

ХИМИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ НА ОРГАНИЗМ

Новицкая Анна, 11 «А» класс

Руководитель: Винокурова Полина Николаевна

A young woman with glasses, wearing a black long-sleeved shirt and black pants, stands in the center of a dance studio. She is surrounded by a large group of young women sitting on the floor, watching her. Two other young women stand on either side of her, one in a light blue shirt and black pants, and the other in a black Adidas tracksuit. The studio has a dark floor with a circular logo that reads "FROM THE FESTIVAL OF MODERN AFRO DANCES". The background is dark with some orange lighting on the ceiling.

Я занимаюсь танцами с раннего детства

- **Актуальность:** *В современном обществе наблюдается рост популярности танцев как вида физической активности. Однако большинство людей воспринимают танцы лишь как развлечение или способ поддержания физической формы, не задумываясь о глубоких биохимических процессах, происходящих в организме.*
- **Цель работы:** *Комплексное изучение влияния танцевальной деятельности на физическое и эмоциональное состояние человека на основе анализа биохимических, гормональных процессов и субъективных оценок танцоров. Полученные данные позволят мне глубже понять собственные физиологические и психологические реакции во время танца, а также привлекут интерес аудитории к участию в танцевальном сообществе.*

ЗАДАЧИ

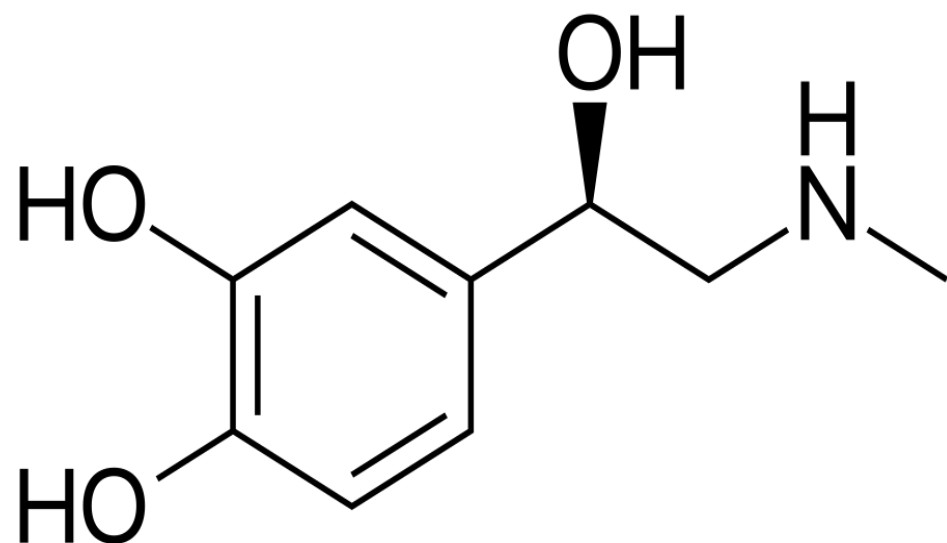
- 1. Изучить влияние танцев на физическое состояние организма с помощью литературного обзора.*
- 2. Подробнее узнать о гормонах, выделяющихся во время танца, их свойствах и влиянии на организм.*
- 3. Рассмотреть биохимические реакции, происходящие во время танца и их влияние на эмоциональное и физическое состояние человека.*
- 4. Составить опросник для выявления эмоционального и физического состояния танцоров.*
- 5. Произвести анализ результатов опроса.*
- 6. На основании полученных сведений сделать вывод о влиянии танцев на организм человека.*
- 7. Оформить выводы в форме печатного документа.*

ТАНЦЫ - ЭТО...

- *Счастье*
- *Удовольствие*
- *Энергия*
- *Понижение стресса*
- *Адреналин*



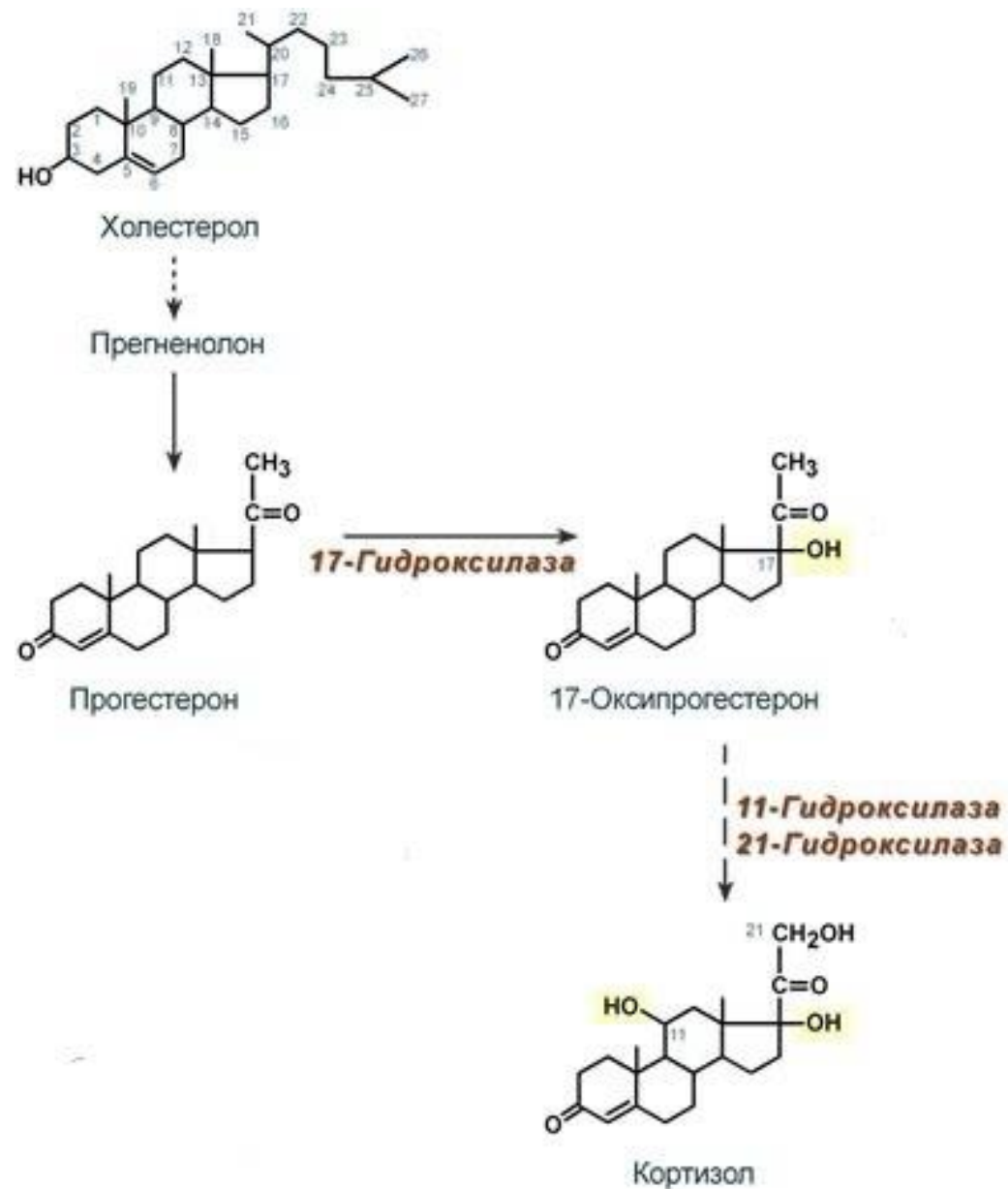
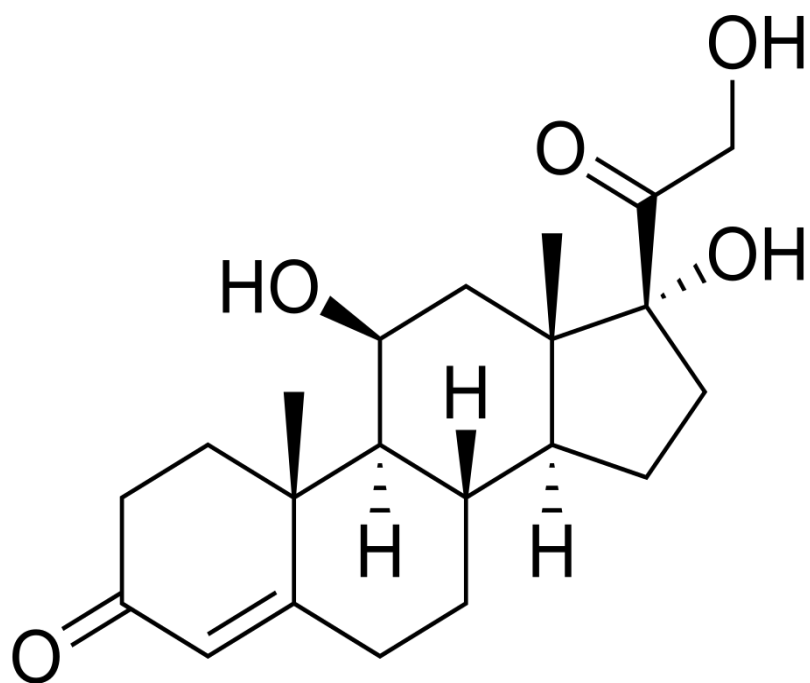
ЭПИНЕФРИН (АДРЕНАЛИН)



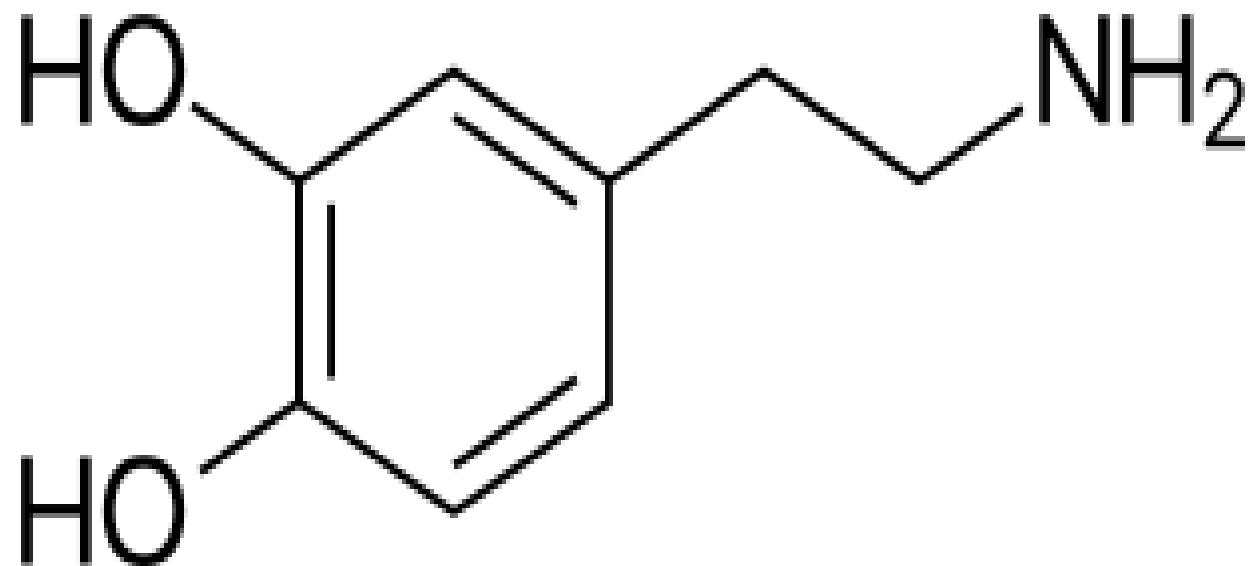
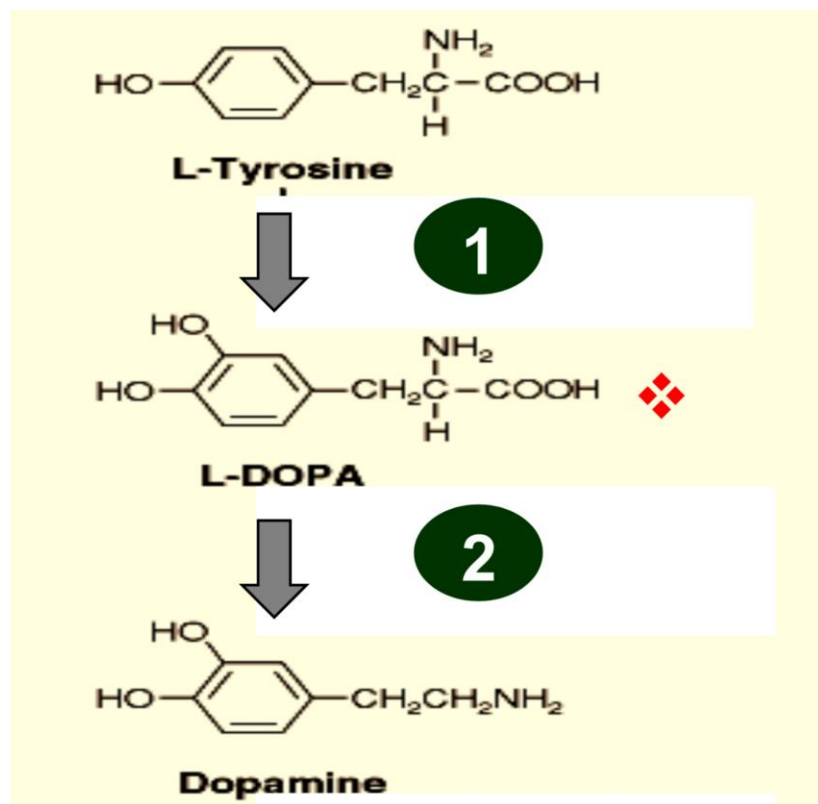
Катехоламины



КОРТИЗОЛ



ДОФАМИН



ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

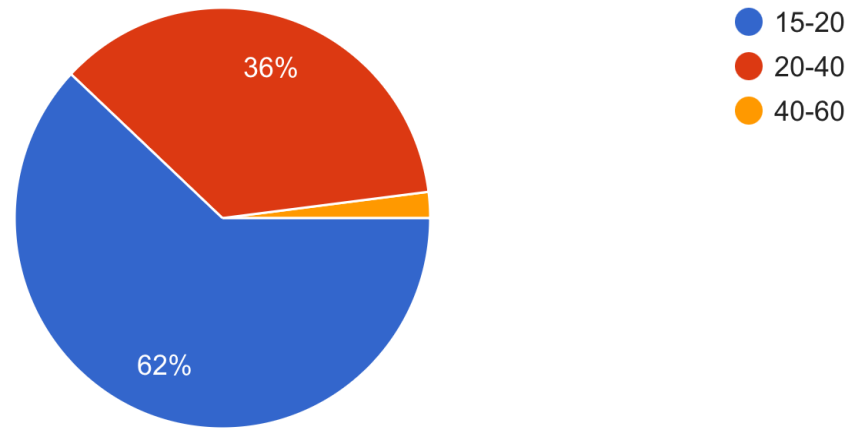


- *Вид исследования : Опрос*
- *Основная цель опроса : Выявить, какие изменения в своем организме замечают опрошенные респонденты, а также есть ли связь между испытываемыми эмоциями и их влиянием на организм у профессиональных танцоров и у людей, которые не так часто танцуют.*



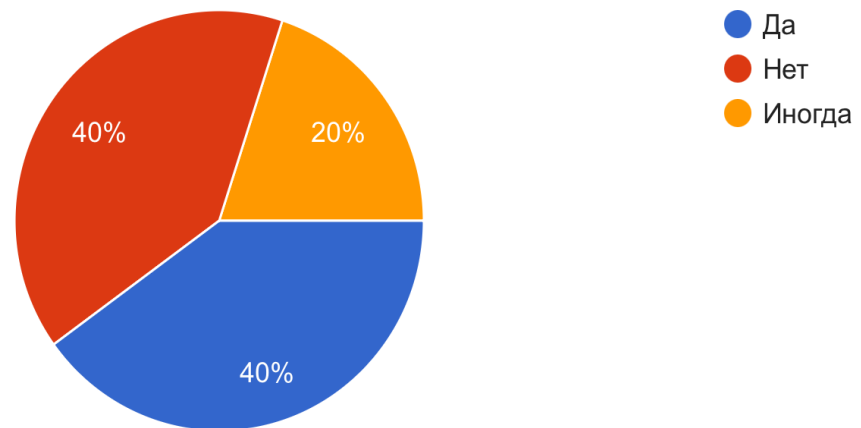
Укажите Ваш возраст

50 ответов



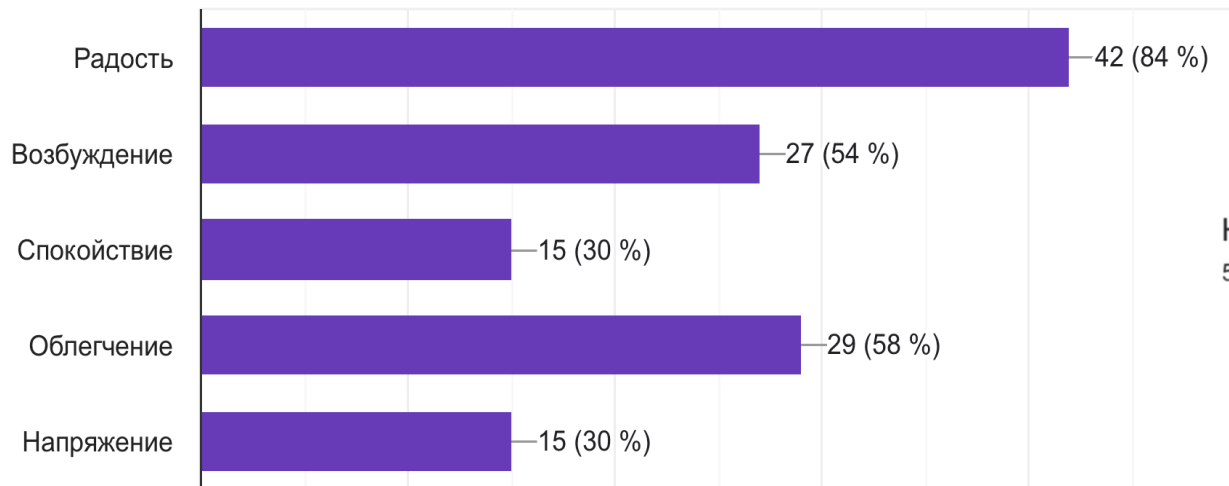
Вы занимаетесь танцами профессионально?

50 ответов



Отметьте эмоции, которые Вы испытываете во время танца

50 ответов



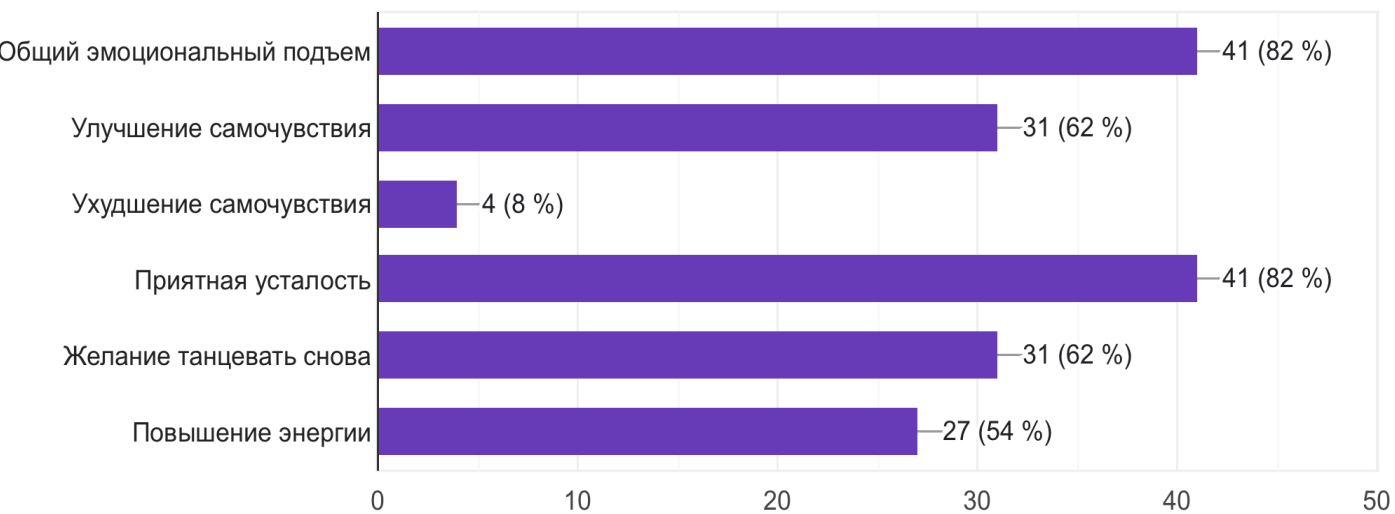
Как Вы считаете, как влияют танцы на физическое состояние организма

50 ответов



Замечали ли Вы после танцев следующие явления?

50 ответов



ВЫВОД:

- 1. Проведен литературный обзор, подтвердивший комплексное положительное влияние танцев на основные системы организма.*
- 2. Изучены ключевые гормоны (эндорфин, дофамин, эпинефрин, кортизол), выделяющиеся при танце, и их роль в создании ощущения радости, снижении боли и улучшении социального самочувствия.*
- 3. Проанализированы биохимические процессы, связывающие физическую активность, энергообмен и эмоциональное состояние.*
- 4. Разработан и применен опросник для оценки субъективных изменений в физическом и эмоциональном состоянии танцоров.*
- 5. Проведен анализ результатов, выявивших статистически значимое улучшение показателей настроения, уровня энергии и снижение стресса после танцевальных занятий.*
- 6. Сделан общий вывод о том, что танец является эффективной биопсихосоциальной практикой, гармонизирующей нейроэндокринную систему и способствующей улучшению физического и психологического здоровья.*
- 7. Оформлены выводы в форме печатного документа.*

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**