

### Ш. Науковий напрям

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

---

### МОЖЛИВОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ВАДИ РОЗВИТКУ

Бровченко Анастасія

Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків

**Актуальність дослідження.** У сучасній педагогіці все більш актуалізується необхідність підбору методів корекційної педагогіки, які не тільки вирішують проблему адаптації дітей з особливими освітніми потребами до життя у суспільстві, а перш за все мають за мету високу якість цього життя, сприяють гармонійному розвитку дітей як істот тілесних і душевних, а також стану найвищого психофізичного благополуччя, яке й вважається суб'єктивною ознакою здоров'я. Згідно з поставленими завданнями, ці методи повинні охоплювати не стільки різноманітні шляхи формування окремих функцій, скільки розширюватимуть межі свободи одночасно у всіх напрямках – як свободи руху, так і свободи думки, почуття та самоствердження.

Одним із таких універсальних методів є танцювально-рухова терапія, яка уявляє собою психотерапевтичне використання руху у вільному від жорстких правил танці як процесу, що сприяє інтеграції фізичних та психоемоційних станів людини. Танець у цьому випадку виступає як емоційно наповнений рух, що здійснює психосоматичні зв'язки, обертаючи свободу руху у радість світовідчуття, і навпаки – перетворюючи емоційні стани дитини, яка зустрічає певні перешкоди на своєму шляху самореалізації, у рух, що приводить до катарсису і звільнення від перенапруження.

**Результати дослідження.** Перші ідеї про можливість використання психотерапевтичних методів у роботі корекційного педагога та у педагогіці взагалі виникли ще на початку ХХ століття і обґрунтовані А. Кронфельдом у статті «Психогогіка, або Психотерапевтичне вчення про виховання». Одночасно з цими ідеями дослідження І. М. Сеченова, І. П. Павлова показали обумовленість всякої діяльності людини, і рухова не є виключенням, спільною роботою різних відділів центральної нервової системи, які пов'язані не тільки з процесами здійснення саме руху, а й з певними психоемоційними станами та їх оцінками, що часто включають і мислительні процеси та повною мірою усвідомлюються людиною, яка здійснює рух.

Психосоматичний напрямок психотерапії, який використовує рухи, що активізують всі системи як організму дитини так і її психічні стани, повною мірою здатен забезпечувати системний підхід до корекції розвитку на всіх рівнях.. Численні дослідження як з області фізіології, так і педагогіки та психології стверджують, що актуалізація та закріплення будь-яких психомоторних навичок вимагають включеності у означені процеси різних психічних функцій від сприйняття (візуального, кінестетичного, тактильного та інш.), уваги, пам'яті, довольових якостей, затності до саморегуляції та ставлення до відповідних дій [1]. Це доводить доцільність формування корекційних програм, які включають заняття, що спрямовані на розвиток базових психосоматичних зв'язків або, базуючись на них, розвивають вищі психічні функції.

Танцювально-рухова терапія використовує рух також для можливості творчого самовираження дітей, яким складно проявити свою творчі здібності іншим способом (проблеми з дрібною моторикою, мовні вади, низький рівень креативності), що значно розширює можливості арт-терапії у роботі з дітьми, які мають вади розвитку. Найменший

доступний рух здатен створити танець навіть у випадку серйозних психофізичних розладів у дитини [7].

Цей корекційний напрямок ґрунтується на ідеї про те, що набутий під час спеціально організованих занять тілесний досвід сприяє й поглиблює самосвідомість. Це також є особливо необхідним для дітей з порушеннями розвитку, які проявляються в тому числі у розпливчастих уявленнях про себе, неадекватній самооцінці, образу власного тіла, що не відповідає реальності та великою мірою неусвідомлений або зовсім несформований. Найбільш прості наочні прояви індивідуальності ми можемо спостерігати саме через рухи та реакції тіла, тому цей досвід фізичних відчуттів від положення кінцівок в просторі та м'язових відчуттів виступає найшвидшим шляхом самопізнання і самоствердження у зовнішньому світі. Саме з руху починається пізнання себе та оточуючого світу у новонародженого малюка, тому рух, не обтяжений функціональністю, але емоційно насичений здатен допомогти у самовизначенні дітей, чий розвиток обтяжений особливостями, які зашкоджують звичайному протіканню цих процесів.

М. А. Бебик та І. Т. Кокуріна у своїх дослідженнях [2] виявили, що в процесі танцювально-рухової терапії зростає ступінь самоприйняття, підвищується впевненість у власних силах й почуття самоцінності, оптимізується вираження емоційних переживань за допомогою рухів. Причому, як показують дослідження, у дітей замкнених у собі та скритних зростає спонтанність емоційних проявів, а у занадто емоційних та вразливих формується здібність до усвідомленого контрольованого їх прояву. О. К. Лугова стверджує [6], що танцювально-рухова психотерапія впливає на м'язовий панцир, ліквідує м'язові затиски експресивних рухів, танець сприяє розкриттю внутрішнього світу переживань танцюючого, сприяє контролю над проявами емоцій, які не завжди усвідомлюються.

Заняття з танцетерапії позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток та експресивний репертуар і самовираження людини. Формування інтелектуальних функцій (мислення, пам'яті, уваги, сприйняття) також прямо пов'язані з руховою активністю, проявленою в танці. Цьому сприяє структура ритму, зміни темпу, синхронність сумісних дій в груповій формі танцювально-рухової терапії [4].

Танцювальна терапія значно відрізняється від занять із визначеного виду танців. Адже серед задач, які ставляться в її процесі, немає необхідності вивчення певних рухів. Увага зосереджується на тому руховому репертуарі, яким уже володіє дитина, а також на найближчих перспективах його розвитку, розширення рухових можливостей, а через них і можливостей психіки, перспектив особистісного зростання.

Танцювально-рухова терапія дає можливість дитині виявити власні можливості руху, який приносить радість і задоволення, не вимагаючи надзвичайних зусиль та постійного переборення внутрішнього опору.

**Висновки.** Танцювально-рухова терапія, безсумнівно, може вважатися перспективним та дієвим корекційним напрямком, який можливо використовувати як самостійний, або включати в розвивально-корекційну роботу з дітьми, які мають різні вади розвитку, у вигляді окремих елементів, що сприятимуть інтеграції тілесного та психічного, розвитку творчого початку та самосвідомості.

1. Медведева АЕ, Левченко ІЮ, Комиссарова ЛН, Добровольская ТА. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для вузов. Москва: Академия; 2001. 248 с.
2. Бебик МА, Кокуріна ИГ О возможностях танцевально-двигательной терапии в решении проблем самопринятия. Вестник МГУ; 1999; серия №1:50-54.
3. Гренлюнд Э, Оганесян НЮ. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. Санкт-Петербург: Речь; 2004. 673с.
4. Козлов ВВ, Гиршон АЕ, Веремеенко НИ. Интегративная танцевально-двигательная терапия. Санкт-Петербург: Речь; 2006. 368с.

5. Кольцова ММ. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. Москва: «Просвещение»; 1993. 349с.
6. Луговая ЕК. О невербальной форме общения в культуре. Танец как язык и миф. Вестник МГУ, серия б; 1991; №3:54-57.
7. Школьников ЛЕ. Танцевальная терапия как метод психокоррекции личности. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008.;Т. 1; № 6:113-118.

## **FORMATION OF HIGH QUALITY LIFE OF STUDENTS-SPORTSMEN**

**Tatiana Bulgakova**

**National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv**

**The relevance of the research.** One of the pressing problems with theoretical and practical aspects is the study of formation's mechanisms and improvement of students' quality of life. The youthful age is characterized by processes that are caused by numerous changes in the outlook, respectively, the acquisition of knowledge and reflection of the surrounding reality. There is an expansion of capability that leads to increased efficiency and social activity. During this period, it is especially important for the student to understand their place and role in life, including being a professional athlete who actively promotes healthy lifestyles, physical activity, and well-being.

**The research results.** There is a category by which the essential conditions of a person's life are characterized, which establish the level of her sensation of dignity, self-respect and freedom, the degree of her comfort both in their personal feelings and in communication with the subjects of society. It is the definition of "quality of life" that has a broad and controversial nature. Educational, social, spiritual, economic and other factors that substantiate the very existence of man are included in this term [4]. We have set ourselves the task of characterizing the health-saving component of quality life.

Students have a higher self-esteem, a sense of responsibility during their studies at the university; they are motivated to make a strong-willed effort for achieving a goal. Their health is affected by their psycho-emotional state, which depends, in their turn, on mental attitudes. Therefore, the following aspects of a healthy lifestyle can be distinguished – emotional well-being: psycho-hygiene, the ability to cope with one's emotions; intellectual well-being: the ability of a person to recognize and use new information for optimal actions in case; spiritual well-being: the ability to set truly meaningful, constructive life goals and reach its; optimism [1, p. 18].

To a large extent, human health depends on social values, on the defining meaning of all life. Health is a personal and social value. The basic principles of a healthy life stand out:

1. The creator of a healthy life is a human as a being in a biological and social relation (individually and socially useful spiritual or physical activity).
2. Quitting bad habits (abuse of alcohol, smoking, drugs and toxic substances).
3. Adherence to the principles of rational nutrition (quality balanced – proteins, fats, carbohydrates, vitamins, microelements, energy value of consumed products and energy consumption in the process of life).
4. Motor activity.
5. Observance of the universal principles of morality, which regulate all spheres of human life [3, p. 21].

Students are a special social group, most affected by factors such as nervous and emotional stress, social insecurity. Tension of external independent assessment, entrance exams to the university, and change in the usual way of life has a negative impact on the health and quality of life of students [2]. Students, especially fresher, have reduced emotional control, a feeling of tiredness prevails. Constant mental stress, frequent violations of the regime of work, rest and nutrition of