

УДК 793.3

**ТАНЦЕВАЛЬНО–ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН
В ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

В.В. Василец, 3 курс

Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

В условиях столь быстро развивающегося мира, человек значительно отошел от своей духовной и телесной природы. Современная жизнь принуждает нас подавлять свои эмоции, такие как страх, обида, гнев и даже радость, что приводит к появлению мышечных зажимов, потере ощущение

ний себя и собственного тела. Такая потеря «связи» с собственным телом ведет к стрессам, болезням, депрессии, появлению чувства одиночества, страха [5, с. 56].

Именно поэтому современные психологи, психотерапевты, врачи начинают уделять все больше внимания проблемам, связанным с телесностью, прибегая к различным направлениям экспрессивной терапии. Одним из таких видов является танцевально–двигательная терапия, в основе которой лежит факт взаимосвязи психики и телесности человека [1, с. 7 – 8.]. Все, что происходит с психикой, отражается в теле, в свою очередь, любые изменения в теле влекут за собой психологические изменения. Танцетерапия учит пониманию и принятию себя, дает возможность в безопасной среде выразить подавленные эмоции, тем самым улучшить психоэмоциональное состояние [4, с. 78 – 88.].

Важно отметить, что данный вид терапии в нашей стране продолжает оставаться на этапе становления. В научных исследованиях вопросы применения танцевально–двигательной терапии в физкультурно–оздоровительных группах отражены незначительно и не находят своего должного рассмотрения.

Целью нашего исследования явилось изучение психоэмоционального состояния женщин, занимающихся в физкультурно–оздоровительной группе, и коррекция этого состояния посредством использования упражнений танцевально–двигательной терапии.

Материалы и методы: анализ специальной литературы, цветовой тест Люшера [2, 63 с.], анкетирование, педагогический эксперимент, обработка полученных результатов.

Обсуждение полученных результатов. Предполагалось, что систематические занятия в группах «здоровья» с применением танцевально–терапевтической методики позволят улучшить показатели двигательной, психической и эмоциональной сферы личности занимающихся женщин.

В качестве экспериментальной группы (ЭГ) были определены женщины, посещающие группу «здоровья» (возраст от 30 до 45 лет), изъявившие желание заниматься танцевально–двигательной терапией; в качестве контрольной (КГ) – женщины, посещающие группу «здоровья», но не занимающиеся танцевально–терапевтическими упражнениями.

Разрабатывая содержание занятий танцевальной терапии, мы руководствовались следующими положениями:

- целевая направленность занятий на освоение различных способов расслабления и на высвобождение подавляемых эмоций в процессе выполнения упражнений танцевально–двигательного характера;

- формирование положительного восприятия себя и ощущение личностной свободы, повышение уровня самооценки и уверенности в себе;

- оздоровительно–профилактическая направленность занятий, развитие артистического, эмоционального и двигательного поведения.

Исследование продолжалось в течение четырех месяцев. В начале и конце исследования было определено психоэмоциональное состояние женщин с помощью цветового теста Люшера. К концу эксперимента обнаружены (с преимуществом экспериментальной группы) изменения в изучаемых показателях, представленные в таблице.

Таблица – Сравнительный анализ показателей психоэмоционального состояния в контрольной и экспериментальной группах

Эталон нервно–психического благополучия (выбор цвета приближается к цветовой последовательности 34251607)		Нормальное психоэмоциональное состояние (основные цвета на первых пяти местах)		Состояние тревоги (один из основных цветов стоит на последних трех местах)		Состояние тревоги (цвета 0,6,7 занимают одну из трех первых позиций, ни в одной из последних трех позиций нет основных цветов)		Негативное отношение к жизни (присутствие цветов 0,6,7 в начале цветового ряда)	
(До) В начале исследования									
ЭГ	5%	ЭГ	40%	ЭГ	30%	ЭГ	20%	ЭГ	5%
КГ	9%	КГ	45%	КГ	23%	КГ	14%	КГ	9%
(После) В конце исследования									
ЭГ	9%	ЭГ	59%	ЭГ	20%	ЭГ	12%	ЭГ	–
КГ	9%	КГ	50%	КГ	21%	КГ	15%	КГ	5%

Выводы.

1. Исходя из полученных данных, предложенные нами занятия с использованием упражнений танцевально–двигательной терапии в экспериментальной группе дали возможность исключить наличие психологических конфликтов, состояния физиологического неблагополучия занимающихся.

2. Применение танцевально–двигательной терапии позволило улучшить психоэмоциональное состояние женщин экспериментальной группы, снизив уровень их тревожности.

3. Танцевально–двигательная терапия без сомнения являются эффективным средством профилактики и терапии при проведении занятий в физкультурно–оздоровительных группах.

Список использованных источников

1. Грэнлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Грэнлюнд Н.Ю. Оганесян – СПб.: «Речь» – 2004. – 288с.

2. Дубровская, О.Ф. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / О.Ф. Дубровская – М.: «Когико–Центр», 2008. – 63с.

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

4. Ходоров, Д. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Д. Ходоров – М: «Когито–Центр» – 2009. – 221 с.

4. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И. Шевандрин – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 512 с.