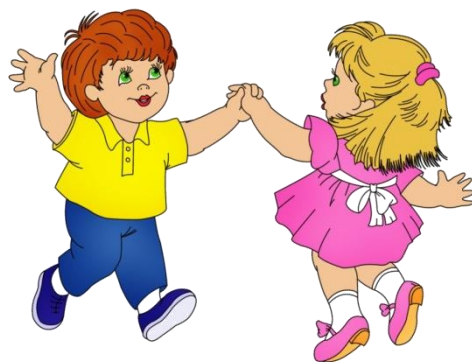


Консультация для родителей

"Танцевать – ум развивать!"



Вы уже знаете, что физическая нагрузка благотворно влияет на настроение и самочувствие?

Ученые давно выяснили: во время тренировки в мозгу повышается уровень серотонина, и без эндорфина дело не обходится.

Сегодня наука ушла сильно дальше, пытаюсь понять, способен ли танец улучшать работу мозга, а не только повышать настроение.

Стало ясно, что любая физическая нагрузка влияет на наши умственные способности, но танцы эффективнее всего. И вот почему. Мозг — самый сложный орган человека

Нейробиологи даже высказывали предположение, что словосочетание «мой мозг» некорректно. Как утверждает Татьяна Черниговская, известный российский нейролингвист, скорее это мы зависим от него на все 100%.

Он сам формулирует решение и дает сигнал к действию другим органам. Он знает, как нужно учиться. Более того, мозг учится в любой момент времени, читаем ли мы книгу или моем посуду.

Самое главное, что доказали ученые за последние десятилетия: **мозг пластичен, он способен меняться.**

Интересный эксперимент, проведенный с крысами, доказал, что жизнь, наполненная впечатлениями, интересными событиями и постоянным действием (в их случае — это наличие игр с товарищами и без), позволяет «вырастить» мозг, превосходящий в размерах мозг тех, кто вел спокойную обыденную жизнь.

Мозг, получающий больше впечатлений, может получать и обрабатывать больше информации, лучше учиться, больше запоминать.

Что для этого нужно?

Обогащенная среда. Мир, который наполнен красками в виде новых запахов, вкусной еды, интеллектуальных знаний и, конечно, танцев — рождает больше эмоций.

Эмоции усиливают и укрепляют память. Эти впечатления обрабатываются той частью мозга, что отвечает за долгие воспоминания и, как и любое регулярное упражнение, тренируют орган.

Мы не случайно помним дни, когда нам было очень плохо и очень хорошо, а о своем первом уроке танцев помним даже тогда, когда растеряли все знания по математике.

Почему именно танцы?

1) Танцы — это не просто движение, это движение под музыку.

Когда человек слушает любимую музыку, в его голове активизируются центры, отвечающие за ощущение, мы испытываем воодушевление и ощущение счастья. Вместе с тем мы получаем удовольствие от физической нагрузки.

Когда это происходит одновременно, человек испытывает небывалый эмоциональный подъем и полностью погружается в движение, растворяясь в нем. Следовательно, абсолютно любое физическое упражнение мы можем сделать эффективным, добавив к нему позитивный настрой — музыку, улыбку и внутреннюю мантру.

Венди Сузуки, нейробиолог и автор книги «Девочка, которая влюбилась в мозг», называет это целенаправленным упражнением.



2) Танцы — это мягкая физическая нагрузка.

Она улучшает кровообращение во всем теле, и мозг лучше снабжается кислородом и питательными веществами.

3) Танцы снижают риск развития деменции.

Это сложное заболевание, в результате которого человек теряет воспоминания и почти не способен познавать новое. 13 лет назад исследователи колледжа Альберта Эйнштейна изучили влияние одиннадцати видов физической нагрузки, и лучшие результаты показало именно хореографическое искусство.

4) Мозг развивается, приспосабливаясь к нагрузкам.

Вы никогда не задумывались, почему балерины не испытывают дискомфорт во время бесконечных фуэте? Такие повороты рано или поздно должны были привести к головокружению.

Ученые изучили восприятие к поворотам балерин и обычных женщин одного возраста и комплекции и пришли к выводу, что тренировки подавляют те самые сигналы, которые идут от вестибулярных органов во внутреннем ухе к мозгу.

А вы знали, что танцевать нужно не сознательной памятью? Занятия танцами долгое время оставляли у нейробиолога Венди Сузуки ощущение неудовлетворенности, поскольку она хуже остальных в группе усваивала хореографию. Она старалась запомнить в точности движения, которые показывал тренер, при помощи гиппокампа (он отвечает за сознательную память).

Лишь спустя время она поняла и проверила на себе, а затем и на своих студентах, что движения задействуют совершенно другие отделы мозга и сознанием это невозможно контролировать. Венди Сузуки считает, что танец является целенаправленным упражнением для мозга. Она говорит, что танцы помогают нам развивать координацию движений, улучшают баланс и координацию, а также помогают улучшить настроение и снять стресс:

«Во время удара по мячу в гольфе вы не задумываетесь, какие движения мышц нужны вам для этого. Вы осваиваете удары на практике, без



участия сознания... Я просто использовала НЕ ТУ часть мозга, заучивая танец! Теперь мне оставалось лишь задействовать вместо гиппокампа подкорковые узлы – и все, можно поступать в хореографическую труппу! Я уже не пыталась запомнить движения танца и старалась просто сосредоточиться на том, чтобы мое тело двигалось, как показывал тренер. Я «отдалась потоку», что заметно улучшило мои способности к усвоению хореографии».

Что это значит? Чтобы развивать мозг и стимулировать память, не обязательно посещать 52 страны за год и усиленно заниматься математикой. Можно ежедневно нагружать мозг новыми впечатлениями, эмоциями и знаниями.

Работа мозга во время танца

В момент исполнения танца активизируются сразу несколько областей мозга. Они рассчитывают пространственную ориентацию, силу движения и особенности эмоционального состояния человека. Танцы объединяют в себе музыку, движения, чувства, мысли. При этом задействованы почти все каналы восприятия, в частности, такие основные, как визуальный, слуховой, кинестетический. Музыка стимулирует центр удовольствия (повышает серотонин) в мозге, а сам танец — сенсорные и двигательные процессы.

При постоянной подобной нагрузке мозг начинает лучше работать, развивать свои возможности, укреплять память. По словам исследователей, танцы включают в себя как умственную работу, так и социальное взаимодействие. Это помогает снизить риски развития деменции и увеличить количество новых нервных связей в областях, отвечающих за долговременную память и пространственное мышление.

Во время регулярных занятий танцами у человека улучшается проприоцепция. Это чувство физического самосознания, способность понимать положение своего тела в пространстве и, как следствие, лучше им управлять. Мозг в момент танца учится воспринимать и корректировать движения всех частей тела. Профессиональные танцоры способны хорошо контролировать свое тело и выполнять сложные па даже закрытыми глазами. И все это — благодаря высокому уровню проприоцепции.

При определенных заболеваниях мозга и нервной системы человек начинает плохо ощущать и контролировать свое тело, он с трудом

правильно ходит или стоит. Но танцы могут помочь улучшить эту ситуацию. При правильно подобранных и регулярных занятиях люди со сложными заболеваниями мозга, от которых страдает проприоцепция, замечали улучшения: их движения становились более точными, и их тело проще поддавалось контролю.

Творчество и танец

Танец — это искусство, а любое искусство невозможно без творчества. Поэтому не удивительно, что танцы могут активизировать участки мозга, отвечающие за творческое мышление. К такому выводу пришли ученые, когда провели эксперимент с детьми младшего школьного возраста. Класс поделили на две группы, одну из которых попросили станцевать в строго определенном стиле танца, а другой группе разрешили свободно импровизировать.

После танцевальных занятий детей попросили выполнить творческое задание — придумать дизайн игрушки. В результате лучше с задачей справились те ребята, которые импровизировали в танце. Исследователи заключили, что танцы, свободные от правил и стиля, помогают развивать творческое мышление. Если вам предстоит «мозговой штурм» и срочно нужна хорошая идея, то используйте в качестве разминки танцевальный экспромт.

Особенно сильную и разнообразную нагрузку дают именно занятия танцами. Нейробиолог Венди Сузуки советует разучивать хотя бы по одному движению в день и повторять его в течение четырех минут под любимый трек. Это создаст новые нейронные связи, которые помогут мозгу активнее работать и развиваться.



Литература и источники ИНТЕРНЕТ.

1. Венди Сузуки «Девочка, которая влюбилась в мозг»
2. Татьяна Черниговская. Лекция «Искусство и мозг. Смотреть или видеть»
3. https://gas-kvas.com/uploads/posts/2023-01/1673463072_gas-kvas-com-p-tantsovshchitsa-risunok-detskii-11.png
4. <https://gas-kvas.com/grafic/uploads/posts/2024-01/gas-kvas-com-p-rebenok-v-dvizhenii-na-prozrachnom-fone-36.jpg>