

3. Фестиваль электронной музыки «Энергия лета» // Городской журнала «Where Minsk» [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа : <http://whereminsk.by/minsk/event/one/1661>. – Дата доступа : 07.03.2016.

Ставрос М.А., студ. 102 а гр.

Научный руководитель – Мархоцкий Я.Л.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ НА ДУШУ И ТЕЛО ТАНЦОРА

Восточный танец или танец живота (bellydance) – очень популярный вид танца, который знаменит и пользуется популярностью во всем мире. Не многие знают, что именно такой танец очень полезен как для фигуры, так и для здоровья. В основном, все люди воспринимают восточный танец, как красивый экзотический танец, однако в нем кроется более глубокий смысл и потенциал. Специалисты убеждены в том, что техника восточного танца очень полезна для танцовщицы. Не смотря на то, что она достаточно сложная, каждая представительница прекрасного пола может овладеть ею.

Танец живота – это отшлифованная веками практика работы с телом, направленная на гармонизацию психической, энергетической, эмоциональной сфер, оздоровление, омоложение, коррекцию фигуры, повышение сексуального потенциала, обретение неповторимой женской грации и пластики [1].

Итак, в чем же польза этого танца и что положительное он может принести в Вашу жизнь?

1. Bellydance помогает похудеть. Такие элементы Bellydance как удары, тряски, восьмерки, качалки и шаги, за один час занятий способны

сжечь не менее 400 килокалорий – это приличная нагрузка для женского организма, ведь в танце задействованы буквально все части тела: голова, живот, бедра, ягодицы, ноги и руки. Правильно выполняемые движения восточного танца заставляют пульс стабильно находиться в зоне «энергосжигания». Так что регулярные репетиции с периодичностью 3-4 раза в неделю – прекрасная альтернатива аэробным тренировкам во имя похудения. К тому же, если занятия будут приносить удовольствие, то будут выступать в роли природного антидепрессанта – источника эндорфинов, под воздействием которых снижается аппетит и тяга «к заеданию проблем» [2].

2. Безусловная польза танца живота:

- улучшение координации движений и укрепление вестибулярного аппарата: ваше тело оберет природную грациозность, гибкость и пластичность;

- в процессе выполнения некоторых движений танца наблюдается улучшение циркуляции крови, что очень полезно для профилактики застойных явлений в органах малого таза;

- через месяц стабильных занятий укрепляется позвоночный столб и наступает облегчение даже у тех танцующих, у которых ранее были травмы позвоночника;

- Bellydance является отличной профилактикой таких заболеваний как остеохондроз и гипертония;

- пары месяцев занятий оказывается достаточно для улучшения гибкости суставов, причем, не только у молодых девушек, но и у женщин в возрасте;

- особая техника движений рук в танце, за счет напряжения спинных мышц справляет дефекты осанки, уменьшает или ликвидирует сутулость;

- задействованные в исполнении Bellydance плечевой пояс и руки помогают многим поклонницам танца живота на долгие годы сохранить идеальную форму груди;

- такая составляющая восточного танца как тряска заметно сокращает проявление целлюлита и препятствует новым жировым отложениям в проблемных зонах бедер и ягодиц;

- ритмичное дыхание, которое является основой для выполнения всех элементов танца, снижает уровень стресса и помогает избавиться от депрессии;

- особую роль танец живота играет в подготовке женщин к беременности и родам: он тренирует важные группы мышц, обычно не задействованные в повседневной жизни, укрепляет мышцы спины, на которые приходится главная нагрузка во время вынашивания ребенка, и предотвращает развитие варикозного расширения вен у большинства беременных; за счет тренировки мышц промежности, укрепления брюшного пресса и привыкания к нагрузкам на ноги, период схваток и сами роды у женщин проходят легко, и большинству рожениц удастся избежать разрывов промежности и разрывов;

- помимо всего вышеперечисленного, танец живота является отличным косметическим средством для улучшения цвета лица: секрет – в нормализации работы кишечника, который начинает работать более продуктивно [5].

3.«Подводные камни» Bellydance. Важно понять и принять, что танец живота не является панацеей от всех заболеваний, как убеждены многие поклонницы этого направления. Существует группа риска, для которой Bellydance, как и любое другое направление танца либо вида спорта, способен нанести ощутимый вред и поставить под угрозу здоровье.

Поэтому, прежде чем окунуться в мир экзотики Востока, обязательно посетите врача на предмет временных и абсолютных противопоказаний.

4. Временные противопоказания:

- хронические заболевания в стадии обострения: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, аднексит, бронхит, холецистит и другие;

- любые гнойные процессы независимо от очага расположения;

- острые воспалительные процессы: ОРВИ, ОРЗ, грипп, ангина;

- послеоперационный период любых заболеваний (длительность необходимого воздержания регламентирует врач);

- выраженное смещение позвоночных дисков, на этапе реабилитации допустимы занятия не в полную силу;

- фаза обострения заболеваний печени и желчного пузыря;

- обильная кровопотеря и болезненное состояние во время критических дней.

5. Абсолютные противопоказания:

- сильное плоскостопие (ввиду основной позиции «на подушечках пальцев»);

- не диагностированные проблемы с позвоночником, грыжа более восьми миллиметров;

- доброкачественные и злокачественные опухоли;

- врожденный порок сердца, тяжелые заболевания сердца: стенокардия покоя и напряжения, перенесенный инфаркт, пролапс митрального клапана;

- гипертензия, аневризмы, блокады;

- обструктивный бронхит и туберкулез легких.

6. Танец живота и детский возраст. Несмотря на существование огромного количества групп раннего развития с включением в программу

танца живота с пятилетнего возраста, врачи не рекомендуют посещать занятия детям до достижения восьми лет.

7. Bellydance и беременность. Многие эскулапы медицины не видят ничего предосудительного в танце живота для беременных женщин. Но следует понимать, что восточный танец – это значительная нагрузка на женский организм. Причем неважно, облегченный это вариант или обычный. Поэтому в каждом конкретном случае будущая мама решает в пользу своих занятий восточным танцем исходя из общего состояния здоровья [6].

8. Психологическая составляющая восточного танца. Тысячелетиями для своего танца женщины отбирали те мелодии и ритмы, которые лучше соответствовали вибрациям женской души и тела. Музыка является не только последовательным или гармоничным исполнением звуков на инструментах. Это средство выражения человеческих эмоций и страстей, чувств и настроений, размышлений и откровений, надежды, веры, любви.

Слушая прекрасные и древние восточные мелодии, понимаешь, насколько точно и глубоко они передают все проявления человеческой души. Танец живота дает возможность проявиться первозданной сущности женщины. Это танец жизни и любви во всех ее проявлениях, это рассказ танцовщицы о себе, проживание событий в танце. Нужно лишь позволить музыке проникнуть в нашу душу, пропустить ее через наше тело, исполнить ее собой, пропеть своим телом [3]. Наше тело – это инструмент, на котором мы исполняем гармоничное соединение музыки и движений. Телесное и душевное (психическое) едины – на этом положении основана система телесно-ориентированной психотерапии. Как наши душевные переживания влияют на наше тело, так и наше тело влияет на психическую жизнь.

Восточные танцы задействуют все наше тело, поэтому это является хорошим диагностическим инструментом. Наблюдая за тем, с какими движениями возникают затруднения, можно определить – какой «груз» из прошлого мешает танцовщице. И наоборот, освоение движений позволяет снять накопленное напряжение, что помогает справиться с этим психологическим и эмоциональным «грузом». Происходит неосознанное лечение психологических проблем, например, скованные руки и кисти говорят о трудностях в контактах: страх как бы сковывает руки, мешая пластичности. Восстановление на мышечном уровне помогает восстановлению и на уровне психологическом (наладить контакты с миром и людьми) [4].

Самое главное – благодаря восточному танцу осуществляется еще и скрытый процесс – оздоравливается наша психика! Пожалуй, можно назвать танец живота психотерапией, совершающейся неосознанно, помимо контроля самой танцовщицы. Танец и повседневная жизнь оказываются тесно связанными, и прогресс на занятиях вызывает положительные изменения и в реальной жизни. В отличие от других физических занятий, восточные танцы не вызывают изможденности и усталости, а наоборот – прилив хорошего настроения и жизненных сил. Танец живота – это одно из самых завораживающих зрелищ, которое сочетает в себе грациозность и пластику, творческое самовыражение, глубину чувств и неповторимую уникальность.

1. Блохина, И.В. Все о танце живота / И.В. Блохина – Минск : Харвест, 2007. – 176 с.

2. Брон, Л. Самоучитель восточных танцев. Танец живота / Л. Брон // Серия «Только для женщин». – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 160 с.

3. Венди Буонавентура «Рожденная в танце. Энциклопедия танца. Женщина и танец в арабском мире» / Wendy Buonaventura «Serpent of the Nile: Women and Dance in the Arab World». – М. : ID press, 2005. – 156 с.

4. Купер, Л. Танец живота. Шаг за шагом / Laura Cooper. «Belly Dance. StepbyStep». – М. : Диля, 2005. – 128 с.

5. Селивестрова, Н.Н. Влияние восточных танцев на физическое состояние студенток [Текст] / Н.Н. Селивестрова // Теория и практика физической культуры : Ежемесячный научно-теоретический журнал. – 2008. – № 4. – С. 89–92.

6. Звонцова, М. Восточные танцы : польза и вред / М. Звонцова // Восточные танцы, польза восточных танцев, есть ли вред от восточных танцев. Belly dance [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://www.diets.ru/article/833708/> – Дата доступа : 20.02.2013.

Ставрос М.А., студ. 102 а гр.

Научный руководитель – Сапотько П.М.

КУЛЬТУРНАЯ АКЦИЯ «ДНИ ЕВРОПЕЙСКОГО НАСЛЕДИЯ»: ОПЫТ И ОСОБЕННОСТИ

Сохранение историко-культурного наследия, локального по своей природе, фактически является стратегией экономического развития регионов. Понимая это, важно изучать лучшие практики, передовой опыт по его популяризации, чтобы выстраивать и корректировать собственную стратегию, национальную модель развития сферы. Охрана историко-культурного наследия сегодня приобретает приоритетный характер среди иных направлений государственной культурной политики. Территория