

Танцы – одно из прекраснейших искусств, и уж точно самый красивый вид спорта. Не выматывающий, не истощающий, а только приносящий удовлетворение и благотворно влияющий на здоровье и психику.

Чем же завораживают латино-американские танцы? Прежде всего, музыкой, которая уносит людей в жаркий климат, на побережье Кубы, на самый знаменитый и красивый праздник – карнавал. В этом танце найдешь красоту, элегантность, гармонию, страсть и свободу. Латинская музыка дает людям всплеск эмоций, заряд огромной энергии и бодрости, которых нет в повседневной серости дней, ощущение легкости, подвижности, я бы сказала солнечности.

В латино-американских танцах сочетаются жаркий африканский ритм и тонкие манеры европейцев. Корни зарождения этих танцев уходят глубоко в историю. Латинская Америка была полностью заселена колониями: португальскими, испанскими, английскими. Местное население перенимало движения в танцах рабов, добавляя в них свою музыку и свои элементы. Эта смесь рождала новую культуру – афро-американскую, сочетающую в себе энергию и утонченность.

С медицинской точки зрения латино-американские танцы в умеренном ритме в виде лечебной физкультуры рекомендуются людям, страдающим такими заболеваниями, как гипотония (пониженное давление), спазме мышц, профессиональных судорогах (при долгих и однообразных движениях), судорогах, вызванных варикозным расширением вен. Движения в танце, их интенсивный ритм, способствуют циркуляции крови по всему организму, снабжая все органы, в том числе головной мозг достаточным количеством кислорода, предупреждая тем самым застой крови, укрепляя мышцы, нормализуя тонус вен. Очень благоприятно воздействуют на людей, страдающих разными формами неврозов: вегетативная дистония, невротония и др., потому что сочетание красивых движений в такт зажигательной музыки наполняет гармонией, энергией и прекрасно поднимают настроение.

Очень полезно, на наш взгляд, было бы использовать занятия латино-американскими танцами в виде комплексной зарядки в дошкольных и школьных учреждениях. Это помогло бы им прекрасно, а главное с удовольствием размяться под музыку, что немаловажно, и выплеснуть свою энергию, чего в таком возрасте просто в избытке.

Занятия танцами способствуют всестороннему и гармоничному развитию индивидуальности и личности человека, раскрытию его творческих способностей и формированию спортивного характера.

Танцевальный спорт привлекает своей зрелищностью, яркостью, красотой и эмоциональностью.

На занятиях танцами Вы учитесь сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Рекомендуются также некоторые движения в легкой нагрузке под ритмичную музыку детям, у которых есть проблемы с координацией т.к. в латино-американском танце нужно двигаться с определенным темпом (1, 2, 3, 4) или (1, 2, 3), помогают частично восстанавливаться детям, страдающим церебральным параличом.

Занятие танцами также очень популярно среди людей, желающих поддерживать себя в форме. Во время танца задействованы почти все мышцы. Вы теряете достаточное количество калорий и создаете себе хорошее настроение.

Очень важным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий спортивными танцами создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие, улучшается амортизация стопы и т. д.

Одной из важнейших задач танцевально-двигательного процесса является организация двигательного режима, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях. Дело в том, что в процессе работы, особенно, если большая часть рабочего времени сидячая, происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания

статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают не только детей, но и уже сложившихся физически и умственно людей. Латино-американские танцы прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Латино-американские танцы – это удивительно гармоничное сочетание искусства и спорта духовного и физического совершенства.

Способность грамотно распоряжаться своим телом вызывает комфортное состояние, радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед Вами педагог, Вы будете ощущать все новые и новые положительные ощущения.

Главное уловить суть, почувствовать дух латино-американского стиля, его экспрессию и свободу. И тогда любое ваше движение будет выглядеть стильно, а Вы получите неопишное удовольствие от возможности открыто выразить свои эмоции, получить огромный заряд бодрости и хорошего настроения!