**Влияние занятий по спортивным бальным танцам на общеоздоровительный процесс в системе образования.**

 Тема здоровья и образования очень актуальна в современном обществе, т. к. наши нынешние или будущие дети обязательно будут ходить в школу с целью  получить знания, при этом не навредив своему здоровью. К сожалению, ситуация не так оптимистична, как хотелось бы. В принципе, картина, которую мы наблюдаем ясна: с каждым годом здоровье наших чад становится все хуже и хуже, хотя проблема ухудшения здоровья является актуальной в современных исследования, в целом по России обстановка не улучшается. Состояние здоровья ребенка в России, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает огромную тревогу. Причины, вызывающие эту тревогу, следующие [1]. 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 и 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 в 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.

Нет сомнения, что социальные проблемы и экологические вредности оказывают серьезное влияние на рост и развитие детей, никто не отрицает генетической отягощенности, и все же специалисты считают, что 20–40 % негативных влияний ухудшающих здоровье детей, связанно со школьным обучением. Ряд исследований показывают, что к одиннадцатому классу ученики приобретают серьезные проблемы по части нарушения в опорно-двигательном аппарате [2]. Проблема, на мой взгляд, очень серьезная. В процессе обучения по спортивным бальным танцам, приходится сталкиваться с такими явлениями нарушения опорно-двигательного аппарата и неврологическими проблемами как: искривление позвоночника, плоскостопие, кифоз, астения и др. Моя позиция основана на глубоком убеждении в том, что спортивный бальный танец обладает широчайшим спектром возможностей воспитательного, этического, эстетического, оздоровительного воздействия на развитие школьников. Занятия спортивными бальными танцами является одними из лучших естественных и доступных видов технологий и благотворно влияют на общеоздоровительный процесс в образовательном пространстве . 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. Интеграция в учебное пространство альтернативных форм двигательной активности (хореографии, танца, ритмики) отвечает современным основам здоровьесберегающей педагогики.

 Почему спортивный бальный танец может помочь решить проблему в данной теме?! 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 в ее состоянии [3]. 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. В 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.

 Кроме этого, для развития координации и силовых характеристик успешно применяется йога. В процессе работы с учениками приходится сталкиваться с различными нарушениями у детей, которые преодолеваются систематическими занятиями йогой . Например, если есть мышечный спазм или зажатость, которая не позволяет выстроить красивые линии рук или корпуса, то применяются особые позы в сочетании с дыхательной гимнастикой. В результате улучшается метаболизм, снимаются спазмы и застои, укрепляется костно-мышечный каркас. Известно, что для танцора необходимы такие качества как: гибкость и подвижность суставов. Не все дети обладают этим от природы. Но проблема решается и практика это доказывает, если системно применять методику развития этих качеств через применения йоги. Уже через 1,5 – 2 месяца наблюдается положительная динамика:  в сочленениях активизируется выработка синовиальной жидкости, мускулы быстрее освобождаются от молочной кислоты, вызывающей чувство утомления и напряжения [4]. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку. 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 у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Работа педагога спортивного бального танца — воспитателя в людях 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.

 Таким образом, занятия спортивными бальными 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, а 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:

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

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

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

4. Fitexpert// Йога как система оздоровления. [www.fitexpert.biz](http://www.fitexpert.biz)

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

6. Фокина Е. М. Спортивные танцы как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве // Молодой ученый. — 2014. — № 9.