

Література

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури: навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 424 с.
3. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підруч. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. Частина I. 238 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-74>

ТЕОРЕТИЧНА ОЦІНКА МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ У СКЛАДНИХ ВИПАДКАХ ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Куц Єва Михайлівна

*асистент кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна*

Актуальність проблеми. У сучасному світі проблема збереження, зміцнення та відновлення здоров'я залишається однією з найактуальніших. Попри величезну кількість науково-обґрунтованих методів і методик лікування та реабілітації, заснованих головним чином на медикаментозній терапії та спеціально розроблених процедурних методах, кожен вдумливий лікар у своїй практиці має випадки, коли обмеженість можливостей традиційної наукової доказової медицини стає очевидною [1, с. 5]. Особливо це стосується пацієнтів із хронічними захворюваннями, нервовими та психічними розладами, пост-стресовими та пост-травматичними синдромами, депресивними станами, а також випадків, коли складний психофізіологічний стан пацієнта розвивається на фоні основного захворювання та супроводжує його. Як правило, методи традиційної медицини у таких клінічних випадках є малоефективними або взагалі не працюють – оскільки, як підказує логіка, ключ до розуміння та лікування подібних пацієнтів знаходиться у сфері психосоматики.

Це одна з причин великої і постійно зростаючої популярності т. зв. альтернативної медицини – сукупності різних методик лікування та реабілітації, спільною рисою яких є холистичний підхід до

розуміння людського організму, гетерогенність практик з неповністю розробленою науковою базою та видимі оздоровчі ефекти [2, с. 103].

Одним із відносно молодих та перспективних щодо наукового обґрунтування та співпраці фахівців різних галузей – фізичної культури, хореографії, практичної медицини та реабілітології, науковців і дослідників – є танцювально-рухова терапія як напрям тілесно орієнтованої терапії [3, с. 66; 4, с. 16–17].

Попри те, що історія танцю як соціокультурного феномену та різновиду рухової активності людини налічує декілька тисячоліть [4, с. 16], танцювально-рухова терапія як нова терапевтична модальність виникла у сорокові роки ХХ ст. завдяки новаторським зусиллям танцівниці Меріан Чейс, яка працювала у лікарні Св. Єлизавети у Вашингтоні і засобами танцю почала налагоджувати контакти з хворими, які вважались безнадійними пацієнтами [4, с. 17–18; 5, с. 9–10]. Цей напрям був віднайдений інтуїтивним шляхом – без чіткого розуміння механізмів впливу, але з визнанням лікувального ефектом. Згодом його почали теоретично розвивати із застосуванням ідей фрейдизму, юнгіанства, В. Райха та А. Лоуена [4, с. 17–18].

На сьогодні танцювально-рухова терапія залишається маловідомою серед широкої аудиторії та є відносно новим підходом у межах тілесно-орієнтованої терапії. Основні принципи останньої полягають в уявленні про функціональну єдність тіла і психіки, де тіло розглядається не як механізм, що лише обслуговує роботу мозку та свідомості, а як активний учасник і простір прояву психічних процесів; а також ґрунтуються на біопсихосоціальній концепції розвитку порушень стану здоров'я [3, с. 20; 6, с. 399–400]. Така теоретична база – за відсутності чітких фізіологічних та особливо нейрофізіологічних пояснень механізмів лікувального впливу танцювально-рухової терапії – зрозуміло викликає чималий скепсис з боку послідовників традиційної медицини та вчених. Але разом з тим це являє собою величезне поле для теоретичного аналізу та практичного дослідження – на межі фізіології рухової активності та механізмів її контролю, психофізіології, психофізики, психотерапії та різних видів мистецтва.

Мета: 1) визначити напрями всестороннього теоретичного аналізу танцювально-рухової терапії як особливого методу тілесно-орієнтованої терапії з огляду на сутність танцю як складного багатовимірного феномену; 2) окреслити потенційні можливості застосування танцювально-рухової терапії на практиці з урахуванням даних щодо її позитивних впливів; 3) окреслити напрямки і проблеми досліджень для подальшої роботи.

Виклад матеріалу. У процесі дослідження ми відштовхувались від складної багатовимірної природи танцю як основного засобу терапевтичного впливу. Так, його слід розглядати передусім як складний, висококоординований вид рухової активності людини, що принципово відмінний від фізичної культури і спортивної діяльності своїм генетичним та історичним зв'язком з музикою, побутом та культурно-релігійними особливостями. Це означає, що танець існує одночасно у багатьох вимірах – від набору контрольованих рухів різного ступеня складності як фізичного свого прояву, своєї матеріальної сторони, до закономірностей ритмомелодичних зв'язків з музикою, внутрішньої ідеї, конкретних сенсів, що мають те чи інше просторове оформлення, та психологічного стану людини, який виражається через фізичний стан її тіла.

Логіка наукового дослідження підказує, що у такому випадку вивчення танцю як методу лікування має проводитись одночасно і паралельно засобами фізіології людини, теорії мистецької діяльності, психології, психофізіології та психіатрії. Зрозуміло, що кожна наука за такого первинного підходу дасть нам своє обмежене бачення танцю – детальний опис якоїсь однієї його грані, що зумовлює подальший пошук точок перетину, вичленовування спільних механізмів. Так, однозначно проблемними та не до кінця з'ясованими є питання взаємозв'язку музичного слуху та здатності ритмічно рухатися в такт музиці, швидкості та результативності формування рухових навичок, феномену «м'язової пам'яті». Однак з терапевтичною метою нас більше має цікавити саме виявлення складної природи взаємозв'язку психічного і тілесного, оскільки суть танцювально-рухової терапії полягає не у професійному навчанні танцю, а у виявленні особистості через спонтанні рухи. Тут ми бачимо два принципові питання: перше – як і чому внутрішній стан людини проявляє себе через конкретні форми поз і рухів, і друге – які танцювально-рухові форми і чому слід застосовувати з метою корекції внутрішнього стану пацієнта.

Уже початковий аналіз доступних наукових джерел щодо позитивних лікувальних результатів танцювально-рухової терапії [6–10] дозволяє досить чітко окреслити базове коло її практичного застосування. Так, з одного боку, як вид рухової активності, що вимагає значної координації, танцювально-рухова терапія позитивно впливає на весь організм та однозначно корисна для профілактики захворювань серцево-судинної системи, покращення осанки, зростання сили, гнучкості, витривалості, розвитку рухової пам'яті, набуття життєво необхідних рухових вмінь і навичок та загального оздоровлення організму через узгодження і взаємне підлаштування біоритмів внутрішніх органів в ході регулярних занять. З іншого боку, більшість

закордонних практик танцювально-рухової терапії зосереджені на т. зв. психологічному розвантаженні пацієнтів, знятті проявів стресу, м'язовій релаксації та загальному розслабленні організму, стимуляції емоційного самовираження через фізичні рухи, фокусування на внутрішніх відчуттях та психічній саморегуляції.

Вважаємо, що на основі цих даних доцільно виділити як мінімум дві групи напрямків практичного застосування танцювально-рухової терапії. Перший – більш профілактичний і загальнооздоровчий, придатний для широкого застосування практично у всіх вікових групах населення. Беручи до уваги історико-культурні та естетичні аспекти танцю як одного з мистецтв, цей напрямок також може бути корисним з точки зору загального розвитку особистості та естетичного виховання. Другий напрямок включає в себе власне лікувальні та реабілітаційні техніки для пацієнтів із розладами психосоматичного та психічного профілю, у яких складно прояснити етіологію та які важко піддаються лікуванню традиційними методами і на практиці відносяться до складних клінічних випадків.

На наш погляд, методологічні аспекти дослідження механізмів позитивних лікувальних та реабілітаційних впливів для обох описаних вище груп мають суттєві відмінності. Так, перша група є відносно простішою для вивчення через можливість широкого застосування методів об'єктивної реєстрації показників фізичного стану організму, дослідження їх у динаміці та у порівнянні. Друга група через центральне місце психіки людини є складнішою для об'єктивації та вимагає комплексного підходу, взаємодії різних галузевих спеціалістів, поєднання тривалих спостережень із постановкою чітко продуманих експериментів. Розробка такої методології надзвичайно актуальна з позицій підведення під танцювально-рухову терапію чіткою науковою бази та є надзвичайно перспективною.

Отже, нами тезисно окреслено загальні підходи до визначення напрямів широкого теоретичного і практичного дослідження танцювально-рухової терапії як методу тілесно-орієнтованої терапії на перспективу подальшого наукового пошуку.

Література

1. Григус М.І. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне, НУВГП, 2017. 242 с.
2. Akram M, ed. Alternative Medicine – Update. United Kingdom, London, IntechOpen ; 2021. 372 pp.
3. Хлівна О. М., Магдисяк Л. І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 192 с.

4. Магур Л. М., Харенко С. Г., Авраменко С. М., Євтушенко І. В. Танцювально-психологічний тренінг. Київ : Марич, 2009. 48 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).

5. Сазанова І. О. Основи практичної діяльності у фізичній реабілітації. Тема 10. Ерготерапія. Музикотерапія, танцювально-рухова терапія: методичні рекомендації для практичних занять студентів І курсу медичних факультетів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя, ЗДМУ, 2020. 15 с.

6. Клименко І. С., Галазда М. В., Бондарчук А. Г., Писаренко Т. В., Шльонська О. О. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі з дисоціативними розладами у військовослужбовців. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2024. Т. 11, № 4(26). С. 399–410. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2024-26-05>

7. Рева Я. Танцювальна терапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 47(3). С. 30–34.

8. Гладіліна О. О. Танцювально-рухова терапія як засіб збереження та зміцнення здоров'я. Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці, (Полтава, 23–24 квітня 2020 р.) / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. С. 378–379.

9. Лаврентьев О., Головащенко Р., Крупеня С., Гулай В., Довженко Ю. Танець як форма психологічного розвантаження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. Серія 15, (6(151)), 81–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).17)

10. Steven B. Kayne. *Complementary and Alternative Medicine*, 2nd ed. England, London, Pharmaceutical Press, 2009. 624 pp.