

Мягкая танцевальная гимнастика

Танцевальная гимнастика – это балетные и танцевальные шаги под музыку. Одна из главных ее задач — оздоровление занимающихся, занятия увеличивают гибкость и укрепляют мышцы

Соединение несложных гимнастических упражнений с танцами, бегом, элементами акробатики и прыжками составляет основное содержание танцевальной гимнастики.

Танцевальная гимнастика имеет несколько специфических особенностей:

- 1) выбор музыки, которая и определила ее название — «танцевальная (ритмическая) гимнастика»;
- 2) танцевальная направленность и модернизация стиля исполнения обычных гимнастических упражнений;
- 3) многократное повторение упражнений и высокая интенсивность занятий;
- 4) показ упражнений ведущим, что сводит к минимуму словесное объяснение и повышает эффективность занятий;
- 5) поточный метод проведения занятия (одно упражнение сменяется другим без перерыва).

Танцевальная гимнастика — это универсальные физические упражнения, которые способствуют развитию практически всех физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы, координации. Доступность и эмоциональность танцевальной гимнастики — главные причины ее большой популярности.

Дети с увлечением занимаются ритмической гимнастикой, возможность порезвиться и попрыгать доставляет им гораздо большее удовольствие, чем обычный программный урок физкультуры в школе. Лечебное воздействие танцевальной гимнастики на организм занимающихся выражается, прежде всего, положительным влиянием на деятельность сердечнососудистой системы.

Физические нагрузки в оптимальном пульсовом режиме служат не только прекрасным средством повышения резервных возможностей сердечной мышцы, но и условием нормального функционирования всех органов и систем, которые сердце снабжает кислородом и питательными веществами. Учитывая, что комплекс упражнений танцевальной гимнастики должен включать в работу все мышцы и суставы, можно говорить о влиянии занятий на опорно-двигательный аппарат.

По сути, танцевальная гимнастика — это и суставная гимнастика, благодаря которой тщательно разрабатывается каждый сустав. Длительная нагрузка, большое потребление кислорода, вентиляция легких — вот положительное влияние занятий на дыхательную систему.

Большое будущее у танцевальной гимнастики при лечении неврозов, начальной стадии гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и других заболеваний.

Ритмика решает важные задачи на этапе начального хореографического образования:

- Укрепляет психическое и физическое здоровье в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки, снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.).
- Поддерживает и развивает увлечение занятиями хореографией.
- Развивает художественно-творческие способности.

Занятия ритмикой призваны привить любому ребенку интерес к движению под музыку. Урок ритмической гимнастики приносят детям радость общения с музыкой, товарищами, хореографом.

Итак, цель танцевальной гимнастики — компенсировать недостаток двигательной активности, избавить детей от последствий, вызванных малоподвижным образом жизни.

Можно ли похудеть, танцуя?

Танцевальная аэробика делится на отдельные направления, каждое из которых эффективно. У занятий танцами выделяется много положительных аспектов:

Чтобы танцевать, не требуется специальная подготовка. Человек приходит и обучается «с нуля» выбранному направлению.

Помимо избавления от лишнего веса, танцы развивают пластичность, грациозность, способствуют выбросу адреналина, улучшают тонус организма.

Тренировка разнообразна, каждый урок учит новым движениям, связкам, время занятия пролетает незаметно.

Танцы по уровню физической нагрузки не уступают фитнесу, а некоторые направления даже превосходят.

Танцы считаются аэробной нагрузкой. Аэробные нагрузки – занятия средней интенсивности, продолжительные, с большим количеством повторов. Такая тренировка повышает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, тонизирует организм. И прекрасно сжигает жировые запасы! Оптимально ходить на 2–3 тренировки в неделю, уже через месяц будет виден первый результат похудения.

Танцевальная аэробика: популярные направления

Восточные танцы. Загадочная музыка, завораживающие наряды, пластика, женственность – все соединено в восточных танцах. Укрепляют мышцы живота и делают талию тоньше.

Уличные танцы. Здесь представлено много стилей: хип-хоп, брейк, рэгги, тверк, джаз-фанк, зумба и другие. Это бодрые занятия под ритмичную музыку, подходящие скорее для молодежи. За час такой тренировки можно потерять 1000 Ккал!

Pole Dance. Танец на шесте набирает обороты, распространившись далеко за пределы стриптиз-клубов. Сегодня это вид спорта, по которому проводятся соревнования. Разновидности танца: exotic, fitness, art, sport. Занятия pole dance развивают физическую силу, гибкость, координацию, укрепляют все группы мышц.

Латинские танцы. Энергичные тренировки под заводную музыку помогают сбрасывать лишний вес, развивают чувство ритма, грациозность. Большинство латиноамериканских танцев – парные, но тренировки проводятся без партнеров.

Боди-балет. Сочетание элементов растяжки и различных танцевальных направлений. Развивает гибкость, улучшает осанку, подтягивает мышцы ног, брюшного пресса.

Как подобрать место для танцев?

Идеальное место для танцевальных упражнений – спортивный зал. Прежде всего, потому что занятия ведутся под руководством профессионального тренера.

Групповые занятия мотивируют. Находясь в коллективе, танцуешь не хуже остальных, включается естественное чувство соперничества.

Тренироваться в зале удобно: ровный пол, пространство, зеркала во всю стену позволяют свободно двигаться и оценивать себя со стороны.

Если посещать фитнес-клуб не получается, танцуйте дома. Выбирайте видеоуроки по любым танцевальным направлениям. Выбирая тренировку, отдавайте предпочтение проверенным программам. Изучите отзывы о тренере, узнайте опыт работы и наличие сертификатов. Тренер может взять вас на индивидуальные онлайн-тренировки, возможные благодаря современным средствам связи. Минус домашних занятий – отсутствие контроля, что негативно сказывается на качестве тренировок и конечном результате похудения.

Танцевальная тренировка: противопоказания

При очевидных преимуществах, занятия танцами имеют противопоказания. В первую очередь это касается беременных. Разработаны специальные программы для будущих мам, остальные тренировки опасны для течения беременности.

Позвоночная грыжа или смещение позвонков является препятствием для занятий танцами.

При наличии серьезных заболеваний посоветуйтесь с лечащим врачом о целесообразности танцевальной нагрузки на организм.

Такие тренировки подарят энергию, хорошее настроение и помогут легко избавиться от лишних

Источник: <https://bezpuza.ru/uprazhneniya/gimnastika/tancevalnaya-gimnastika-dlya-roxudeniya.html>

Литература:

1.Т. С. Лисицкая «Хореография в гимнастике», Издательство: "Физкультура и спорт" (1984)

