

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

***В.В. Василец**, 4 курс*

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

*Полесский государственный университет*

В настоящее время наблюдаются сдвиги в структуре заболеваемости населения, характеризующиеся увеличением удельного веса болезней, в возникновении и течении которых существенную роль играет фактор психоэмоционального перенапряжения. Категорией населения, наиболее подверженной влиянию негативным психоэмоциональным факторам, являются женщины среднего возраста. В данном возрастном периоде начинают проявляться признаки старения организма, на что указывают снижение работоспособности, изменение состава массы тела, увеличение числа хронических заболеваний, снижение самочувствия, настроения, творческой активности. Поэтому женщины среднего возраста, как категория, наименее

вовлеченная в физкультурно-оздоровительный процесс, нуждается в систематических занятиях физической культурой с использованием психотерапевтических средств [1, 2].

Распространенной формой физкультурно-оздоровительных занятий, для данной категории лиц, являются занятия в «группах здоровья», обладающие значительными возможностями для повышения работоспособности, улучшения состояния систем и функций организма. Специалисты, занятые организацией и проведением занятий в «группах здоровья» с женским контингентом, указывают на недостаточную методическую разработанность составляющих оздоровительной тренировки, обеспечивающих положительное психоэмоциональное влияние [1,5].

На наш взгляд, наиболее перспективными направлениями, используемыми для решения задач улучшения психического здоровья на занятиях в оздоровительных группах, являются психодинамические методы, включая танцевально-двигательную терапию - психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции [3,4].

Учитывая недостаток научных исследований, посвященных методологии и объективизации результатов динамики танцевальной терапии в физкультурно-оздоровительных группах, настоящая работа представляется актуальной как в теоретическом, так и в практическом отношении.

**Цель исследования:** разработать комплексную методику физкультурно-оздоровительных занятий с использованием танцевально-двигательной терапии.

Разработанная методика с применением танцевально-двигательной терапии, была использована в педагогическом эксперименте, проводимом на базе УСК «Волна» г. Пинска с сентября 2012г. по апрель 2013г. В качестве экспериментальной группы (ЭГ) были определены женщины, посещающие «группу здоровья» (11 женщин). В начале эксперимента было проведено тестирование психофизического состояния женщин экспериментальной группы.

Для выявления и оценки невротических состояний применялся клинический опросник К.К. Яхина, Д.М. Менделевича, позволяющий выявить основные синдромы невротических проявлений по шести шкалам. Анализ результатов опросника показал, что на начальном этапе исследования у женщин экспериментальной группы преобладает болезненное состояние по шкале истерического типа реагирования, вегетативных нарушений, невротической депрессии, шкале тревоги и астении.

Для диагностики ситуативного и долговременного психического состояния женщин применялся восьмицветовой тест М. Люшера (в адаптации Л. Собчик). Результаты теста показали, что у 55% женщин отмечается состояние тревоги, у 5% – негативное отношение к жизни, нормальное психоэмоциональное состояние отмечается у 30% исследуемых женщин.

Уровень физического здоровья испытуемых определялся по экспресс-оценке Г.Л. Апанасенко[2]. Нами были определены следующие параметры, определяющие уровень соматического здоровья женщин: весоростовой индекс, жизненный индекс, силовой индекс, индекс «Робинсона», функциональная проба с дозированной физической нагрузкой (15 приседаний за 30 секунд). Анализ показателей уровня здоровья (таблица 1) выявил, что на начальном этапе исследования преобладает «низкий» и «ниже среднего» уровень здоровья женщин экспериментальной группы.

Таблица 1. Показатели уровня здоровья женщин в ЭГ до эксперимента

Показатели уровня здоровья (по Л.Г. Апанасаенко)	До эксперимента (n=11)	
	М	± m
Весо-ростовой, вес/рост (г/см)	421,62	6,46
Уровень здоровья	ниже среднего	
Жизненный ЖЕЛ/вес (мл/кг)	39,63	0,66
Уровень здоровья	низкий	
Силовой динам.кисти* 100/вес (кг/кг)	39,43	0,68
Уровень здоровья	ниже среднего	
Функциональный ЧСС* (АД max/100)	88,60	1,65
Уровень здоровья	средний	
Время восстановления ЧСС после 15 приседаний (баллы)	2,52	0.48
Уровень здоровья	ниже среднего	
Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов)	2,88	0,62
Уровень здоровья	низкий	

На основе полученных данных, нами была разработана комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с использованием танцевально-двигательной терапии, направленная на улучшение показателей психофизического состояния женщин среднего возраста.

Разработанная методика направлена на освоение различных способов расслабления, высвобождение подавляемых эмоций, осознание и принятие своего тела, развитие артистического, эмоционального и двигательного поведения.

При составлении методики нами были использованы разнообразные танцевальные стили, выбор которых был обусловлен психоэмоциональным состоянием женщин. Для решения задач социальной адаптации использовались бальные танцы: вальс, танго, фокстрот; для снятия депрессивного состояния использовались латино-американские танцы: ча-ча-ча, самба, румба, сальса; для развития экспрессивного репертуара, коррекции внутренних ощущений использовались восточный танец, фламенко, танго и др.

С целью освоения различных способов расслабления, высвобождения подавляемых эмоций, сплочения коллектива, и коррекции отношений в группе применялись техники танцевальной терапии: техники импровизации (спонтанный танец, танцевальная импровизация состояний (веселья, грусти и т.д.), метод «кинестетическая эмпатия»), техники работы с мышечным напряжением (медитативные техники, самомассаж, преувеличение паттернов движений, техники релаксации) и др.

В конце педагогического эксперимента (апрель 2013г.) нами будет проведено повторное исследование психофизического состояния женщин экспериментальной группы, по результатам которого будет дана оценка эффективности разработанной методики.

#### Список использованных источников

1. Антипенкова, И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И. В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9–12.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Дону: Феникс, 2000. -248 с.
3. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно – М.: «Медицина», 1989. – 302 с.
4. Грэнлунд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Грэнлунд, Н.Ю. Оганесян – СПб.: «Речь» – 2004. – 288 с.
5. Захарова, М.В. Психолого-педагогическая коррекция самооценки женщин средствами физической культуры (на примере занятий шейпингом): автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / М.В. Захарова. – СПб., 2002. – 23 с.
6. Оганесян, Н.Ю. Танцевальная терапия в реабилитации психотических расстройств: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Н.Ю. Оганесян – СПб, 2005. – 19 с.