

ПЕДАГОГИКА

Клыкова Дарья Геннадьевна

магистрант

Лебедева Татьяна Николаевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный

педагогический университет»

г. Челябинск, Челябинская область

ВОЗМОЖНОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в данной статье проанализированы показатели физического развития (соматометрические и физиометрические), а также рассмотрено состояние координационных способностей у девочек-подростков. Автором установлено, что танцевально-двигательная терапия оказывает благоприятное влияние на здоровье подростков.

Ключевые слова: арт-терапия, физическое развитие, координационные способности.

Подростковый возраст является благоприятным для развития координационных способностей подростков. Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей [3].

Координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям, способствуют большей

плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления способствуют рациональному расходованию сил. Для подростков очень важно также расширение координационного базиса, способность к ритму, ориентированию в пространстве, равновесию, произвольному расслаблению мышц, развитию мнемических и интеллектуальных процессов.

Для развития координационных способностей подростков эффективным как метод является танец. Танец использует естественную радость, энергию и ритм, которые доступны всем, способствует развитию осознания, понимания «Я». Движение само по себе изменяет ощущения, которые обеспечивают базис для выражения чувства. То, что находилось на предвербальном и бессознательном уровне, кристаллизуется в конкретное чувство и личностное переживание. Признание этих элементов, изначально присущих танцу, привело к использованию танцевально-двигательной терапии [2].

Танец как метод лечения относится к сфере телесно-ориентированной терапии, а также психологии, лечебной физкультуры, арт-терапии и психосоматической медицины. Особая ценность и сила танца, его интеграционный смысл состоят в том, что все физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы соединяются в единое действие [1].

Для развития координационных способностей подростков использовали танец. Танец, как ритмическое движение, дает опыт структурирования пространства и собственных движений, координации с другими.

Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение,

повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Танцевальные упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом и координировать движения.

В исследовании принимали участие девочки 10 лет, в количестве 23 человек, которые занимались ритмической гимнастикой, контрольную группу составили девочки из образовательных учреждений г. Челябинска, не занимающиеся спортом.

Нами использовалась методика занятий по ритмической гимнастике с использованием элементов танцевальных упражнений арт-терапии, которая способствовала развитию координационных способностей подростков.

В контрольной и экспериментальной группе подростков оценили антропометрические показатели: вес, рост, окружность грудной клетки, окружность талии, а также физиометрические показатели пульса и давления. Совокупность соматометрических и физиометрических показателей характеризует физическое развитие, а значит и состояние здоровья подростков.

Для оценки координационных возможностей подростков использовали тест «Перешагивание через гимнастическую палку» (К. Момирович, 1975), данный тест является адекватным, так как не требует специального оборудования и подготовки и оценивает способность к согласованию движений. Результатом является время выполнения теста. Оценивали, сравнивая полученные результаты с данными И. Павлик (1981). Средний показатель для подростков 10 лет $20,99 \pm 6,37$ (с).

Показатели роста, веса, окружности грудной клетки не имели существенных отличий, находились в пределах возрастной нормы для подростков популяции Челябинской области и составили рост – $136,03 \pm 0,59$, вес $30,52 \pm 0,51$, ОГК – $66,55 \pm 40$. Окружность талии у девочек исследуемой группы ($56,2 \pm 1,9$) на 9,1% меньше, чем у девочек контрольной группы ($62 \pm 1,3$). Это можно объяснить дополнительной нагрузкой на мышцы спины и живота.

Пульс у девочек, занимающихся танцами, составляет $77 \pm 1,2$, у девочек контрольной группы – $83 \pm 1,4$, давление соответственно $99 \pm 1,2$ / $57 \pm 1,1$ и

104 + 0,7 / 61 + 1,4. Показатели пульса и давления находятся в пределах возрастной нормы. При отсутствии выраженных отличий можно отметить тенденцию к меньшим значениям в пределах возрастной нормы.

Координационные способности достоверно изменяются у девочек исследуемой группы (17,59 + 3,57), соответственно, улучшаются по тесту, оценивающему способность к согласованности движение, на 20% (при значении 21,99 + 2,39 в контрольной группе).

Итак, для сохранения здоровья подростков, развития важных физических качеств эффективно использовать такое средство, как танцы и ритмическая гимнастика.

Список литературы

1. Гренлюнд Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н. Оганесян. – СПб.: Речь, 2011. – 296 с.
2. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг / С. Левашова. – М.: Академия Развития, Академия Холдинг, 2006. – 160 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.