

Анатомия танца

Автор работы: Локшин
Александр, ученик 10В

Руководитель:

- **Цель:** определить, как влияют на организм человека занятия танцами

- **Задачи:**

- 1) Дать определение такой разновидности физической нагрузки как танцы.
- 2) Выяснить, какая существует классификация танцев.
- 3) Выяснить, как создавался танец и какое значение нес для человека.
- 4) Выяснить, как занятия танцами влияют на организм человека.
- 5) Выяснить, как занятия танцами влияют на физические качества человека.

- **Проблемный
вопрос: Какое
влияние оказывают
танцы на организм
человека?**

Что такое танец?

- Танец – это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определенную композицию и исполняемые в музыкальном сопровождении.

Классификация танцев

1. Балет
2. Балетные танцы
3. Ритуальный танец
4. Исторический танец
5. Народный танец
6. Современный танец (начало – середина XX века)
7. Современный танец (конец XX века – начало XXI века)

Влияние танца на организм человека

Опорно-двигательный аппарат	Дыхательная система
<p>Танец способен улучшить состояние позвоночника. Тренинг мышц спины способствует созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, может снимать мышечные «зажимы» в спине. Профилактика артрита. Укрепление икроножных мышц</p>	<p>Мозг получает больше кислорода, благодаря чему улучшается память и его работа. Для людей, страдающих астмой, танцы помогают облегчить приступы</p>

Сердечнососудистая система

Восстанавливают сердечнососудистую систему.

Отличная профилактика варикозного расширения вен у женщин.

Улучшают кровоснабжение и защищают сердце

Пищеварительный тракт

Улучшается кровоснабжение, нормализуется работа кишечника, улучшается цвет лица. Танец избавляет от накопления шлаков в организме

Влияние на эмоциональное состояние человека

Благодаря музыкальному сопровождению и танцевальным движениям улучшается эмоциональный фон человека. В кровь поступают эндорфины – «гормоны радости», которые помогают человеку обрести гармонию и взглянуть на жизнь с различных сторон. Также, занимаясь в студиях, человек обретает новые знакомства и перспективы.

Влияние танца на физические качества

- Занимаясь танцами, человек становится **гибким**, так как многие танцевальные па требуют от танцора большой гибкости тела.
- Во время танца мышцы оказывают противодействие собственному весу танцора, так развивается **сила**.
- Танец – это непрерывные физические упражнения, которые, в свою очередь, тренируют **выносливость**.

Заключение

- Танцы помогали человеку не только физически развиваться, но и самовыражаться, выпускать на волю чувства и эмоции. Также танцы повышают работоспособность и выносливость организма; тренируют практически все мышцы, делая их упругими и сильными, а также положительно влияют на суставную ткань; положительно влияют на работу сердечнососудистой системы; способствуют похудению; благотворно влияют на психическое состояние

Анатомия танца

Автор работы: Локшин
Александр, ученик 10В

Руководитель: