

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г. СТАВРОПОЛЯ**

**Спортивно - бальные танцы
как здоровьесберегающая технология
в образовательном пространстве**

Выполнила:
педагог дополнительного образования
Кондракова С.В.

Ставрополь, 2020

Тема здоровья и образования очень актуальна в современном обществе, т.к. наши нынешние или будущие дети обязательно будут ходить в школу получать не только знания а, возможно, если мы не позаботимся об этом сейчас, множество болезней, начиная с близорукости и заканчивая гастритом. Ситуация, в принципе, ясна: с каждым годом здоровье наших чад становится все хуже и хуже, хотя проблема ухудшения здоровья является актуальной в современных исследованиях, в целом по России обстановка не улучшается. Институт возрастной физиологии Российской академии образования провел исследования: какие заболевания наиболее характерны для школьного возраста и какова динамика их развития. Изыскания проводились в 540 школах 29 регионов России. Каковы результаты? От первого к одиннадцатому классу в 2 раза возрастает число детей с заболеваниями сердечно-сосудистой пищеварительных систем, органов зрения и слуха, в 5 раз — эндокринной системы. Рейтинговая оценка хронических заболеваний показала, что на первое место в первом классе выдвигается кариес, а в одиннадцатом — нарушение опорно-двигательного аппарата.

Состояние здоровья ребенка в России, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает огромную тревогу. Причины, вызывающие эту тревогу, следующие.

Во-первых, школьные факторы риска удивительно «живучи», с ними трудно справиться. Проблема возникла не сегодня, о школьных болезнях специалисты заговорили еще в 1774 году. Здоровье детей в России никогда нельзя было назвать благополучным, и сегодня состояние здоровья наших детей не дает никаких оснований для успокоения.

Во-вторых, школа государство в начале прошлого века взяли на себя ответственность за здоровье детей, тем самым сняв эту ответственность с родителей и с общества; именно школа должна была обеспечивать ведение здорового образа жизни. Но, это невозможно, т. к. прежде всего это проблема общества. К сожалению, за 100 лет ситуация мало изменилась, и осознания ценности здоровья нет ни в нашем обществе, ни в семье. Поэтому школа не может и не должна решать эту проблему одиночку, хотя и может сделать многое. В-третьих, сложившаяся система образования в России, традиционная российская система образования — это огромная система знаний, состоящая из большого числа наук. Еще 130 лет назад К. Д. Ушинский писал: «Нет сейчас педагога, который не жаловался бы на малое количество часов в школе». За 100 лет методика преподавания, технологии и организация учебного процесса не стала больше соответствовать функциональным возможностям ребенка. Родители и общество сами загружают детей сверх меры. Требования школы становятся все более жесткими, и ребенок в силу ограниченности своих функциональных возможностей справиться с этими требованиями не может. Состояние здоровья ребенка — это целый комплекс характеристик, включающий в себя: физическое здоровье; психическое здоровье; благоприятную социально-психологическую адаптацию. В связи с этим возникает вопрос: «Вредим или не вредим мы своему ребенку?», так как условия обучения ребенка в школе оставляют желать лучшего.

Вышеописанные факты требуют пересмотра учебных нагрузок, активного внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс образовательного пространства.

Отметим, что стоящая сегодня перед обществом задача формирования новой парадигмы образования влечет за собой необходимость создания педагогических технологий, формирующих особую атмосферу этического и эстетического отношения к людям, окружающему миру, культуре. Спектр дисциплин, отвечающих за духовно-нравственное и физическое воспитание развитие детей и юношества в рамках педагогического междисциплинарного пространства, нуждается в существенном пересмотре. Мы считаем, что введение в программы образовательных учреждений всех степеней учебной дисциплины «Спортивный танец» может стать одним из эффективных средств реализации означенных целей. Моя позиция основана на глубоком убеждении в том, что спортивный танец обладает широчайшим спектром возможностей воспитательного, этического, эстетического, оздоровительного воздействия на развитие школьников. Занятия спортивными танцами является одними из лучших естественных и доступных видов здоровьесберегающих технологий. Актуальность занятий танцами 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. Два урока в неделю по физической культуре явно недостаточно. Интеграция в учебное пространство альтернативных форм двигательной активности (хореографии, танца, ритмики) отвечает современным основам здоровьесберегающей педагогики. Спортивные танцы отличаются многообразием различных движений. Движения, сопровождающиеся музыкальным сопровождением, удваивают свои оздоравливающие возможности. Правильно организованные занятия танцами совершенствуют пластику, развивают музыкальный слух и чувство ритма, тренируют и закаляют функциональные системы организма. Занятия хореографией и танцами способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигом ее состояния. Это связано с мощным потоком афферентных импульсов, изменениями во внутренней среде организма. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания. Спортивный танец играет немаловажную роль в воспитании молодежи. Это связано с его многогранностью, он сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-эстетического развития и образования. Как известно, музыка является ритмической основой любого танца, но далеко не ритмом ограничивается ее роль. Музыка создает эмоциональную основу, определяет характер танца, его развитие. Связь музыки и жеста, музыки и движения органична для природы человека. Воспитание музыки в танце активно, оно вызывает танцевальное действие, т. е. обусловленное той или иной хореографической образной формой, организованное во времени и пространстве.

Этой созидательной активности кроются особенности музыкально-пластического воспитания — одной из задач обучения бальной хореографии. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты — всему этому учит танец. 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 и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Не случайно еще в Древней Греции отмечались большие возможности танца в физическом развитии молодых людей. Особенностью танца является гармоническое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц. Систематические занятия танцем в младшем школьном возрасте развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания бальной хореографии в системе дополнительного образования. Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость — вот те черты, которые воспитываются учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер человека. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами. Бальный танец — одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, бальный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимое ощущение от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуют точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные па и т. д. Все это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. Исполнение танца, в том числе и бального, несет в себе элементы художественного творчества. Танцующий стремится в красивой, эстетически совершенной форме танца выразить свое настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает свое мировоззрение.

Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, проделывает определенную немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства — более зрелыми. Бальный танец является эффективным средством организации досуга детей, молодежи, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии молодежи, наполняет ее бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, игре. Бальный танец выступает также как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться. Работа педагога спортивного танца — воспитателя людей чувства прекрасного — почетна и сложна. Вместе с обучением танцу, навыкам красивого движения педагог формирует вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Профессиональная подготовка педагога, его хореографическая квалификация определяют возможности всего творческого процесса, требования к которым очень велики. Ансамбль бального танца отличается от иных форм обучения бальному танцу тем, что в нем танцы исполняются в композиционно развитой форме и здесь руководитель выступает как хореограф-постановщик, который должен владеть балетмейстерскими навыками. Наиболее эффективной формой повышения исполнительской культуры в массовой хореографии является сам процесс обучения танцу. Процесс обучения танцу требует значительного времени внимания. Для этого необходимо, прежде всего, соблюдение такого условия, как преемственность в обучении, начиная с детского сада до юношеских коллективов. Потребность в музыкально-пластических занятиях ощущается уже 7–9 летнего возраста, когда психофизический аппарат ребенка не только наиболее предрасположен для такого рода занятий, но и нуждается в них.

Распространенные у детей искривления и, как правило, вообще не имеют места при систематических занятиях танцем. Особое значение для детей имеет развитие координации, процесс наиболее сложный в этом возрасте. Возможности развития координации на занятиях танцем практически неограниченны. В школьном возрасте закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения, а также формируются художественный вкус и интерес к музыке, к танцу. Внедрение учебной дисциплины «Спортивный танец» может служить эффективным средством решения такой проблемы обучения воспитания как формирования психоэмоциональной сферы личности.

Психоэмоциональная сфера, основная из определяющих внутреннего мира человека и его поступков, оказывают прямое влияние на развитие его коммуникативных способностей, раскрытие всего многообразия качеств личности, улучшения его физического и духовно-нравственного здоровья. Таким образом, занятия спортивными танцами имеют большое значение в учебно-

воспитательном процессе, выступая в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном пространстве. Помимо того, что занятия спортивными танцами придают формирующейся детской осанке грациозность, 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. Спортивный танец, интегрированный с уроками физкультуры, предоставляет возможности для физического образования как комплекса актуализированных ценностей физической культуры, адекватных интересам, склонностям, потребностям, потенциальным возможностям школьников. В процессе занятий спортивными танцами учащиеся приобретают необходимые навыки владения своим телом, что способствует развитию культуры физических движений.

Литература:

Бобырь А. Берегите спину.// Модернизация: шаг в будущее: приложение к Учительской газете. Выпуск № 2. — С.17.

Булич Э., Муравов И. От понимания сущности здоровья к его диагностике и целенаправленной стимуляции.// Валеология. № 1, 2004. — С.4–12.

Гигиеническая оценка условий обучения школьников / Сост.: В. Анисимов, Е.А. Карашвили. — М.: ТЦ Сфера, 2002.

Новер Ж.Ж. Письма о танце. — М., 2007. http://dance-composition.ru/publ/zhan_zhorzh_noverr_quotpisma_o_tance_i_baletakhquot/zhan_zhorzh_noverr_quotpisma_o_tance_i_baletakhquot/3-1-0-15

Пономарев Я. Психология творчества и педагогика. — М., 2010. — 304с. <http://besage.ru/lichnostnyj-rost/knigi/ponomarev-yaa-psixologiya-tvorchestva.html>
Рауль-Оже Фойе. Хореография или искусство записи танца. — М., 2010. <http://www.dance.ru/topic36.html>

Современные технологии оздоровления детей и подростков образовательных учреждениях: пособие для врачей./ Сост. В. Р. Кучма, М. Сухарева и др. — М., 2002.

Сократов Н.В., Корнева И.Н., Феофанов В.Н. и др. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие. — М., 2003.

Шубинский В. Педагогика творчества учащихся. — М.: Знание, 1988. —126 с. Основные термины (генерируются автоматически): бальный танец, танец, занятие танцем, Россия, спортивный танец, здоровье детей, духовно-нравственное здоровье, бальная хореография, прошлый век, образовательное пространство.