

**ВЛИЯНИЕ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА НЕЙРОНЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА****Волков Д.А.***г. Оренбург, МОАУ «Гимназия № 1», 4 «А» класс**Руководитель: Гузь Н.В., г. Оренбург, МОАУ «Гимназия № 1», учитель начальных классов*

Английский психолог и писатель Хэвлок Эллис давал такое определение: «Танец – самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех видов искусств, поскольку он не просто отражение жизни или отвлечение от нее, а сама жизнь.»

Каждый из нас хочет быть красивым и здоровым. И, пожалуй, самый верный способ добиться желаемого – это занятия спортом. В нашем городе создано много условий для физического развития и нужно просто выбрать спортивную секцию по душе. Я музыкален. С ранних лет люблю музыку и танцы. Вот уже 7 лет я занимаюсь танцами и из них 3 года я посвятил спортивным бальным танцам. Я считаю что занятие бальными танцами полезно не только для здоровья, но и для умственного развития.

Вы, например, никогда не задумывались почему, когда мы видим зевающего человека, мы сами начинаем зевать? Или почему мы вздрагиваем и съеживаемся, когда кто-то может упасть?

В мозгу у человека есть так называемые «зеркальные» нейроны, которые включаются как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другим. Впервые зеркальные нейроны были обнаружены итальянскими учеными Галлезе, Риццолатти и другими из Пармского университета.

В начале 1990-х годов они начали изучать мозг мартышек. Вживляя в него электроды, они изучали активность нейронов в одной определенной зоне обезьяньего мозга – зоне Ф5. У человека ей соответствует зона Брока в левом полушарии, связанная, как сегодня считается, с процессом речи. Зона Ф5 у мартышек расположена в той части коры, которая заведует обдумыванием и осуществлением движений, и нейроны в зоне Ф5 становятся активными («выстреливают» сигналы), когда обезьяна выполняет какие-либо целенаправленные моторные действия.

И вот, показывая мартышкам, что они должны сделать, учёные неожиданно обнаружили, что нейроны зоны Ф5 выстреливают так, как если бы обезьяны сами выполняли те действия, которые у них на глазах производил человек. Если же предметы, с которыми это действие нужно было совершить, просто лежали на земле, нейроны Ф5 оставались

пассивны. Иначе говоря, они реагировали только на показ, причем реагировали, как зеркало, – мысленно повторяя наблюдаемое действие. Поэтому исследователи и назвали их «зеркальными нейронами».

У людей активность мозга согласующаяся с поведением зеркальных нейронов была обнаружена в лобных долях головного мозга в частях, отвечающих за реализацию двигательных функций и в теменной доле большого мозга. При наблюдении каких-то определенных движений соответствующие мышцы подопытных людей непроизвольно сжимались так, словно они сами готовились сделать такие же движения. Оказалось, что и у людей имеется нечто вроде зеркальных нейронов.

Я изучил материалы о знаниях в новом разделе развивающейся науки – Нейропсихологии.

«Нейропсихология детского возраста – это наука о формировании мозговой организации психических процессов. Она приобретает все большую популярность для подбора методов воспитания» (это слова кандидата психологических наук А.В. Семенович).

Изначально психологические функции ребёнку не даются. Поэтапно начинается развитие слуха, памяти и т. д. Исследования психики ребёнка от 1 года до 10 лет учёными Калифорнийского Университета привели к выводу, – что развитие мозга у детей зависит не только от игры в шахматы и решения математических задач, а от его двигательной активности!!!

Бальные танцы это один из самых красивых видов спорта. Они поднимают настроение, дают заряд положительной энергии. Бальные танцы, на мой взгляд, способствуют не только физическому совершенствованию, но и умственному.

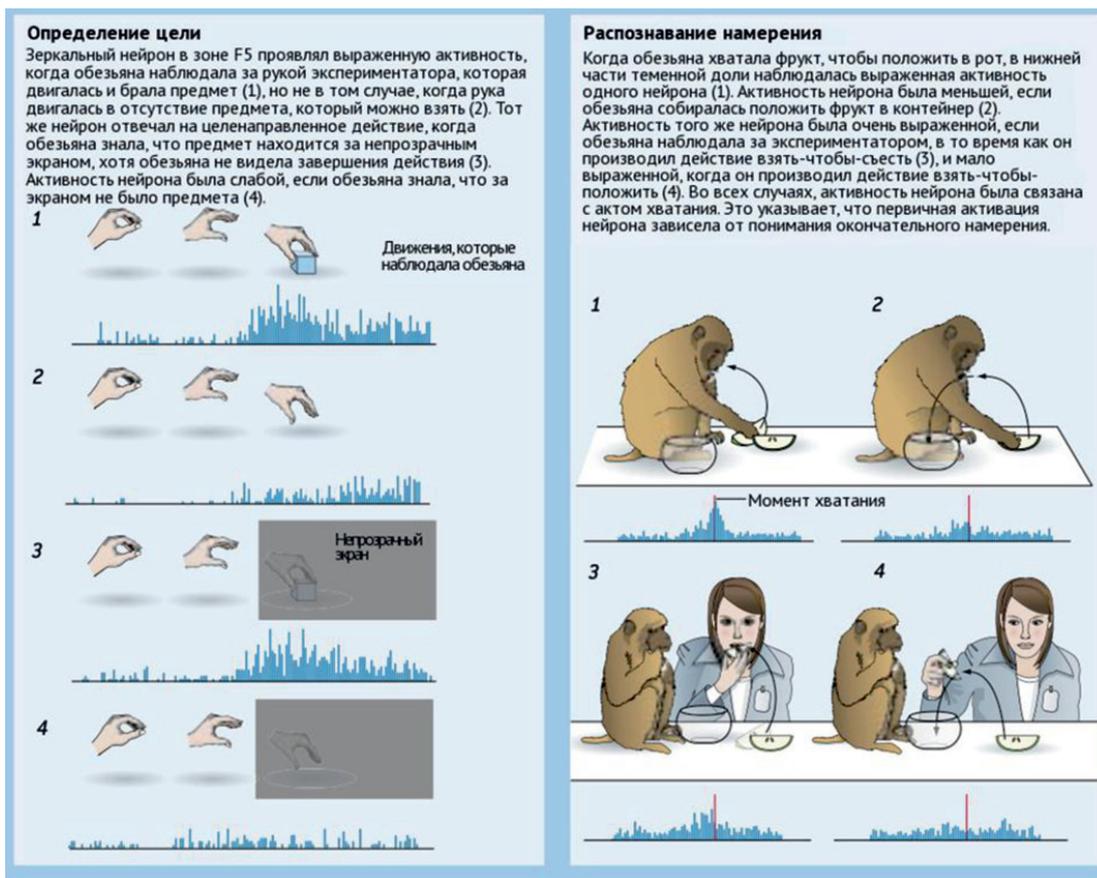
Цель моей работы – понять, как бальные танцы влияют на нейроны головного мозга.

Задачи:

– раскрыть понятие «бальные танцы».

– выяснить, как спортивные бальные танцы влияют на физическое и умственное здоровье человека.

Гипотеза: Систематические занятия бальными танцами в любом возрасте положительно влияют на умственное формирование человека.



### Характеристика бальных танцев

Танцевальный спорт всегда привлекает своей яркостью, красотой и эмоциями. Искусство бального танца зародилось много веков назад в Англии. Современные бальные танцы – это результат долгого развития и влияния культуры разных народов, музыки и костюма. Спортивные бальные танцы – это удивительное сочетание искусства и спорта, музыкального, физического и духовного развития. Слово «бал» происходит от латинского ballare – «танцевать».

Бальные танцы – это группа парных танцев, которая имеет народные истоки и исполняется партнером и партнершей на вечерах, балах, соревнованиях, которые проводятся в залах с паркетом, в танцевальной обуви. Сейчас по бальным танцам проводятся соревнования. Сформировалось две программы: европейская и латиноамериканская. Все бальные танцы являются парными. Пару составляют кавалер и дама.

Раньше танцы считались искусством. Сегодня можно рассматривать бальные танцы как «артистический вид спорта». Почему танец можно считать спортом? Потому что он требует от танцора таких качеств,

которые свойственны большинству «настоящих» видов спорта.

Бальные танцы очень полезны и для личностного развития. Этот вид спорта с самого раннего детства учит быть выносливым, терпеливым, деликатным и дисциплинированным. Из мальчиков он делает настоящих джентльменов. Очень важно уберечь свою партнершу от случайных столкновений на паркете. Девочек танцы учат вести себя женственно, ведь партнер в паре ведущий. Как поведет, так и оттанцует пара. Но, девочка при этом должна грамотно занимать свою позицию. Партнеру должно быть комфортно вести свою танцовщицу. Бальные танцы также формируют нравственные, моральные качества. Ни один мальчик занимающийся танцами не будет грубить девочке. Танцоры очень уважают друг – друга. Этот вид танцев учит жить в социуме и общаться с другими людьми.

### Влияние бальных танцев на здоровье человека

Все знают, что для здоровья необходима регулярная физическая активность. Доказано, что ритмичные движения под музыку – хороший вариант оздоровления. Бальные

танцы развивают дыхательную систему организма человека. Занятия танцами помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, это может повлечь преждевременное старение внутренних органов, в то время как танец, помимо того, что заставляет их работать лучше, также заряжает энергией все тело.

Один из самых быстро проявляющихся эффектов – это исправление осанки. Особенно сильно укреплению мышц спины способствуют испанские танцы, например, фламенко или пасадобль. Это способствуют изменению походки, делает её более ровной и красивой. Влияние танца на мышцы общеукрепляющее: благодаря улучшению кровообращения мышцы становятся менее дряблыми и приобретают упругость. Кроме того, улучшается координация движений и укрепляется вестибулярный аппарат. Можно сказать, что это также немаловажно для здоровья: у человека с хорошим чувством равновесия намного меньше шансом поскользнуться или зацепиться за что-нибудь. Также психологи доказали, что регулярные занятия балетными танцами положительно влияют и на психику. Физические нагрузки такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья. Улучшается выносливость, работоспособность.

В Древней Греции полагали, что в процессе обучения такие дисциплины как музыка и танцы не менее важны, чем точные науки. Учителя того времени были твердо убеждены, что для формирования творческой, гармонически развитой личности необходимо всесторонне образование. Швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак Далькроз справедливо полагал, что посредством общения с музыкой и танцем дети учатся познавать мир и самих себя, а занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают воспитать внимание, волю и коммуникабельность.

По данным медицинской школы Вашингтонского Университета, занятия танцами улучшает подвижность суставов и позвоночника, увеличивает «жизненную» энергию, улучшают обмен веществ, таким образом происходит общее оздоровление организма. С помощью регулярных занятий танцами возможно добиться духовного развития, успокоения нервной системы.

#### **Влияние балетных танцев на нейроны головного мозга**

Балетные танцы очень полезны и для личностного развития. Этот вид спорта с самого раннего детства учит быть выносливым, терпеливым, деликатным и дисциплинированным. Из мальчиков он делает настоящих

джентльменов. Очень важно уберечь свою партнершу от случайных столкновений на паркете. Девочек танцы учат вести себя женственно, ведь партнер в паре ведущий. Как поведет, так и оттанцует пара. Но, девочка при этом должна грамотно занимать свою позицию. Партнеру должно быть комфортно вести свою танцовщицу. Балетные танцы также формируют нравственные, моральные качества. Ни один мальчик занимающийся танцами не будет грубить девочке. Танцоры очень уважают друг – друга. Этот вид танцев учит жить в социуме и общаться с другими людьми.

По данным медицинской школы Вашингтонского Университета, занятия танцами улучшает подвижность суставов и позвоночника, увеличивает «жизненную» энергию, улучшают обмен веществ, таким образом происходит общее оздоровление организма. С помощью регулярных занятий танцами возможно добиться духовного развития, успокоения нервной системы.

При занятиях спортивными балетными танцами работают все мышцы: мышцы ног, рук, спины, шей, лица. У каждого вида мышц свое представительство в мозге. Исследователи Дартмутского колледжа подчеркивают тот факт, что с помощью танца развивается образное мышление, которое пригодится будущему учёному, педагогу, юристу, и тем более артисту. Три минуты хорошего танца соответствует бегу на 800 метров.

Основную роль в формировании высших психических функций исполняет кора головного мозга. Танцевальный образ, как и любой другой, создается корой и развивает ее. Подкорка мозга обеспечивает обмен веществ. Самая высокоорганизованная двигательная функция – речевая. Координация обеспечивает жизненное биополе. Пластика достигается работой полосатого ядра (стриатума) и бледного шара (палетума). Полосатое ядро отвечает за моторику (письмо).

К примеру, Венский вальс при всем том, что это согласованная работа многих органов и структур мозга, – танец полосатого ядра. Мелкие, чёткие повороты. Партнеры кружатся вокруг своей оси и по залу. Поскольку ритм очень быстрый, необходимо полное взаимопонимание партнеров, небольшое количество тренировок. Медленный вальс – это танец бледного шара. Медленный и очень красивый танец. В нем качающиеся движения вперед и назад перемежаются с кружением, но для достойного его исполнения еще необходимо овладеть спуском и подъемом, которые помогают удлинить шаг и придать танцу необычайную выразительность. Здесь используются движения с большой амплитудой.

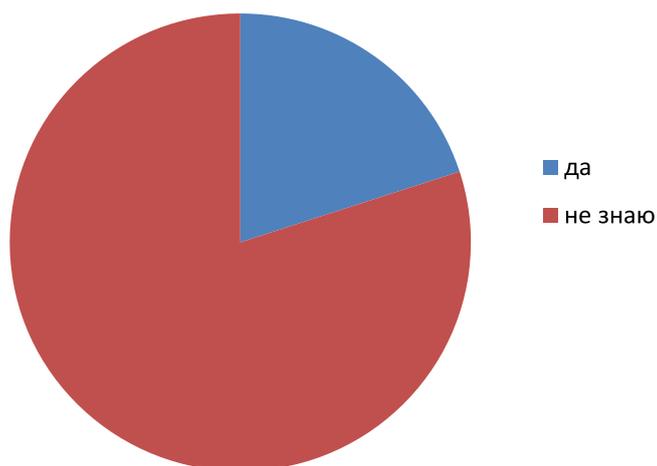
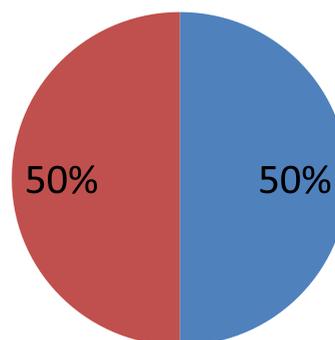
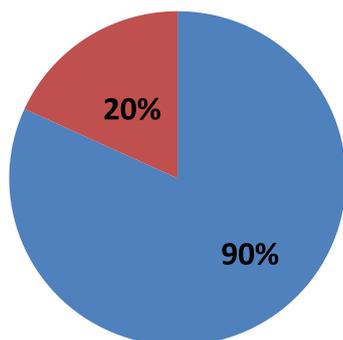


**Социологический опрос:**

1. Полезен ли балльный танец для здоровья?
2. Влияет ли танец на успеваемость?

*Результаты анкетирования (%)*

Полезен ли балльный танец для здоровья?      Влияет ли танец на успеваемость?

**Список литературы**

1. Токмакова И. Давайте танцевать. // Литературно-музыкальный альманах, 2004. – № 3.
2. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. СПб., 2006.

3. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. Москва, 2001.
4. <https://www.proza.ru/2011/11/27/1245>.
5. <https://educontest.net/ru>.