

## Какая польза от занятий танцами?

Новикова З.А. –  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «Детская школа искусств» Мотовилихинского района г. Перми

Если даже вы очень напрягаетесь на работе, и вы думаете, что вы не имеете времени на всякие «танцульки», попробуйте посетить занятие танцами, лишь один раз.

В древности индийцы высказывали: «Танец — это сама жизнь». И не просто так — только танец сможет наполнить вас энергией жизни и прибавить новых и очень колоритных красок. Давным-давно танцы считаются лекарством. Они не только будят настроение, но и лечат большинство серьезных заболеваний. Муза Сергея Есенина, потрясающая Айседора Дункан ещё долго до того, как появился термин «психофизика» утверждала, что состояние души человека напрямую зависит от его телесных движений. Иначе говоря, что передвигаясь определенным образом, человек сможет повлиять на свое душевное состояние.

«Пускай люди, положат руки к своим сердцам и вслушаются в свои души — тогда они осознают, как надо танцевать», — объяснялась она, полагая, что самое большое горе и печаль покидают в танце человека. В танце легко снимается не только напряжение мышц — проясняется сознание, совершенствуется состояние эмоций и интеллектуальные способности. Без сомнения танцы полезны тем, кто копит в себе негативные эмоции и не может с ними распрощаться, не навредив окружающим. Танец способен вывести человека из депрессии и заставить посмотреть на мир по-другому. Уменьшение риска заболевания сердца, состояние в норме обмена веществ и иммунитета, упрочение костей и понижение риска остеопороза и переломов, прекращение бронхитов, улучшение осанки и походки, стройность, грация,

гибкость — это далеко не весь перечень аргументов в защиту танцев. Так какова, все же, польза от занятий танцами?

Танцы тренируют все основные мышцы тела и положительно влияют на подвижность суставов.

Развивают мышцы спины и помогают развить хорошую осанку. Особенно это касается классического балета и некоторых современных направлений.

Танцы формируют ровную, легкую походку. Закалка, и в общем, укрепляет организм, в результате чего снижается частота простудных заболеваний.

Занятия танцами тренируют дыхательную систему, увеличивают объем легких.

Усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается на работе всех внутренних органах и системах нашего организма.

Танцы улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.

Положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, уменьшая вероятность бытовых травм.

Регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории, способствует снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый силуэт.

Работоспособность и выносливость организма значительно повышается. Регулярные занятия танцами со сложными движениями стимулируют мозговую деятельность и память.

Танцы замедляют процессы старения организма.

И, конечно же, танцы положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья - эндорфинов.

Улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью.

Танцы на обед, танцы на ужин ... И начинать жить по такому «режиму» никогда не поздно. Нет противопоказаний — нужно лишь выбрать тот вид танцев, который подходит, именно, вам. Но если вы болеете каким-либо хроническим заболеванием, то перед тем как начать брать уроки танцев обязательно посетите врача и преподавателя танцкласса, чтобы определить оптимальную физическую нагрузку.

В настоящее время открыто большое количество школ танцев, при многих студиях есть танцы для взрослых, сейчас набирает популярность классический танец для взрослых, хотя лет 10 назад об этом можно было только мечтать. Поэтому возможность для каждого желающего подобрать то, что устраивает его по темпераменту, становится реальной.

Умение красиво и грациозно двигаться в мгновение ока сделают вас центром внимания в любой компании.

Если говорить о пользе танца для детей, то стоит заметить, что ребенок, который занимается танцами, скорее развивается, полезно тратит часть лишней энергии; танцы производят командный дух и дисциплинируют, у ребенка вырабатывается чувство ответственности; осанка приятно выделяет ребенка среди других.

Танцевать начинать никогда не рано и никогда не поздно, Танцуйте в свое удовольствие, приносите пользу своему телу и дарите радость себе и окружающим.