

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

# Влияние танцевального спорта на здоровье детей



**Выполнил:**

**Сытилин А.П, студента 203 группы, ФГБОУ ВО «ВГАФК»**

**Руководители:**

**Лущик Ирина Владимировна доцент кафедры ТиМФКиС  
ФГБОУ ВО «ВГАФК»**

**Абдрахманова Ирина Владимировна доцент кафедры  
ТиМФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»**



# Что такое танцевальный спорт?



Танцевальный спорт — соревновательные бальные танцы



В современном танцевальном спорте выделяют две основные программы



## **Европейская программа.**

Включает 5 танцев: медленный вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот, или квикстеп, танго и венский вальс.

## **Латиноамериканская программа.**

Также включает 5 танцев: самба, ча-ча-ча, румба, джайв и пасадобль. Это направление характеризуется меньшим контактом партнёров и большей подвижностью.

# Благотворное влияние танцевального спорта на здоровье детей



Укрепление сердечно-сосудистой системы и улучшение общего состояния здоровья.

Укрепление мышечного тонуса, развитие гибкости и подвижности.



# Актуальность темы

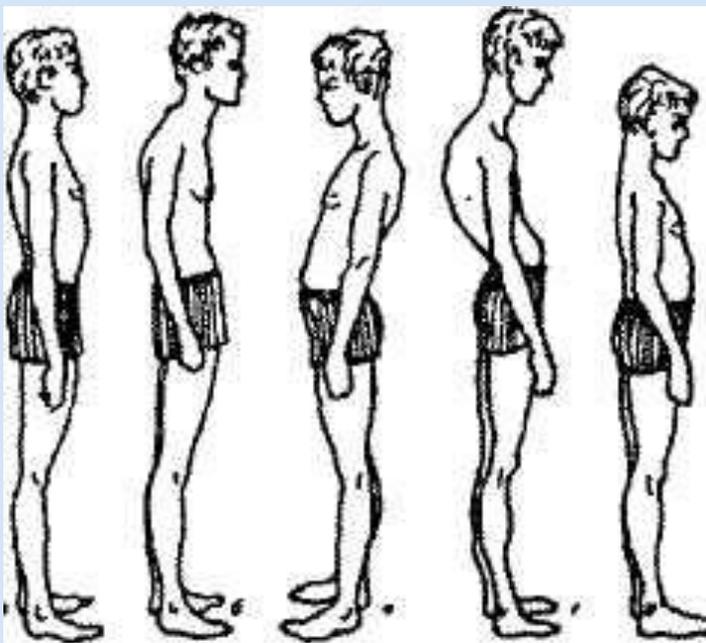
Актуальность изучения влияния танцевального спорта на здоровье детей обусловлена несколькими факторами:

Развитие культурных навыков: Танцы как форма искусства способствуют развитию культурной осведомленности и эстетического восприятия у детей.

Поддержка физической культуры: Основные задачи, стоящие перед системой образования, включают активное вовлечение детей в здоровый образ жизни, а танцевальный спорт может стать важным компонентом этой стратегии.



# Биомеханика В танце



## Постановка тела

Постановка тела в танце- это один из важнейших элементов техники спортивного танца

Правильная осанка позволяет отразить внешние и внутренние силы, действующие на движущуюся систему, пластику тела сделать более выразительной, влияет на точность и музыкальность движений, а также позволяет партнёрам успешно взаимодействовать.

Необходимо расположить грудину (центр движения) впереди в пределах площади опоры в положение устойчивого равновесия, а затем усилить тянущее действие в области грудины вперед для начала движения

# Биохимические изменения в организме детей при занятиях танцевальным спортом

Танцы, как физическая активность, способствуют увеличению обмена веществ. При осуществлении физической активности увеличивается потребление кислорода. Это также активизирует процессы клеточного дыхания, что положительно сказывается на производстве энергии (АТФ) в клетках. У детей, активно занимающихся танцами, можно наблюдать улучшение показателей сердечно-сосудистой системы: повышается частота сердечных сокращений, уменьшается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также улучшается кровообращение.

**Повышение уровня энергетических, ферментных и пластических ресурсов. Это ведёт к изменению общего состояния занимающихся, появлению чувства бодрости, повышению работоспособности**

**Формирование «иммунитета» к процессу крепатуры мышц.**



# Методы профилактики травматизма в танцевальном спорте

Правильная техника выполнения движений:

Освоение базовых элементов танца под руководством квалифицированного тренера — ключ к минимизации потенциальных травм.



Тренеры должны акцентировать внимание на правильной технике выполнения движений, чтобы предотвратить чрезмерные нагрузки на суставы и мышцы.

# Разминка и заминка

Разминка: Перед каждой тренировкой важно проводить полноценную разминку, которая включает динамические растяжки и упражнения на гибкость. Это помогает разогреть мышцы и суставы, подготовив их к серьезным нагрузкам.

Заминка: После танцевальной тренировки необходимо проводить заминку, состоящую из статической растяжки и релаксации. Это помогает предотвратить мышечные боли и уменьшает вероятность возникновения травм.



# Заключение

Таким образом, биомеханика в танцевальном спорте не только помогает улучшить понимание движений и техники, но и значительно влияет на здоровье и развитие детей. Осознанный подход к биомеханике может помочь в воспитании здоровых, уверенных в себе и творчески развитых личностей. Важно, чтобы тренеры и родители знали об этой науке и использовали её принципы в работе с детьми.

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**

