

основанный на современных белорусских методиках, позволяет не только уменьшить боль и улучшить функцию сустава, но и воздействовать на патогенетические механизмы заболевания, служа методом вторичной профилактики прогрессирующего остеоартроза.

Список литературы

1. Михневич, В. И. Диагностика и консервативное лечение пателлофemorального болевого синдрома / В. И. Михневич, Т. А. Палесская // Здоровоохранение. – 2021. – № 8. – С. 44-50.

2. Карпов, С. М. Особенности биомеханики коленного сустава при дисплазиях и их влияние на развитие остеоартроза / С. М. Карпов // Актуальные проблемы травматологии и ортопедии: сб. науч. тр. / РНПЦ травматологии и ортопедии. – 2022. – Вып. 14. – С. 89-95.

3. Царев, В. П. Принципы реабилитации пациентов с хроническими заболеваниями суставов / В. П. Царев, И. Л. Арсентьева // Медицинские новости. – 2020. – № 5 (284). – С. 33-37.

КРЕАТИВНЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ХУДОЖЕСТВЕННО-МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ

Рингевич Г.В., Потоцкий В.Ю.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Добриогло А.С.

Актуальность. В связи с тем, что в настоящее время можно заметить рост числа молодых людей с проблемами со здоровьем, в том числе и инвалидов, особое внимание уделяется развитию адаптивной физической культуры (далее АФК), а также практикам, помогающим в отношении АФК. Одним из ведущих направлений современной практической психологии, где тело человека является предметно-объектной базой, стала телесно-ориентированная терапия или соматическая психология. Развивая классические традиции телесно ориентированной психотерапии, применяются различные формы художественно-музыкального и иных видов искусства. Одной из таких форм терапии искусством является арт-терапия (креативная психотерапия), которая включает определенные телесно ориентированные техники. В данной статье изучаются основные виды практик в адаптивной физической культуре и способы их применения в практике.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мероприятий, направленных на отвлечение больного от своего заболевания путем

соревновательной и восстановительной деятельности, которые помогают инвалиду жить полноценной жизнью. Актуальность темы связывается с сохраняющейся тенденцией в увеличении в социальной структуре общества процента людей с инвалидностью и отклонениями в развитии. Исходя из этого, к основным задачам адаптивной физической культуры можно отнести: поддержание здоровья у людей с инвалидностью; восстановление утраченных функциональных возможностей и физической формы; формирование различных навыков у людей с ограниченными возможностями здоровья. Важное место имеет создание условий для интеграции людей с инвалидностью в социум, путем участия в различных мероприятиях и соревнованиях; улучшение психологического положения, повышение уверенности в себе и самооценки.

Цель. Определить эффективность и практическую применимость креативных телесно-ориентированных (художественно-музыкальных) практик в системе адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья путём анализа существующих методов, оценки их влияния на физическое и психоэмоциональное состояние участников и разработки обоснованных рекомендаций для реабилитационно-педагогической практики.

Методы исследования. В данной статье используются материалы исследований по адаптивной физической культуре, производится анализ результатов и выстраивание объективной точки зрения по поводу актуальности техник в АФК.

Результаты и их обсуждение. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики представляют собой уникальное направление в адаптивной физической культуре, ориентированное на удовлетворение потребностей людей с ограниченными возможностями здоровья, включая лиц с инвалидностью. Эти практики создают пространство для творческого самовыражения и духовного саморазвития через движение, музыку, художественные образы и другие формы искусства. В отличие от других видов адаптивной физической культуры, где творческий компонент может быть лишь сопутствующим элементом, в креативных телесно-ориентированных практиках он становится центральной целью и сущностью всей деятельности. Здесь физическая активность неразрывно связана с внутренним миром человека, с его стремлением к гармонии между телом и духом. Это не просто упражнения – это форма искусства, в которой каждое движение наполнено смыслом, эмоцией и индивидуальностью [1, 2, 3].

Главная задача этих практик – вовлечение людей с особыми потребностями в доступные и вдохновляющие виды деятельности, способствующие:

- самоактуализации – раскрытию личностного потенциала через творчество;

- творческому развитию – формированию эстетического вкуса и способности к самовыражению;
- снятию психоэмоционального напряжения – преодолению внутренних зажимов и барьеров;
- социальной интеграции – постепенному включению в другие формы адаптивной физической культуры и, в перспективе, в профессиональную деятельность.

Основными задачами телесно-ориентированных практик являются следующие: помогают развивать творческую личность человека, вырабатывают моральные и этические нормы, помогают людям с проблемами со здоровьем чувствовать себя наравне с другими людьми, развивают навыки общения, активизация мыслительного процесса и познавательного интереса, приобщение к искусству и другим видам творческой деятельности.

В классической традиции телесно-ориентированных практик (ТОП) существует ряд фундаментальных понятий, таких как «энергия», «мышечная броня», «почва под ногами» и другие. Однако центральным, определяющим понятием этой системы является телесность. Телесность – это не просто физическое тело как анатомическая структура. Это многомерное явление, включающее: временное измерение – связь тела с прошлым, настоящим и будущим опытом; пространственное измерение – восприятие тела в окружающем мире; сознательные аспекты – желания, потребности, культурные традиции, личные смыслы.

Тело – это первичная данность, с которой началось существование. Оно предшествует сознанию, личности, социальным ролям. С момента рождения и на протяжении всей жизни человек осваивает своё тело, постепенно вычлняя его из окружающей реальности и осознавая, как «Я». Телесно-чувственный опыт – это основа психического развития и самопознания. Он играет ключевую роль как в индивидуальной истории (онтогенезе), так и в эволюционном развитии человечества (филогенезе). Через тело человек познаёт мир, себя, свои границы и возможности [1-3].

К наиболее распространённым видам КТОП относятся:

- музыкотерапия – использование звуков и ритмов для эмоциональной разгрузки и стимуляции когнитивных процессов;
- сказкотерапия – работа с метафорами и сюжетами для осознания внутренних конфликтов и поиска решений;
- игротерапия – развитие социальных навыков и эмоциональной регуляции через игровую деятельность;
- кинезитерапия – восстановление и укрепление двигательных функций через физическую активность;
- драматерапия – выражение чувств и переживаний через театральные формы;
- имаготерапия – работа с образами и визуализациями для трансформации внутреннего состояния.

Эти практики применяются как в индивидуальной, так и в групповой форме, позволяя участникам выразить свои чувства, эмоции и внутренние состояния через музыку, движение, рисунок и другие формы творчества.

Арт-терапия – это форма креативной психотерапии, основанная на использовании искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии. Она особенно важна для людей с инвалидностью, которые часто испытывают трудности в социальной адаптации и коммуникации. Искусство становится для них универсальным языком самовыражения, способом заявить о себе и почувствовать свою значимость.

Танцевально-двигательная терапия и музыкально-ритмические занятия. Танцевально-двигательная терапия акцентирует внимание на связи между телесными и психоэмоциональными процессами. Через движение участники учатся: осознавать своё тело и эмоции, снимать мышечные и эмоциональные зажимы, развивать альтернативные модели поведения, улучшать восприятие себя и окружающих.

Музыкально-ритмические занятия, в свою очередь, способствуют развитию внимания, памяти, координации и внутренней организованности. Музыка и ритм активизируют интерес к деятельности, вовлекают участников в процесс и создают положительный эмоциональный фон.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента, в котором применялись арт- и танцтерапия, показали значительное улучшение физических показателей. Креативные телесно-ориентированные практики представляют собой мощный ресурс для всестороннего развития личности, особенно в условиях ограниченных возможностей. Их универсальность, доступность и эффективность делают их незаменимыми в системе адаптивной физической культуры и психолого-педагогической поддержки. Арттерапия, танцтерапия и другие формы КТОП не только способствуют физическому и эмоциональному оздоровлению, но и открывают путь к социальной интеграции, самореализации и полноценной жизни.

Список литературы

1. Дерябина, Г. И. Применение креативных телесно ориентированных практик в комплексе с физкультурно-коррекционной деятельностью с инвалидами, имеющими последствия детского церебрального паралича / Г. И. Дерябина // Социально-экономические явления и процессы. – 2022. – № 9. – С. 123-127.

2. Токмаков, А. А. Двигательная реабилитация подростков с детским церебральным параличом средствами туризма / А. А. Токмаков, Г. А. Ямалетдинова, Н. Ю. Котова // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 4. – С. 12-15.

3. Кузнецова, Н. Е. Музыкально-двигательная терапия в системе адаптивной физической культуры / Н. Е. Кузнецова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – № 3. – С. 45-49.