

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пируского*

Томск, 15-16 ноября 2012 года

мире и формирования адекватной реакции на социальную среду. Это приведет к высокому уровню личностного здоровья, пониманию себя и других, наличию представлений о цели и смысле жизни, способности к управлению собой, умению правильно относиться к другим людям и к себе, сознанию ответственности за свою судьбу и свое развитие.

Список литературы:

1. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 176 с.
2. Лисицын Ю.П. Психология: Учебник для ВУЗов. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. 520 с.
3. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 2000. 226 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВОСТОЧНОГО ТАНЦА

Якунина Е.Н., Лукьянова М.П. *(Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск)*

Восточный танец (танец живота, bellydance) получил признание во всем мире. До сих пор не существует единого мнения относительно природы и происхождения этого танца. Разнообразные движения, напоминающие элементы танца живота, можно обнаружить в культурах многих народов мира. Сегодня известно более пятидесяти направлений bellydance. В последнее время появилось еще одно направление, фитнес-bellydance. Это более спортивный и упрощенный вариант танца, сочетающий в себе элементы классического bellydance и аэробную нагрузку. Занятия по различным направлениям восточного танца включены в тренировочный процесс Центра физической культуры и спорта «Универспорт» НИ ТГУ с 2003 года по настоящее время. Возраст занимающихся от 17 до 65 лет.

Танцуя восточный танец, женщина учится чувствовать и принимать себя. Постепенно приходит понимание, что она прекрасна в том физическом теле, которое имеет, при умении управлять им. Это отражение природы женщины, связь с мировым женским началом. Юной девушке танец помогает раскрыться, зрелой – сохранить стройность, остаться молодой [1]. Танец обладает удивительной особенностью – он не просто дарит возможность самовыражения, но и влияет на формирование характера. Восточная мудрость гласит: «Гибкую ветку снег не ломает». Благодаря занятиям становится более гибким не только тело. Постепенно появляются навыки сохранять душевное равновесие в любых ситуациях, меняется взгляд на жизнь и отношение к окружающим.

Занятия по танцу живота проводятся по принципу классической тренировки, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Основная часть занятия строится на изучении и выполнении

элементов классического bellydance, которые делятся на три основных группы: пластика, ударная часть и тряски.

Рассмотрим некоторые базовые движения восточного танца с точки зрения психологического и терапевтического эффектов [3, 4].

Элементы пластики – проявление стихии вода. Появляется податливость, принятие себя, обхождение препятствий, многообразность. Уходят зажимы, появляется уверенность.

Общее действие. Гибкость, подвижность, гармония правой и левой половин тела, устойчивость. Появляется чувство объёма, формы, пространства, плоскости. Чувство объёма в вертикальной плоскости, расправляются плечи, и появляется чувство собственного достоинства.

Удары – проявление стихии Огонь. Появляется чувство ритма, внутренняя сила, ощущение радости в движении, улучшение настроения.

Общее действие. Укрепление мышц, умение регулировать силу, частоту и амплитуду удара. Массаж внутренних органов, повышается венозный отток и лимфоотток от органов малого и большого таза, повышается обмен жиров, воды, повышается упругость и эластичность кожи. Происходит обеспечение согласованности в движении за счёт быстроты смены напряжения и расслабления. Улучшается действие вестибулярного аппарата, т.к. происходит согласованная работа различных частей тела. Вырабатывается устойчивость к стрессам, уверенность, раскрепощение – за счёт попеременного расслабления и напряжения, совмещение статики и динамики. Повышается чувство ритма и умение следовать различным темпоритмам.

Тряски – проявление стихии Земля. Нарбатывается основательность, чувство принятия окружающего и осознание себя как женщины, матери, хранительницы. При выполнении трясек очень важно расслабиться, чтобы получить нужный эффект, в обратном случае появится чувство усталости и неудовлетворённости.

Танец живота – один из наиболее эффективных способов поддержания гармоничных форм и здоровья. Танцевальное движение дает энергию, уравнивает психику, изгоняет недуги. Элементы танца заставляют работать не только большие группы скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы – межпозвонковые, тазового дна, живота. Хорошо купируются застойные явления в органах и тканях, растягиваются спайки, улучшается кровообращение и двигательная функция кишечника. Многолетние наблюдения [1, 2], позволяют говорить о хорошем эффекте от занятий танцем живота при застоях желчевыводящих путей, хронических воспалительных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. В течение 2-3 месяцев занятий наступает заметное улучшение самочувствия при гинекологических заболеваниях: нормализуется менструальный цикл, отмечается стихание болей при воспалительных и спаечных процессах в малом тазу, повышается либидо.

Развитие межпозвонковых мышц предупреждает зажимы нервных окончаний. Танец живота снимает перевозбуждение нервной системы, ведь

основное правило танца – расслабление и выполнение всех элементов в состоянии неги. Сброс напряжения с мышц одновременно снимает спазм гладкой мускулатуры. Чередование сжатия и расслабления внутренних органов обеспечивает эффективный массаж и ведет к улучшению кровоснабжения, избавляет от целлюлита. Здоровые суставы и крепкие мышцы сделают осанку женщины величественной, походку – легкой. Некоторые тряски живота осуществляются на задержке дыхания на выдохе, что эффективно тренирует дыхательную систему. Движения рук и плечевого пояса укрепляют грудные мышцы и межреберную мускулатуру. Это помогает на долгие годы сохранить хорошую форму груди.

Продолжительные занятия танцем корректируют фигуру. Элементы танца живота способствуют перераспределению подкожных отложений, и фигура меняется на глазах. Субъективное ощущение здоровья – это чувство удовольствия, получаемое от тела, которое достигает степени радости. Именно в таких состояниях мы ощущаем связь со всеми живыми существами и со всем миром. Эта идея подтверждается многочисленными исследованиями [1, 2, 5], которые показали:

- эндорфины, производимые во время танца, могут понизить болевые ощущения, действуя как транквилизатор;
- энергичная активность достоверно приводит к ослаблению отрицательных эмоций;
- разрядка напряжения после двигательных упражнений длится дольше, чем после медитации;
- показатели тревожности в танцевальных группах достоверно уменьшались, в результате занятий.

Раскрепощение тела, включение его в жизнь приближает к первичной природе человека и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей. Ритмичность, повторяемость, пульсация, вечный круговорот бытия – это основные аспекты жизни. Управлять ритмом – дисциплинировать свою жизнь, дух, тело, танец. Ритмы восточного танца воздействуют практически на все энергетические центры, позволяя достичь гармонии в одинаковой мере, как с Землей, так и с Небесами [4]. В то же время восточный танец – это танец-созерцание, танец-медитация, танец-растворение.

Таким образом, практика занятий танцем живота несет не только эмоциональный и оздоровительный эффект, но и открывает у женщины новые способности: наработку чувствования пространства, творческого воображения. Повышение пластичности движений отражается на поведении в жизни: становится легче приспособиться к различным ситуациям и гибко реагировать на изменения внешнего мира. Движения в свободной импровизации позволяют научиться быстро переключаться между делами и в обычной жизни.

Список литературы:

1. Ар Сантэм, Ари Суфит. Духовное Развитие Женщины через Танец. Учебное пособие. Харьков, 2001. 123 с.

2. Ар Сантэм, Ари Суфит Путь к истокам творчества. Учебное пособие. Москва, 2005. 82 с.
3. Ермаков С., Юрченко Е. Танец живота. Самоучитель, уровень II. Новосибирск: изд-во Новосибирского госуниверситета, 2006. 234 с.
4. Читтапад. Осознание в йоге. Танец. Москва, 2004. 34 с.
5. Якунина Е.Н. Особенности адаптации студентов к учебной деятельности при занятиях парным коллективным танцем: Автореф. дис. ... канд. б. наук. Томск, 2012. 24 с.

РАЗДЕЛ 5.

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Багадирова С.К. *(Адыгейский государственный университет, г. Майкоп)*

Одной из актуальных задач психологического сопровождения в спорте является сохранение мотивации спортивной деятельности на протяжении всей карьеры. Знание того, что побуждает человека к деятельности, какие мотивы лежат в основе его активности, позволяет построить действенную систему психологического сопровождения спортивной деятельности. Для этого необходимо знание специфики возникновения и генезиса мотивов спортивной деятельности.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение, в другом случае – как совокупность мотивов, в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. Таким образом, ни в понимании сущности мотивации, ни в понимании её роли в регуляции поведения, нет единства взглядов исследователей. Тем не менее, мотивацию принято рассматривать как «...особое устойчивое состояние человека, возникающее в результате произвольного, подсознательного соотношения им своих потребностей и способностей с предметом конкретной деятельности. Совпадение этих начал активности приводит человека к