**ЭСТРАДНЫЕ ТАНЦЫ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ**

**МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Соколов В. А., Соловцов В. В., Юрцевич А. Ю.

*г.Минск, Беларусь*

*The article considers the variety dancing in the system of motivation for healthy lifestyle*

Главной задачей общества является воспитание физически здоровых, высоконравственных и культурных людей, обладающих высоким потенциалом творческих возможностей. Поэтому система образования направлена на воспитание всесторонне и гармонически развитой личности, способной и подготовленной к самообразованию и самосовершенствованию. В этой системе, помимо школьной подготовки и сложившихся классических подходов, постоянно формируется вариативный компонент, призванный пролонгировать эффект базового образования. Огромным потенциалом воспитания творческой и высоконравственной личности, обладают современные танцы, которые становятся синтезом спорта и искусства. Они дают возможность выражения эмоций и чувств через организованное, эстетически оформленное движение. Положительные эмоции и соответствие современному жизненному ритму, определяют растущую популярность занятий танцами. В том числе растёт популярность этой деятельности в среде студенческой молодежи.

Танцевальные движения и физические упражнения под музыкальное сопровождение издавна применялись, как факторы воспитания личности, для формирования осанки и походки, развития физических способностей, удовлетворении потребности в культурном отдыхе.

Разновидности жанров стали массовыми в молодежной среде и постепенно приобретают характер тренировки, в процессе которой формируется мотивация, устойчивая потребность к занятиям и негативное отношение к вредным привычкам [3]. Учитывая, что здоровье человека более чем на 50% зависит от условий жизни и оптимальных двигательных режимов, можно утверждать, что регулярные занятия спортивными танцами способствуют достижению наиболее полного физического, душевного и социального комфорта, как основных критериев здоровья человека и здорового образа жизни [5].

Спортивные танцы, как вид организованной деятельности, появились в начале двадцатого века. В настоящее время сложилась система танцевальных искусств, которая включает в себя: бальный, классический танец, народно-сценический танец, историко-бытовой, эстрадный, современную пластику, танцевальные импровизации и др. В основе бального танца лежат традиции социальных танцев. Классический танец основан на европейской программе (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный и быстрый фокстрот) и латиноамериканской (румба, ча-ча-ча, джайв и др.). Народные и историко-бытовые танцы, посредством движений и пластики, знакомят с танцевальной культурой, характерностью быта и традициями. С постоянным увеличением разновидностей танцевальных жанров, растет число желающих заниматься, что ведет к появлению все большего числа современных танцевальных школ. Одной из популярных форм танцевального искусства и наиболее доступной для занятий с детьми и молодёжью становится современный эстрадный танец. Этому способствует возможность применения, в качестве базового, любой жанр, организовывать занятия в различных условиях и для различных возрастных контингентов. Сложившаяся в Республике Беларусь система объединяет большое количество школ эстрадных танцев, в которых функционируют тренировочные группы для детей, подростков и взрослых танцоров. Имеются коллективы, которым присвоено звание «народный».

Изучение особенностей современного эстрадного танца дает основание утверждать, что он, объединяя все жанровые разновидности, позволяет ярко проявлять творческую индивидуальность и отображать современные жизненные явления. Становясь все более массовым, этот жанр играет большую роль в формировании мотивации к здоровому образу жизни и совершенствовании физического, психического, нравственного здоровья. В процессе занятий развивается музыкальный слух, чувство ритма, координация движений, художественный вкус, творческие способности, дисциплинированность, целеустремленность. Физическая деятельность способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию осанки, улучшению функциональной деятельности, повышению физической и умственной работоспособности. Необходимо отметить большую прикладную зрелищную роль эстрадных танцев при проведении практически всех концертных программ и массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

Современный эстрадный танец является таким видом деятельности, в котором очень высокий уровень физических напряжений, эмоциональности и энергетических затрат. Недостаточная физическая готовность при высоком эмоциональном фоне может вызывать преждевременное утомление неуверенность, стрессы и неадекватность поведения, мышечные болевые ощущения, ошибки в выполнении программы, что связано с травматизмом. Поэтому, с первых лет занятий, целесообразно создавать базовую, общую физическую подготовленность с учетом требований специализации в танцах.

Программно-методическое обеспечение подготовки в танцевальных группах сложилось. Анализ учебных программ для танцевальных групп различных жанров, показал высокий методический уровень специальной подготовки. В группах эстрадного танца танцевальная подготовка основывается на методических приемах и практическом опыте других жанров. Особое внимание уделяется выразительности исполнения, передаваемой через движения тела, музыкальности, хореографическим упражнениям. В этих программах уделяется внимание и физической подготовке юных танцоров, которая направлена на развитие координации движений, гибкости, прыгучести. Проведенное нами анкетирование специалистов, позволило выявить, что наиболее значимыми факторами физической подготовленности для эстрадных танцоров являются: координационные способности, гибкость, способности к частоте движений, скоростно-силовые качества, силовая подготовленность и специфическая выносливость. Эти способности необходимо развивать с 10-12 лет, так как этот возраст характеризуется высокими темпами прироста в соответствующих показателях, что свидетельствует о наличии периода предрасположенности детского организма к целенаправленному воздействию на их воспитание [1,2,4]. Большинство опрошенных рекомендовали посредством преимущественного применения упражнений из гимнастики, акробатики, легкой атлетики с учётом игровой направленности воспитывать эти способности. Для чего необходимо, помимо соответствующей программно-методической базы, иметь нормативные основы для оценки уровня физического состояния, как необходимое условие управления физической подготовкой [2]. Такую работу представляется целесообразным начинать с возраста 10-12 лет, когда дети прошли предварительную подготовку в группах младшего возраста [2, 4].

С целью определения уровня физического развития и подготовленности юных танцоров 10-11 лет, которые проходят начальную подготовку в группах эстрадного танца проведено контрольно-педагогическое тестирование и определены модельные характеристики по средним и лучшим показателям в контрольных тестах (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физического развития и подготовленности юных эстрадных танцоров (девочки 10-11 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | Статистические показатели | | |
| X | +S | Max |
| Длина тела, см. | 145,3 | 4,75 | 155 |
| Масса тела, кг. | 38,6 | 5,48 | 54 |
| ЖЕЛ, мл | 2654 | 270,87 | 3200 |
| Проба Штанге, с. | 33,9 | 4,67 | 37 |
| Проба Генчи, с. | 23,9 | 2,89 | 33 |
| Глубина наклона, см. | 10,7 | 4,17 | 20 |
| Глубина седа в шпагате, см. | -12 | -3,52 | 0 |
| Прыжок с места (дл.), см. | 131,6 | 4,48 | 137 |
| Прыжок вверх с места, см | 32,93 | 3,8 | 40 |
| Частота шагов в беге на месте, к-во за 10 с. | 16,6 | 2,34 | 20 |
| Челночный бег, с. | 11,7 | 0,43 | 11,2 |
| Показатели динамометрии: | | | |
| Разгибания туловища, кг. | 44,6 | 8,23 | 57 |
| Левой кисти, кг. | 13,6 | 3,62 | 20 |
| Правой кисти, кг | 12,3 | 3,84 | 21 |
| Подошвенного сгибания (лев.), кг. | 55,6 | 7,27 | 67 |
| Подошвенного сгибания (прав.), кг. | 53,4 | 7,69 | 66 |

Полученные показатели физического развития и подготовленности, являются модельными характеристиками для начинающих эстрадных танцоров и могут применяться для определения направленности отклонений индивидуальных параметров занимающихся от модельных профилей по средним и лучшим показателям. На основе сравнительного анализа модельных и индивидуальных профилей можно вносить необходимые корректировки в подбор средств танцевальной подготовки, осуществлять дифференцированный подход в применении физических нагрузок в зависимости от уровня развития отдельных двигательных качеств или степени разносторонней подготовленности юных танцоров. Наличие такой нормативной базы позволяет комплектовать более однородные по физической подготовленности группы и дозировать нагрузки, в большей степени доступные для большинства конкретного контингента занимающихся.

*Литература:*

1. Гужаловский А.А. Периодизация развития физических качеств у детей школьного возраста // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Респ. межвед. сборник, - Минск: Вышейшая школа. - 1983.С. 29-32.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под общей ред. М.Я.Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

3. Соколов В.А. Формирование мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи // Здоровье студенческой молодёжи: достижения науки и практики на современном этапе: Матер. 3 Междунар. Науч. –практ. Конф., Минск, 9-10 декабря 2002 г. – Мн.: БГПУ, 2002. – С. 4-6.

4.Соловцов В.В.Модельные характеристики потенциальных возможностей юных девочек-легкоатлеток в процессе отбора и начальной подготовки/ Соловцов В. В., Соколов В. А. // Здоровье для всех: Матер. 3 Междунар. науч.-практ. конф.,– Пинск: Полес. ГУ, 2011.- С. 140-142.

5.Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. –МН., Тесей, 2003. – 528 с.