

Все вищенаведене свідчить про доцільність використання запропонованої системи занять для покращення показників фізичної підготовленості правоохоронців.

Література:

1. Лушак А., Боришак М. Динаміка розвитку сили курсантів вищих навчальних закладів МВС України // Концепція розвитку галузі фіз. вих. і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Ч. I. – Рівне: Ред. вид. центр “РЕГІ”, 2003. – С. 327–331.
2. Медвідь Ф. М., Алембець М. М. Професійно-прикладна фізична підготовка правоохоронців: постановка проблеми // Концепція розвитку галузі фіз. вих. і спорту в Україні. Зб. наук. праць. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 216–221.
3. Ярмошук О. Стан здоров'я курсанток, які навчаються у вищих навчальних закладах системи МВС // Концепція розвитку галузі фіз. вих. і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Ч. I. – Рівне: Ред. вид. центр “РЕГІ”, 2003. – С. 251–255.
4. Несин А., Заярин Г. Психолого-педагогическое сопровождение психофизической подготовки курсантов вузов МВД // Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 281–284

TANIEC JAKO JEDNA Z FORM REKREACJI

Bogusława Graczykowska, Katarzyna Sojka - Krawiec

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej

Wstęp

Taniec to zespół pewnych zjawisk ruchowych, które powstają pod wpływem bodźców emocjonalnych. To nic innego, jak poruszanie się w rytm muzyki w pojedynkę, bądź w parze, a nawet w grupie. Poprzez taniec można wyrażać swoje emocje, uczucia, z samego ruchu, niezależnie jaki on jest: skoordynowany lub nie, czerpie się radość i zadowolenie, możliwość wyładowania wszystkich negatywnych emocji, nagromadzonych z danego dnia.

Piękno tańca stanowi dla ciała i duszy człowieka niezaprzeczalną wartość. To, że jest to połączenie dwóch elementów nie powinno dziwić, ponieważ takie zainteresowanie miało już swoje piętno w przeszłości.

W sztuce tanecznej połączenie ciała z duszą jest nierozłącznym punktem na co zwracał uwagę tancerz, choreograf Jean-Georges Noverre twierdząc, że „w dziedzinie tańca akcja polega na sztuce przelania w duszę

widzów własnych uczuć i namiętności przy pomocy prawdziwej ekspresji ruchów, gestów czy mimiki.⁷

Poruszanie się w rytm różnorodnej muzyki przynosi człowiekowi odprężenie psychiczne, satysfakcje, zadowolenie oraz możliwość wyrzucenia zbędnych negatywnych z siebie emocji. Człowiek tańczy, bo w danej chwili ma na to ochotę, ma potrzebę ukazania swych emocji, a gdy uda mu się to zrealizować czuje, że taniec ma dla niego pewną wartość, wartość dla duszy i ciała.

Wartość dla ciała ma tym duże znaczenie, że jest ona połączona z prawidłową postawą, odpowiednio smukłą budową ciała. Uwidacznia się poprzez poprawę kondycji fizycznej, regularnemu i pozytywnemu wpływowi ćwiczeń. Dzięki temu prawidłowo się rozwijamy, a wraz z nami nasze kości oraz stawy.

Natomiast jeśli chodzi o pozytywny wpływ wartości dla duszy to dotyczy wszystkich emocjonalnych rozładowań energii, ukazanie inwencji twórczej, ekspresji ruchowej, potrzebę zaimponowania komuś lub własnym zadowoleniem z życia. Takie ruchy jak ugięcia, podskoki, obroty, wymachy czy kołysanie są dobrymi ćwiczeniami powodującymi emocjonalne rozładowanie gromadzącej się negatywnej energii.⁸

Dlatego też wartość tańca możemy określić jako: społeczny charakter, możliwość zaangażowania się w tańcu, dobry nastrój przez wpływ pozytywnej muzyki, możliwość docierania do sfery np.: fizjologicznej, poznawczej, motywacyjnej, emocjonalnej; możliwość poznania rodzajów tańca jak narodowe, towarzyskie, regionalne czy w obecnych czasach bardzo popularny taniec dyskotekowy.⁹ Ruch przy muzyce pozytywnie oddziałuje na biologiczną sferę człowieka: układ krążenia, oddechowy, dokrewny, nerwowy, mięśniowy i kostnowstawowy. Zwiększa odporność organizmu na niesprzyjające warunki zewnętrzne środowiska. Stymuluje również psychiczną stronę człowieka. Wspomaga sprawność intelektualną, zmniejsza stan napięć stresowych, daje odprężenie i poprawia samopoczucie. Kształtuje poczucie własnej wartości, pewność siebie i samodzielność. Polecane są, jako świetna forma rekreacji ruchowej przynosząca radość, zadowolenie i zabawę, co jest ważne przy zmęczeniu i przeciążeniu umysłowym. Udowodniono, że w takim przypadku bardziej polecany jest wypoczynek czynny, dużo skuteczniejszy od biernego. Badania dowodzą też, iż rekreacja ruchowa

⁷ Olga Kuźmińska „Taniec w teorii i praktyce”

⁸ Olga Kuźmińska „Taniec w teorii i praktyce”

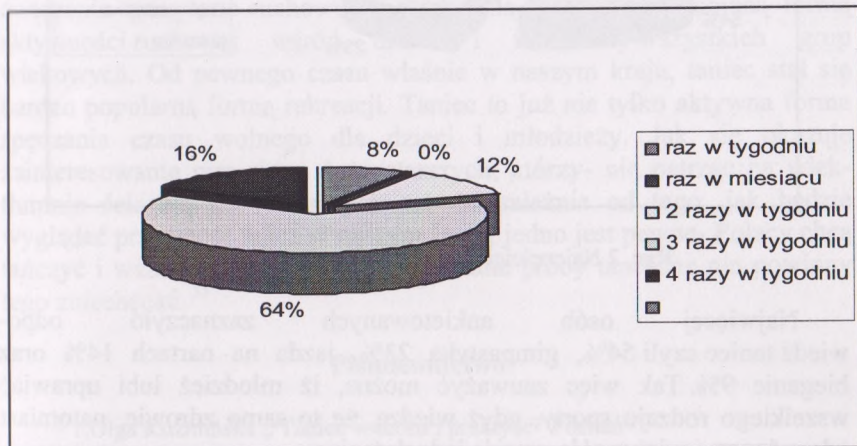
⁹ Bogusława Graczykowska „Tańce - teoria i praktyka”

aktywizuje prawą półkulę mózgową odpowiadającą między innymi za działalność artystyczną i orientację przestrzenną, co daje odpocząć lewej półkuli, odpowiedzialną za intelektualno-racjonalną stronę człowieka. Nieodłącznym elementem w nauczaniu muzyczno-ruchowym jest muzyka. To dzięki niej tańce i formy taneczno-gimnastyczne wyróżniają się wśród różnych rodzajów aktywności ruchowej.¹⁰

Cel i metoda badawcza

Tematem pracy jest taniec, oraz wszelkie zagadnienia z nim związane.

Interesującym jest czy młodzież lubi tańczyć, jak często wybiera się do klubów, jak i czy duże znaczenie odgrywa w ich życiu taniec, czy posiadają w jakimś stopniu wiedzę na jego temat oraz jaki styl tańca preferują, jak często poświęcają czas na rekreację i sport, czy według nich poprzez taniec można ukazywać swoje emocje bądź wszelkiego rodzaju uczucia. Grupą przebadanych osób były dziewczyny uczęszczające do zespołów artystycznych, dzięki którym można dowiedzieć się czy w grupach istnieje rywalizacja pomiędzy tancerkami, czy znajduje się osoba traktowana jako lider, oraz czy na zajęciach tanecznych możliwe jest nawiązanie przyjaźni.



Ryc. 1 Czas poświęcony na taniec

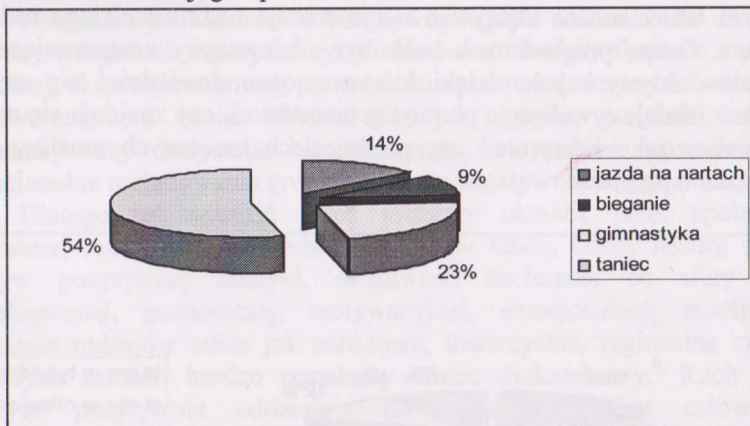
¹⁰ <http://www.ckp.edu.pl/main/zasoby/zeszyty/6/3.pdf>

W prowadzeniu badań posłużono się kwestionariuszem ankiety, przeprowadzonym wśród 100 dziewcząt uczestniczących na zajęcia taneczne w różnych klubach tanecznych, w wieku od 16 do 20 lat.

Wyniki badań

Odpowiedzi były różne, lecz największą popularnością cieszyła się odpowiedź 3 razy w tygodniu co daje 64%, 4 razy w tygodniu-16%, 2 razy w tygodniu-12%, raz w tygodniu- 8%, odpowiedź raz w miesiącu nie została zaznaczona przez ankietowanych dlatego uzyskała 0%.

Ponad połowa ankietowanych poświęca czas na rekreację 3 razy w tygodniu, co daje odpowiedź, że w dzisiejszych czasach istnieje zapotrzebowanie na jego uprawianie.



Ryc. 2 Najczęściej uprawiana aktywność ruchowa.

Najwięcej osób ankietowanych zaznaczyło odpowiedź taniec czyli 54%, gimnastyka 23%, jazda na nartach 14% oraz bieganie 9%. Tak więc zauważyć można, iż młodzież lubi uprawiać wszelkiego rodzaju sporty, gdyż wiedzą, że to samo zdrowie, natomiast zdecydowana większość uprawia jednak taniec.

80% ankietowanych przyznało, iż uważają taniec jako formę rekreacji, 20% nie zgodziło się z powyższą opinią. Wszystkie osoby przyznały, że taniec to możliwość ukazania swoich emocji, uczuć.

Znajomością terminologii tanecznej przez ankietowanych może poszczycić się 84%, reszta przyznaje, iż jej nie rozumieją. 54% przyznaje

iż w grupach poszczególnych są liderzy, natomiast 46% stwierdza, iż takich osób nie ma u nich.

Wnioski

Taniec z pewnością jest tą aktywną formą ruchu, która pozwała łagodzić objawy stresu oraz redukować napięcia emocjonalne, umożliwiając zarazem pełen relaks. Jest bardzo dobrym sposobem na spędzanie wolnego czasu w duchu zdrowego stylu życia. Tyle rodzajów, ile narodowości, tradycji i wszystkiego co jest z tym związane. Z ankiet wynika, iż coraz większa liczba młodych ludzi uprawia wszelkiego rodzaju aktywność ruchową, oczywiście w zależności od wolnego czasu, a mianowicie w tym przypadku 3 razy w tygodniu. Zdecydowana większość uważa, iż poprzez taniec można ukazywać swoje emocje, uczucia, wyzbywanie się negatywnych wrażeń, z odbytego dnia. Mało istotną rzeczą jest dla ankietowanych stan posiadania wiedzy - terminologii związanej z tańcem, jaki praktykują. Taniec istnieje już od najdawniejszych czasów, określany był jako forma aktywności ruchowej. Taniec od początku swego istnienia odgrywał w życiu człowieka bardzo istotną rolę, gdyż powstał jako naturalna potrzeba ruchu przy muzyce. Tańce i ćwiczenia muzyczno-ruchowe są atrakcyjną i zazwyczaj lubianą formą aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży wszystkich grup wiekowych. Od pewnego czasu właśnie w naszym kraju, taniec stał się bardzo popularną formą rekreacji. Taniec to już nie tylko aktywna forma spędzania czasu wolnego dla dzieci i młodzieży. Jak się okazuje zainteresowanie nim sięga dużo starszych, którzy- nie patrząc na wiek- tłumnie ściągają do lustrzanych sal. Niezależnie od tego, jak będzie wyglądać przyszłość tańca w naszym kraju, jedno jest pewne- Polacy chcą tańczyć i wszelkie mniej lub bardziej udane próby taneczne nie powinny tego zniechęcać.¹¹

Piśmiennictwo:

1. Olga Kuźmińska „Taniec w teorii i praktyce” Poznań
2. Bogusława Graczykowska „Tańce - teoria i praktyka”, Opole, 2007
3. <http://www.ckp.edu.pl/main/zasoby/zeszyty/6/3.pdf>
4. <http://www.kalejdoskop.wroclaw.pl/artyy,wiecej,1022.html>