

Е. В. Куликова

Научный руководитель

Т. В. Золотухина

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ИХ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ПРИМЕРЕ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА

Автоматизация и развитие информационных технологий привели к серьезным изменениям в образе жизни людей, сделав их малоподвижными. Как известно, такой образ жизни негативно сказывается на здоровье, провоцируя ухудшение работы функциональной системы, опорно-двигательного аппарата, ожирение, а также психологические проблемы. Такая проблема особенно актуальна для учащейся молодежи, так как именно в этот период жизни идет окончательное формирование и становление всех функциональных систем организма, поэтому важно сохранить и укрепить здоровье.

С этой целью разрабатываются и активно развиваются спортивные и физкультурные направления, позволяющие любому, независимо от пола, возраста и принадлежности к определенной группе здоровья поддерживать себя в хорошей физической форме. В этой связи можно упомянуть такие направления, как аквааэробику, пилатес, калланетику, йогу, занятия с фитболом, танец на пилоне, стрип-пластику, бальные и восточные танцы.

Цель данной статьи – рассмотреть восточные танцы как общеукрепляющий комплекс упражнений, проанализировать показания и противопоказания к ним, эффективность и благотворное влияние на организм.

Танцы являются приятным и ненасильственным способом работы над собой, практически любые танцы при продолжительных занятиях великолепно развивают мышцы, координацию движений, дыхательную и кровеносную системы и в общем укрепляют организм.

Заниматься танцами можно в любом возрасте, но не все танцы одинаково полезны в качестве общеукрепляющих. Некоторыми видами танцев, в частности европейскими бальными, могут без опаски заниматься даже пожилые люди. Народные танцы слишком многочисленны и многообразны, так например популярный сегодня ирландский танец развивает мышцы ног, однако дает слишком большую компрессорную нагрузку на позвоночник.

Традиционные восточные танцы очень полезны для женского организма, так как помогают в лечении таких проблем, как эрозия, сколиоз, гастрит, спайки и другие воспалительные процессы вызывающие такие явления, как непроходимость маточных труб или сращивание матки и яичника. Также проводятся специализированные занятия для беременных. Они не требуют силовых нагрузок и при этом хорошо тренируют тазобедренный сустав, вены ног, спину и плечевой пояс. Организм, таким образом, подготавливается к нагрузкам, связанным с вынашиванием ребенка и родами. Также восточные танцы формируют фигуру, осанку, походку, придают уверенность в себе.

Есть определенные показания к занятиям восточными танцами. Так, не рекомендуется начинать заниматься самостоятельно, т. е. на начальном этапе тренировок необходим тренер для обучения правильной постановке стоп и тела. К противопоказаниям относятся пубертатный период, сильное плоскостопие, позвоночная грыжа размером более 6 мм, сильное смещение позвонков и обострение любых хронических заболеваний. Не рекомендуется так же заниматься во время критических дней при сильных болях и кровотечении.

Таким образом, восточные танцы являются прекрасным способом работы с достаточной нагрузкой и в удовольствие, действуя на организм женщины комплексно, формируя фигуру, улучшая здоровье, повышая настроение и самооценку.