Крот Ольга Игоревна

Педагог дополнительного образования

высшей категории

МКУ КДЦ «Нева»

Поселка Свердлова Ленинградской области

**Воспитание физической культуры танцовщика.**

*В данной статье говорится о воспитании физической культуры танцовщика: обозначены цели физического воспитания, приводится комплекс мер, обеспечивающих усвоение знаний и приемов, укрепляющих здоровье танцовщиков, формирующих у них ответственное отношение своей профессии и своему здоровью.*

**Ключевые слова:** физическая культура, соматические методы, здоровье танцовщика.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию. Танец является универсальным средством воспитания тела и души человека, средством воспитания личности. Изучение хореографии, как и других видов искусств, помогает развить такие стороны личностного потенциала учащегося, как воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, и, кроме этого, оказывает существенное влияние и на физическое развитие танцовщика. С развитием педагогики в хореографии в научной литературе, стали подниматься вопросы, связанные с обучением и воспитанием профессионального танцовщика, проблемами его здоровья, содержанием общего образования в хореографических школах. В данной статье основное внимание обращается на воспитание физической культуры танцовщика.

Физическая культура – это социально – детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно – ценностных ориентаций и социально – духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно – оздоровительную деятельность, культуру образа жизни, духовности и психофизическое здоровье.

Физическая культура личности включает в себя целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обусловливают друг друга: знания и интеллектуальные способности; физическое совершенство; мотивационно – ценностные ориентации, социально – духовные ценности и физкультурную деятельность (1).

Основной целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно – биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность учащегося;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно – оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (2).

Одним из вариантов физического обучения, физкультурно – оздоровительной деятельности танцовщика могут являться телесно – ориентированные (соматические) методы, такие, как хатха – йога, тай – чи, метод М. Фельденкрайза, метод Й. Пилатеса и др. Соматические методы можно разделить на две группы: традиционные и современные. В качестве примера одного из современных соматических методов приведем метод М. Фельденкрайза.

Метод функциональной интеграции или, как его еще называют, «телесного переобучения», М. Фельденкрайз разработал после того, как услышал приговор врачей относительно полученной им травмы ноги: дзюдоисту была показана срочная операция, которая должна была привести к обездвижению колена. Он, однако, обошелся без хирургического вмешательства, вылечившись самостоятельно по разработанной им же самим системе. Моше Фельденкрайз исходил из того, что действия человека связаны со спецификой имеющейся у него физической конституции, с воспитанием в определенной социальной среде и самовоспитанием. Нетрудно заметить, что из названных факторов лишь последний подвластен самому человеку, зато он – то и является мощным ресурсом оздоровления, в процессе которого предусматривается:

- формирование здоровых привычек;

- расширение самосознания;

- повышение самооценки и внутреннего потенциала.

М. Фельденкрайз не рассматривал эмоции в качестве источника телесного напряжения (в отличие от других лидеров соматики – Т. Ханна, Мастерза и др.), а изучал вопрос от обратного и пришел к выводу, что привычки к «неправильным» позам, при которых мышцы берут на себя часть нагрузки, предназначенной костной системе организма, приобретают бессознательный характер, и избавиться от них можно лишь с помощью осознания (3). Соматические методы, ориентированные на работу с телом, рассматривают тело и ум как единое целое, как постоянный психофизический процесс, в котором изменения на любом уровне воздействуют на другие части системы тело – психика – интеллект. Использование соматических методов может помочь танцовщикам предотвратить получение травм или ускорить процесс выздоровления, устранить ненужные мышечные и нервные напряжения, которые они зачастую испытывают (4).

Само физическое воспитание предполагает процесс самопознания, формирования у танцовщика комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, биологических, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием. Использование концепции физического воспитания позволяет уточнить основные показатели и компоненты физической культуры личности, каковыми являются

- отношение личности танцовщика к своему телу как к ценности;

- характер этого отношения (только декларативное или реальное, предполагающее сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и совершенствования своего физического состояния и различных его параметров: здоровья, телосложения, физических качеств, двигательных способностей);

- многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения;

- ценности, которые танцовщик связывает с телом: одобряемые и реализуемые им на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии.

Физическое воспитание танцовщика является элементом более широкой системы воспитания, включающей в себя эстетическое, нравственное, экологическое и другие компоненты формирования гармоничного развития личности танцовщика.

Важным моментом является то, какая ценность (или набор, комплекс этих ценностей) служит ориентиром для личности танцовщика, определяет его отношение к телу, его поведение и образ жизни (5).

В заключение важно подчеркнуть, что стратегия воспитания физической культуры танцовщика должна быть направлена на здоровье и развитие личности, на разработку комплекса мер, обеспечивающих усвоение знаний и приемов, укрепляющих здоровье различных возрастных групп танцовщиков, осуществлять формирование ответственного отношения к своей профессии и своему здоровью.

**Список источников:**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: Гардарика, 2007. – 218 с.
2. Министерство образования Российской Федерации. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». – ГНИИ ИТТ «Информика» (Интернет - публикация). – М., 2000.
3. Фельденкрайз М. Сознавание через движение. – М., Институт общегуманитарных исследований, 2001.
4. Sever Fitt. Sally Dance kinesiology: 2nd ed. – USA, 1996. – Р. 40 – 65.
5. Макарчук А. И., Иванов И. В., Овшина О. В. Методология соматического воспитания// Человек и образование, 2006. - № 6. – С.63.