

Projektredovisning

Bakgrund: Inspirationen till att skriva om den positiva effekt som dansträning har på människa, grundar sig både i mitt eget gedigna intresse för dans, min egen erfarenhet och utifrån tankar som väckts genom studier av ett antal vetenskapliga källor, som jag har studerat enskilt.

Syfte, mål och problemformuleringar

Syftet med det projektarbetet är att analysera danstränings positiva effekt på människans fysiska utveckling och estetiskt och psykiskt tillstånd. I överensstämmelse med temat och syftet med det här projektarbetet har jag skapat ett träningsprogram vilket jag testade under 11-veckors period på en grupp. Under den här träningskursen gjorde jag mätningar på försöksgruppen genom enkäter; resultaten av mätningar har jag analyserat och jämfört.

Problemformulering: Vilken är den positiva effekten av dansträning på person och på den estetiska nivån av personlig utveckling?

Delfrågor: - Hur påverkas

- människokroppen?
- förmågan av balans, koordination, vighet, plastik, minne?
- den estetiska nivån av personlig utveckling?
- det fysiska hälsotillståndet och det psykiska välbefinnandet?

Genomförande

I överensstämmelse med *temat och syftet* med det här projektarbetet har jag skapat ett träningsprogram vilket jag testade under 11-veckors period på en grupp. Under den här träningskursen gjorde jag mätningar på försöksgruppen genom enkäter; resultaten av mätningar har jag analyserat och jämfört.

Jag har också studerat och analyserat vetenskapliga, publicistiska, journalistiska material och använt mina personliga erfarenheter.

Jag har inte ändrat syfte, mål eller arbetssätt under projektets gång.

Enligt min undersökning har jag, baserat på resultat som jag fick, gjort *övervägande* om att min träningskurs gav positiv effekt på balans, koordination, plastisk vighet, minne, på det psykiska välbefinnandet och den estetiska nivån av personlig utveckling hos 100 % av försöksgruppens deltagare.

Jag tycker att *metoden* som valdes har fungerat bra. Jag har studerat och analyserat vetenskapliga, publicistiska, journalistiska material och använt mina personliga erfarenheter.

I överensstämmelse med temat och syftet med det här projektarbetet, utgående från min egen trettonårig erfarenhet och studerade källor, skapade jag mitt eget träningsprogram vilket jag testade under 11-veckors period på en grupp bestående av fem volontärer. Mitt träningsprogram bygger på Britta Johanssons träning (skapare och huvudledare av gymnastikförening "Ronnebyflickorna", Ronneby), Angelina Lobergs träning (yrkesdansare/koreograf på "Dance Athletic" i Ronneby) och Tony Irvings träning (känd dansare, lärare och ägare av "Tony Irving Dance Academy"). Dessutom har jag använt mig av läroboken "David & Malins dansskola" av David och Malin Watson, mm.

Innan, under och efter undersökningen gjorde jag mätningar på försöksgruppen på olika parametrar enligt projektens tema genom enkäter. Resultaten av mätningar har jag analyserat och jämfört.

Enkät, som jag gjorde mätningar med skapade jag själv, eftersom jag har en stor erfarenhet av dans och dansträning. Jag har också varit tränare i några år. Dessutom har jag frågat några sjukgymnaster, gyminstruktörer och danstränare, om mina övningar var rimliga att göra mätning med.

Resultat

Alltså, enligt min undersökning kan jag, baserat på resultat som jag fick, påstå att min träningskurs gav positiv effekt på balans, koordination, plastisk vighet, minne, på det psykiska välbefinnandet och den estetiska nivån av personlig utveckling hos 100 % av försöksgruppens deltagare.

Jag antar, att det var positiv effekt på andra faktorer (andningssystem, hjärt-kärl-systemet, mm) också, men det behövs förstås mycket mer tid för det och betydligt större antal av deltagare. Men det är temat för andra studier, som förresten utförs regelbundet av forskare - medicine doktorer och dansterapeuter.

I projektarbetets gång har jag studerat och analyserat ett antal vetenskapliga och publicistiska källor, gällande den positiva effekten, som dansträning har på människokroppen (bland dem "Dans som fysisk träning" av Bill Leksén, forskningsarbeten och artiklar av Agneta Ståhle (docent vid Karolinska Institutet), Eva Ramel (medicine doktor och sjukgymnast, vid Statens folkhälsoinstitut), Eva Bojner Horwitz (medicine doktor,

sjukgymnast, dansterapeut och stressforskare), Popova M.V. (docent, psykolog, dansterapeut vid Donecky universitet, Ryssland, mm).

Målet med mitt arbete är inte att i detalj referera ovanstående auktoritativa källor, därför tillät jag mig att resumera och sammanfatta de viktigaste faktamaterialen.

Alltså, dansträning ger positiva effekter på människan därför att:

- förstärker hjärt - kärl systemet (det kardiovaskulära systemet);(pulsen ökar, ibland upp till 150 slag per minut, blodomloppet ökar, kärl utövas/tränas)
- aktiverar processen av transporter av näringsämnen till organ och syresystem (på grund av ökad blodcirkulation)
- hjälper att rensa kroppen från gifter och slagg (genom svettutsöndring och energiförbränning)
- upprätthåller muskler i tonus (medan man dansar, alla muskelgrupper arbetar aktivt)
- utvecklar andningssystem (som är förebyggande av luftvägs sjukdomar)
- stärker immunförsvaret och påskyndar ämnesomsättningen/metaboliska processer i organismen
- påverkar på aktiviteten av produktionen av endorfiner – glädjehormoner (som skyddar organismen från olika stress)
- dans påverkar det psykiska välbefinnandet positivt, kan lindra kronisk smärta, har en läkande kraft och ger ökad energi
- sänker nivån av stresshormoner(cortisol). Gör oss mer lugna och rofyllda. Ökar halt av lugn- och ro - hormonet oxytocin
- ångestreduktion
- sänker blodtrycket
- bidrar till minskade nivåer av depression och ångest
- har positiv effekt vid fysiska sjukdomstillstånd: t.ex. vid artros, klimakteriebesvär, hjärtrytmrubbningar, diabetes och benskörhet
- skelettet stärks

Dessutom dansträning:

- påverkar och tränar balansorgan (den vestibulära apparaten/vestibulära systemet). När man dansar utför man olika rörelse. Man snurrar, gör olika piruetter, böjer sig upp, ner, åt sidan mm. Det gör också att balans/balanssinnet och koordination förbättras och utvecklas. Eftersom dans **förbättrar balansen**, löper man inte samma risk att snubbla och falla. T.ex. en aktiv dansare klarar som stående busspassagerare i allmänhet en våldsamt inbromsning bättre än den som inte dansar. Dansaren halkar inte lika lätt på halt och isigt underlag under vintertid. Dessutom om balansorganet är vältränat minskar risken att bli åksjuk/sjösjuk.

- påverkar **viggheten**. Man blir vigare i ryggraden, leder, halsen, benen. Dessutom genom dans utvecklas plastisk, alltså konstens förmåga att röra sig på ett uttrycksfullt sätt, harmoniskt och vackert. Genom allt det får man en vacker hållning och vacker gång. Man blir också graciös
- utvecklar **minne och inläring**. Tränar hjärnan, framför allt den högra hjärnhalvan, men också den vänstra. Människan uppfattar informationen bättre och har lättare att komma ihåg informationen. Om man dansar regelbundet, minskar risken för **Alzheimers sjukdom** med 75 %, medan vanlig läsning minskar risken med 35 % och om man spelar golf, cyklar eller simmar är det 0 %. Regelbunden dans minskar risken för **senil demens** också
- utvecklar känslan av rytm och musikalitet; utvecklar estetisk förmåga
- stimulerar och frigör känslor när man dansar
- ökar kroppskontrollen
- förstärker självförtroende och självvärdering; dansträning förbättrar emotionellt tillstånd, formerar en positiv syn på livet; socialförmågan ökar betydligt
- lär etablera kontakt och förtroendefull relation med en partner av motsatt kön
- inom psykiatri finns en behandlingsmetod - dansterapi. Den behandlar depression, neuroser och fall med mer allvarliga psykiska störningar

Dynamik av utvecklingsnivå för varje deltagare:**Person1**

Vecka	Balans	Vighet	Plastik, rörelseminne	Koordination	Estetisk utveckling	Psykisk utveckling	Totalt
v.40	2,5	1	1	0	2,5	6	2,1
v.42	3	1	1,5	5	3	6,5	3,3
v.45	7	2,5	4	9	10	8	5,5
v.50	9,5	8	8	9	10	10	9,1
v.3	9	7,5	8	9	10	10	8,9

Person 2

Vecka	Balans	Vighet	Plastik, rörelseminne	Koordination	Estetisk utveckling	Psykisk utveckling	Totalt
v.40	2	0,5	1	5	3,5	8	3,3
v.42	3,5	0,5	1	5	7	8,3	4
v.45	8	2,5	3,5	5	10	10	6,5
v.50	9,5	8	10	9,5	10	10	9,5
v.3	9	8	10	9,5	10	10	9,3

Person 3

Vecka	Balans	Vighet	Plastik, rörelseminne	Koordination	Estetisk utveckling	Psykisk utveckling	Totalt
v.40	4,5	3	3,5	1,5	4,5	6	3,8
v.42	8	3	5,5	5	10	7,5	6,5
v.45	9	8,5	8	9,5	10	10	9,1
v.50	10	8,5	10	9,5	10	10	9,7
v.3	9,5	8,5	10	9,5	10	10	9,5

Person 4

Vecka	Balans	Vighet	Plastik, rörelseminne	Koordination	Estetisk utveckling	Psykisk utveckling	Totalt
v.40	3	0,5	2,5	0,5	3	6	3,6
v.42	5	0,5	4,5	5	8	9	5,3
v.45	8,5	3	8	9	10	9	8
v.50	10	8	9	9	10	10	9,3
v.3	9,5	8	9	9	10	10	9,2

Person 5

Vecka	Balans	Vighet	Plastik, rörelseminne	Koordination	Estetisk utveckling	Psykisk utveckling	Totalt
v.40	4	2	2	4	4	7	3,8
v.42	7	2	4,5	9,5	10	7	6,6
v.45	9	5	8	10	10	8,6	8,4
v.50	10	8,5	8	10	10	10	9,4
v.3	9,5	8	8	10	10	10	9,2

-
- Se bilaga 1

Totaldynamik av utvecklingsnivå för hela gruppen:

Vecka	Balans	Vighet	Plastik, rörelseminne	Koordination	Estetisk utveckling	Psykisk utveckling
v.40	3	2	2,5	3	4	6
v.45	8	5	7	8	9	9
v.50	9,5	8	9	9	10	10

-
- Se bilaga 2

Slutsats/diskussion

Alltså, om man tittar på resultat av min undersökning, ser man tydligt att dansträning påverkar positivt på människokroppen, på balansen, vigheten, koordinationen, minne/rörelseminne, plastik, på den estetiska och psykiska utvecklingen. Dansträning påverkar positivt på många andra faktorer också, som jag skrev innan. Och det stämmer för det har forskats mycket kring det här med dans. Men jag är en gymnasieelev, ingen forskare. Jag kunde inte titta och undersöka alla faktorer som dansen påverkar, därför valde jag vissa speciella problemformuleringar som jag kunde undersöka på den tiden som är utsatt för projektarbetet.

Ja, då återkommer vi till resultaten av min undersökning. Vi ser att det finns positiv dynamik på alla punkter i mätningar som jag har gjort hos deltagarna: allt har förbättrats hos varje person. Särskilt om man jämför första mätningen (v.40 – innan träningskurs) och mätningen efter sista träningen (**direkt efter** träningskursen – v.50). Man kan observera den positiva dynamiken, fast inte lika snabbt hos varje individ. Människor är olika, och varje individ påverkas på olika sätt och olika snabbt.

Om vi jämför vilken **balans** och **koordination** deltagarna hade innan kursens start och i slutet av kursen, ser vi att den har förbättrats betydligt hos varje person. När deltagarna dansade, utförde de olika rörelser. De snurrade, gjorde piruetter, böjde sig upp och ner, mm. Det påverkade och tränade balansorgan (den vestibulära apparaten/vestibulära systemet), och det är det som gör att balans/balanssinnet och koordination förbättrades och utvecklades. Jag tror också att om man har bra balans, då är det lättare att få bra hållning. För att vi kan se det i resultat att när balansen började förbättras, hållningen blev bättre också. Och det är också tack vare hjärnan bland annat.

Vi kan också se att dansträningen påverkade deltagarnas **vighet**. De blev vigare i ryggraden, leder, halsen, benen och det kan vi se i resultatet.

Dessutom utvecklas **plastik** genom dans, alltså konsten att röra sig på ett uttrycksfullt sätt, harmoniskt och vackert. Genom allt det får man en vacker **hållning**. Det kan vi också se i våra resultat, att i början hade deltagarna svårt att komma ihåg rörelse/steg, de hade inte så bra hållning, upprepade rörelser inte korrekt, var osäkra, men i slutet av kursen var det tvärt om. Men, enligt min observation, är plastik och vighet svårast att utveckla.

Resultatet av undersökningen illustrerar att dansträning utvecklar också **minne** och **inlärning**. Minnet tränas, därför att man är tvungen att minnas olika rörelsekombinationer hela tiden (dvs. hjärnan tränas, framför allt den högra hjärnhalvan, men också den vänstra). Människan uppfattar informationen bättre och har lättare att komma ihåg informationen. Det ser vi genom att deltagare i slutet av träningskursen hade lättare att komma ihåg rörelse/steg än i början av kursen. Eftersom hjärnan tränas, utvecklas också känslan av rytm och musikalitet, estetisk förmåga också utvecklas.

Vi kan se att deltagarnas psykiska utveckling har påverkats på ett positivt sätt. Det kan förklaras med att när man dansar stärks självförtroende och självvärdering. Det förbättras också det emotionella tillståndet och formerar en positiv syn på livet. Dans bidrar till minskade nivåer av depression och ångest, stimulerar och frigör känslor när man dansar. Systematisk dansträning påverkar på aktiviteten av endorfiner. Sänker nivån av stresshormoner cortisol och det gör oss mer lugna och rofyllda. Ökar halten av lugn- och ro-hormonet oxytocin. Psykiska välbefinnandet påverkas positivt, man får också en ökad energi. Det var alla de här faktorerna som gjorde, att den psykiska utvecklingen påverkades positivt hos deltagarna. Alltså, vi ser att det är en betydlig förbättring från v.45 (fem veckor sedan kursen började). Vid v.50 hade alla deltagare ungefär samma nivå.

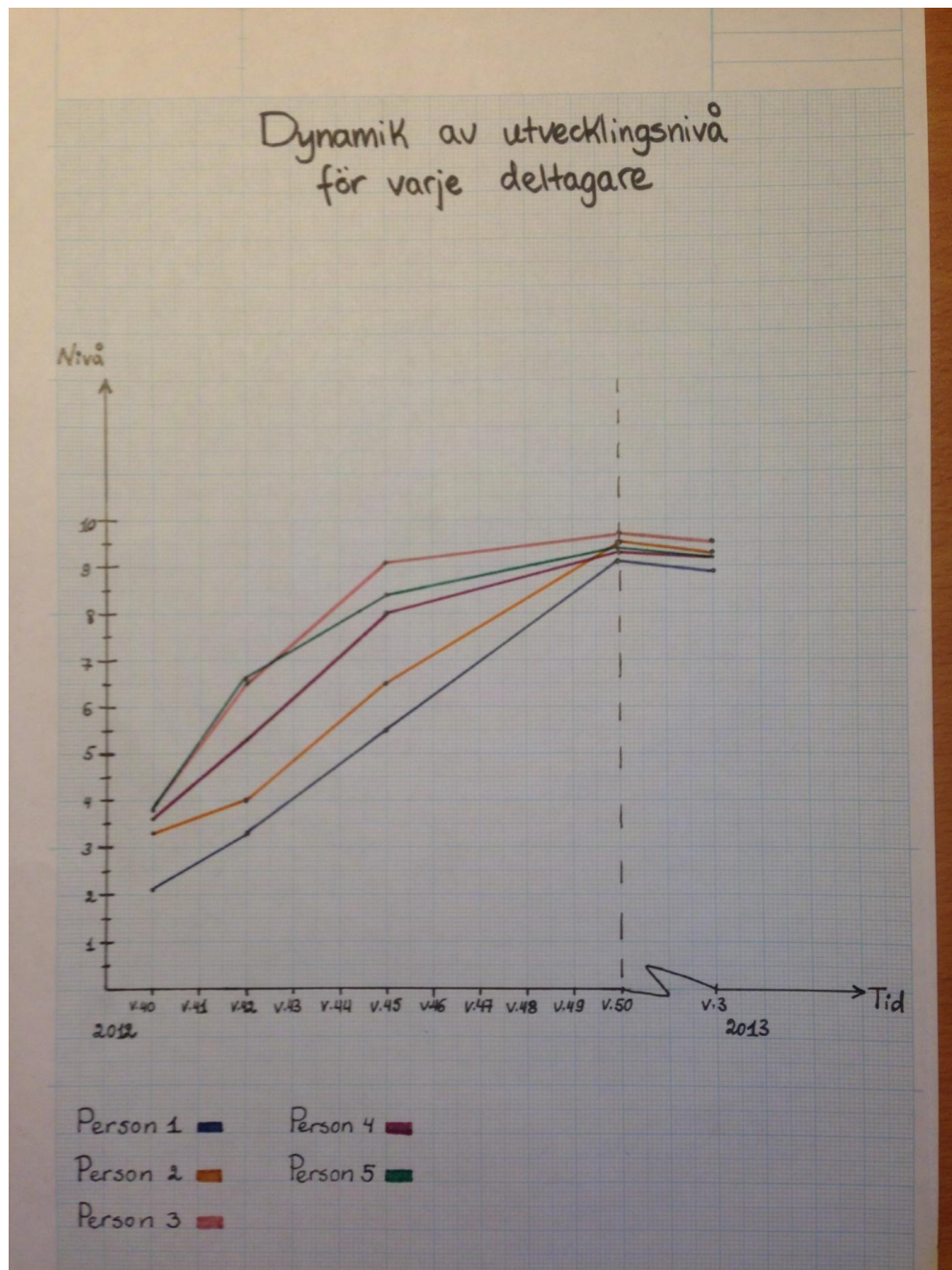
Om vi tittar på **sista mätningen**, som jag gjorde fem veckor efter kursens slut, kan vi se att resultatet är nästan detsamma som deltagarna hade direkt efter träningskursen, det är bara vigheten som har försämrats lite. Alla andra faktorer är nästan samma. För att alla faktorer ska återgå till samma form som gruppen hade innan de började kursen, måste det gå minst ett år.

Alltså, efter kursens slut(5 veckor efter) sparades prestationen i princip, men minskning började. **D.v.s. man måste fortsätta träna regelbundet!**

Som slutprodukt gjorde jag en broschyr, som innehåller min egen träningskurs, enkät för mätningar, fakta om dansens påverkan på människan, samt tips på musik och några om dans och berömda dansare, för att kunna utveckla sin estetiska utveckling. Man kan säga att den här broschyren, som är en kort och populär version av mitt projektarbete, passar alla människor.

Bilaga 1

Dynamik av utvecklingsnivå för varje deltagare



Bilaga 2

Totalschema: dynamik av utvecklingsnivå (för hela gruppen)

