

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-8-4-39-45>

Оригинальные статьи / Original Articles



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ ЛЮДЕЙ ОТ 18 ДО 30 ЛЕТ

УДК 615.825

Gandhy A. Lucero Navarrete

Надежда Е. Ерешко

Российский Государственный Социальный Университет, г. Москва, Россия

Аннотация

Актуальность. Использование практик танцевальной терапии группой молодых людей до 30 лет показало ее благотворный эффект с точки зрения их физического и психосоциального состояния. Демонстрируется социализирующий эффект танцевальной терапии, ее польза для тела и разума, вкл. снижение уровня стресса, укрепление самооценки и уверенности в себе, тонизирование мышц и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, танцевальная терапия, аэробная выносливость.

Для цитирования Lucero Navarrete G., Ерешко Н.Е. Танцевальная терапия и ее влияние на аэробную выносливость людей от 18 до 30 лет // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-8-4-39-45>

Статья поступила: 24.04.2022 г.

Статья принята в печать: 31.10.2022 г.

Статья опубликована: 26.12.2022 г.

Информация для связи с автором: EreshkoNE@rgsu.net

DANCE THERAPY AND ITS EFFECT ON AEROBIC ENDURANCE OF PEOPLE FROM 18 TO 30 YEARS OLD

Gandhy A. Lucero Navarrete

Nadezhda E. Ereshko

Russian State Social University, Moscow, Russia

Abstract

Relevance. The use of dance therapy practices by a group of young people under 30 years of age has shown its beneficial effect in terms of their physical and psychosocial condition. Demonstrates the socializing effect of dance therapy, its benefits for the body and mind, incl. reducing stress levels, combating lethargy and apathy, strengthening self-esteem and self-confidence, toning muscles, and improving cardiovascular sustainability.

Key words: physical therapy, dancing therapy, aerobic endurance.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Lucero Navarrete G., Ereshko N.E. Dance therapy and its effect on aerobic endurance of people from 18 to 30 years // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2022. №4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-8-4-39-45>

Введение. Исходя из того, что физические упражнения в общем смысле связаны с улучшением качества жизни, благодаря их практике улучшаются функциональные параметры тела человека, такие как аэробные, сердечно-сосудистые, дыхательные способности, подвижность суставов, двигательные навыки и мышечный тонус, а также

рост уровня социализации. При систематической практике хорошо проработанной программы физических упражнений достигается высокий уровень здоровья. В этом процессе физическая активность, включая танцевальную терапию или санабанду, может способствовать повышению уровня

здоровья и благополучия населения, что соответствует росту общественного блага.

В этом смысле танцевальная терапия рассматривается как программа физических упражнений, поскольку она, согласно Narváez (2007), состоит из мощной смеси аэробной гимнастики с шагами латиноамериканских ритмов, вкл. сальсу, меренге, реггетон и кумбию. Подобное сочетание по своему эффекту может заменить функцию сложных машин, согласовывая гармонию музыки с легкостью и гибкостью человеческого тела.

В связи с вышеизложенным, данное исследование проводится с целью улучшения физической подготовки молодых людей путем применения физических упражнений на основе танцевальной терапии, адаптированных для повышения их аэробной выносливости. Для разработки и отбора оптимальных упражнений был проведен обширный библиографический обзор, а также проведен опрос небольшой выборки молодых людей от 18 до 30 лет, посещающих фитнес-клуб Pico's в Кито, Эквадор. Были собраны данные об их уровне удовлетворенности, мотивации и уровне сопротивляемости относительно нового вида активности.

Таким образом, был поставлен ключевой вопрос исследования: как поспособствовать совершенствованию аэробной выносливости молодых людей от 18 до 30 лет при помощи танцевальной терапии?

Цель исследования

Концептуализация танцевальной терапии

Rodríguez (2008) определяет ее как групповые упражнения с использованием музыки в сочетании с аэробной гимнастикой. Nadare (2006) утверждает, что танцевальная терапия считается альтернативной терапией. Согласно ему, она возникла в Европе как ответ на запрос спортивной активности в развлекательной форме. Позднее танцевальная терапия распространилась на других континентах, включая Латинскую Америку.

Практика танцевальной терапии распространилась далеко за пределы спортивных залов. Успех танцевальной терапии считается связанным с тем фактом, что данная методика сочетает в себе физические требования и самодисциплину, к которым нас приучила аэробика, но при этом имеет более интерактивное и развлекательное содержание, которое обеспечивается танцем

и популярной музыкой. Несмотря на то, что в танцевальной терапии чаще всего используются карибские ритмы, такими как меренге, сальса и реггетон, которые наиболее востребованы и нравятся практикующим эту физическую активность, вполне может использоваться и музыка других жанров, например, поп, диско или техно. Есть место даже для более спокойной романтической музыки, которая используется для снижения нагрузки.

В этом смысле танцевальная терапия является частью естественной терапии, также известной как альтернативная, дополнительная, традиционная, нетрадиционная терапия. Эти методы можно определить, как терапевтические процедуры, которые до недавнего времени не преподавались в университете и которые имеют целостный подход, учитывая взаимосвязь между разумом, телом и духом человека. Они направлены не на лечение симптомов или признаков болезни, а на внутренние и внешние причины, которые приводят к сбоям органического баланса. Именно поэтому танцевальная терапия как физическая активность должна проводиться регулярно и систематически, только так будет видна позитивная динамика как с духовной, так и с физической точки зрения.

Обоснование

Целью танцевальной терапии является танец под руководством инструктора, который гармонизирует движения практичным, гармоничным и развлекательным способом с учетом ритма и скорости, которые задаются музыкой. Это молодая и очень гибкая дисциплина с точки зрения формальной регламентации, поэтому даже в рамках одной сессии можно смешивать различные типы музыкальных жанров, которые применимы к танцевальной терапии. Хореографические номера разнообразны и интересны. Похудение, тонус мышц и обучение танцам, а также общение, являются ключевыми мотивами занимающихся.

Поскольку основной принцип практики танцевальной терапии – регулярность и систематичность, занимающиеся должны видеть в выполнении данных упражнений способ скорректировать собственную физическую форму, а также улучшить мотивацию путем снижения доли эмоций отторжения, уныния и безразличия. Упражнения танцевальной терапии должны ассоциироваться не только с физической нагрузкой и пользой

для здоровья, но и с эмоциональной разгрузкой и духовным обогащением.

Был проведен ряд разнообразных исследований, рассматривающих физические упражнения и их пользу для человека. Наиболее релевантной для данной работы была выбрана публикация Delgado (2009) под названием «Целостный подход к эффективной естественной терапии». Он утверждает, что с учетом целостного подхода ясна важность этого вида физической активности. Танцевальная терапия была внесена в программу Национального института физической культуры, что поможет дополнительному распространению танцевальной терапии и позволит реализовать ее потенциал среди большей аудитории. Цель состоит в том, чтобы показать возможным бенефициарам данной практики всю потенциальную пользу для здоровья, физического и эмоционального благополучия тех, кто ее внедряет в свою жизнь как один из видов досуга. Это физическая деятельность, которая представляет собой непосредственный способ противодействия стрессу, борьбы с бедствием ожирения и повышения качества жизни нашего населения, поскольку для выполнения этой практики нет ограничений в виде возраста, пола или физического состояния человека.

Упражнения и здоровье

Физическое относится к работе тела с упражнениями, спортом и т. д. Одним из инструментов, применяемых сегодня для этого, является танцевальная терапия.

Альтернативная медицина использует преимущества этого культурного проявления для улучшения самочувствия, распространяя танцевальную терапию, практику, которая, помимо улучшения физического состояния, укрепляет мышечный корсет человека, улучшая тем самым его осанку, и укрепляет позитивное отношение к жизни, снижая риск депрессии. Танец на протяжении истории человечества всегда был одной из основных форм художественного самовыражения человека. Энергия звука позволяет получить доступ к состояниям сознания, которые способствуют исцелению от определенных недугов, к тому же доказано, что работа с музыкой помогает в процессе исцеления расстройств пищевого поведения. Это отличный метод для укрепления мышц и постепенного увеличения сердечно-дыхательной выносливости.

Танцевальная терапия как вид альтернативной медицины

Под этим понимается, как говорит Solórzano (2010), медицина, которая не играет ключевой роли в национальных системах здравоохранения. В большинстве стран, где западная медицина берет на себя исключительную ответственность за здравоохранение на национальном уровне, традиционная / местная медицина и другие методы лечения считаются дополнительными или альтернативными в национальных системах здравоохранения.

Есть много преимуществ танцевальной терапии, ниже описаны лишь ключевые из них:

- Эта практика доступна для ежедневного выполнения и не требует специальных условий или оборудования;
- За каждое занятие можно потерять от 500 до 1000 ккал;
- Сохранение тонуса и укрепление мышц спины, бедер, икр, ягодиц, рук и плеч;
- Увеличение объема легких;
- Увеличение объема сердечно-сосудистой деятельности;
- Большая аэробная выносливость;
- Способность снижать уровень стресса.

По словам Solórzano (2010), медицинского специалиста по физической активности для здоровья, одним из преимуществ танцевальной терапии являются развлекательные и полезные для здоровья упражнения, сопровождаемые музыкой и предлагающие то, что наиболее востребовано большинством населения: потеря веса и в то же время укрепление бедер, икр, ягодиц, рук и т. д., — высказался врач. Танцевальная терапия способствует борьбе с ожирением, стрессом, депрессией, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и прочими хроническими заболеваниями. Движение тела в ритме музыки может оказать терапевтическое воздействие на людей, страдающих от стресса, депрессии или испытывающих трудности во взаимодействии с другими людьми. С помощью танцевальной терапии человек может восстановить собственное физическое, эмоциональное и психическое здоровье.

Среди характеристик танцевальной терапии Solórzano (2010) отмечает следующее:

Человек поет, танцует и занимается физкультурой посреди музыкальной среды, что

позволяет ему отключиться от повседневных проблем и забот. Помимо очевидного позитивного эффекта для физического состояния (укрепление мышечного корсета, увеличения кардио-респираторных возможностей организма), это отличная антистрессовая терапия, которая также позволяет улучшить ситуацию с низкой самооценкой и преодолеть застенчивость.

Основная цель данного исследования:

Выявить ценность танцевальной терапии как метода повышения способности к аэробной выносливости и времени непрерывной физической нагрузки у молодых людей от 18 до 30 лет.

Промежуточные цели данного исследования:

- Определить применение физических упражнений на основе танцевальной терапии в предмете «Физическая культура»;
- Определить преимущества физических упражнений на основе танцевальной терапии у посетителей фитнес-клуба Pico's в Кито, Эквадор;
- Разработать физические упражнения на основе практик танцевальной терапии для уроков физкультуры.

Методика и организация исследования

С учетом результатов найденных научных публикаций по теме, я решил предложить следующую методику проведения занятий по танцевальной терапии и проверить ее эффективность на выборке молодых людей от 18 до 30 лет, которые посещают Pico's Gym в городе Кито, Эквадор.

Классификация танцев

• Динамические танцы – мамбо, пилон, ча-ча-ча, меренге, самба, кумбия, румба и др. Основной фокус: сила, повышение мышечного тонуса, аэробная резистентность. Они позволяют увеличить интенсивность и поднять ЧСС;

• Постуральные танцы – дансон, сон, контраданза и др. Основное преимущество этой группы танцевальных направлений – укрепление мышечного корсета и исправление осанки;

• Танцы для релаксации – инструментальная музыка, контраданза, хабанеры и пр. Эти направления используются, когда нужно снизить ЧСС и расслабить мышцы, обычно после нагрузки.

Рекомендации по проведению занятий

• Удобная тянущаяся одежда, наличие воды комнатной температуры в зоне прямого доступа (бутылка воды или термос)

для оперативного восстановления электролитов и предотвращения обезвоживания организма;

• Людям с сердечно-сосудистыми патологиями или венозным тромбозом необходим врачебный контроль, вкл. медицинское обследование перед началом практики;

• Идеальная продолжительность занятий: от 30 минут до 1 часа, при этом начинающим следует выполнять упражнения по 30 минут, постепенно увеличивая длительность и интенсивность занятия, пока оно не достигнет часа. Частота занятий: от 3 до 5 раз в неделю.

Примерный план занятия

- Подготовительная часть:
 - о Сбор группы, краткое сообщение о целях занятия.
 - о Первый замер пульса;
 - о Растяжка – статическая или в движении, не более 2–3 минут;
 - о Разминка:
 - Может длиться от 5 до 10 минут. Ее цель — активировать мышцы, привести их в движение, чтобы они потеряли жесткость, а также научиться делать основные шаги аэробной гимнастики и танцевальные шаги с низкой ударной нагрузкой более гибкими, без риска травм;
 - Упражнения должны быть легкими в исполнении и выполняться в умеренном темпе. Они могут включать в себя разгибания, вращения, сгибания, подъемы и применяться к различным частям тела: рукам, ногам, голове, талии и пр.;
 - Разминаться следует от общего к частному. Хорошая разминка та, которая поднимает пульс тела хотя бы до 120 ударов в минуту. Во время разминки должно начаться потоотделение.

• Основная часть:

- о Второй замер пульса;
- о Продолжительность от 15 до 45 минут, где занимающиеся выполняют движения с высоким или низким темпом в соответствии с указаниями инструктора:

□ Высокоинтенсивные упражнения содержат большое количество прыжков, сочетающихся с различными движениями конечностей, происходят в разных направлениях;

□ Малоинтенсивные упражнения прыжков не содержат – хотя бы одна нога занимающегося остается на земле. Этот тип упражнений больше подходит для нетренированных и пожилых людей, не готовых к резкому увеличению кардио-нагрузок.

• Восстановление

о В этой фазе танцевальные шаги выполняются медленнее и с уменьшением их интенсивности, чтобы уменьшить частоту сердечных сокращений. Регистрируется последний замер пульса.

Основные шаги: важно овладеть основными и вспомогательными шагами, а также их комбинациями: ча-ча-ча, мамбо, меренге, конга, сальса, кумбия, румба, самба, пилон, ламбада, сон и пр.

Вспомогательные шаги: марш, V-шаг, двойной поперечный шаг, крестообразный шаг, касательный шаг, касательный шаг носком и пяткой (спереди, сбоку и сзади) и пр.

Эти физические нагрузки имеют большое значение для совершенствования нижних и верхних конечностей, так как способствуют движению, представляют собой совокупность двигательных действий опорно-двигательного аппарата. Подборка физических упражнений также может быть направлена на решение конкретной двигательной проблемы.

Выборка

Выборка занимающихся представлена посетителями фитнес-клуба Pico's Gym, Кито, Эквадор, которые посещали занятия по танцевальной терапии (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Выборка

Table 1 – Selection

Описание	Выборка		
Занимающиеся обоих полов в возрасте от 18 до 30 лет	Мужчины (М)	Женщины (Ж)	Всего
	152	115	267

Результаты исследования и их обобщение

Были проведены антропометрические тесты для выявления некоторых проблем с опорно-двигательным аппаратом, которые препятствовали физической активности,

4,11% (11) испытывали трудности, но это не мешало им выполнять танцевальную терапию, 5,76% (16) имели значительные проблемы с лишним весом, что не всегда позволяло им полноценно практиковать танцевальную терапию.

Таблица 2 – Использование лекарств, физические ограничения, участие и мотивация

Table 2 – Medication use, physical limitations, participation and motivation

	Использование медицинских препаратов и наличие физических ограничений				Мотивация для занятий			
	В начале		В конце		В начале		В конце	
Период								
Пол	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Количество людей	2	9	0	6	107	82	150	112
Всего	11		6		189		262	
Доля от выборки	4,11%		2,24%		70,7%		98,12%	

В данной таблице обобщены наиболее значимые результаты анкетирования занимающихся, из нее видно, что 2 юноши и 9 девушек представили медицинские справки о различных патологиях, что не помешало им заниматься танцевальной терапией. В итоге эту цифру удалось уменьшить до 6 занимающихся с физическими ограничениями, которые использовали лекарства для

лечения своих заболеваний. В отношении мотивации и участия в физической активности только 189 (70,7%) представили этот показатель как положительный, однако в конце о позитивной мотивации сигнализировало абсолютное большинство (98,12%) занимающихся

Таблица 3 – Результаты измерений аэробной выносливости
Table 3 – Results of aerobic endurance measurements

Замер	Первый		Второй		Третий		Четвертый	
Пол	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Количество людей	68	52	115	87	137	103	150	112
Всего	120		202		240		262	
Доля выборки	44,94%		75,65%		89,88%		98,12%	

В сводной таблице собраны результаты четырех измерений, проведенных с периодичностью в один месяц. В первом измерении только 120 занимающихся повысили свое время непрерывной физической нагрузки за счет танцевальной терапии. Во втором измерении было получено 76%, то есть 202 занимающихся превысили непрерывное время работы. В третьем измерении 240 занимающихся достигли соответствия в этой аэробной мощности, а в четвертом и последнем измерении 262 человека, или 98,15% смогли преодолеть этот показатель.

Выводы

Благодаря этой работе, направленной на использование практик танцевальной терапии, удалось определить преимущества данного метода для повышения уровня

аэробной выносливости во время непрерывной физической нагрузки у посетителей фитнес-клуба Pico's в Кито, Эквадор.

Окончательные результаты показали положительные изменения у исследуемых молодых людей, подкрепленные их мнением и пользой физических упражнений на основе танцевальной терапии, полученных на занятиях по физической культуре.

Дизайн физических упражнений, основанных на танцевальной терапии, был адаптирован к предпочтениям и вкусам посетителей, а также выбранной музыке и ритмам, которые позволяют улучшить аэробные возможности занимающихся.

Предлагается постепенно внедрять этот опыт в занятия по физической культуре, способствуя тем самым его продвижению в глобальном спортивном сообществе

© **Gandhy Alexander Lucero Navarrete, 2022**

© **Надежда Евгеньевна Ерешко, 2022**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. AISANNUK. L. (2000) Gestión de tiempo libre Barcelona: Inde publicaciones.
2. AMADOR MARTÍNEZ, AMELIA. (1995) La preferencia en las relaciones Interpersonales en grupos escolares y jóvenes. En el adolescente Cubano. Una aproximación al estudio de su personalidad.
3. Цифровая библиотека INDER. (2001) Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación en Universalización de la Cultura Física.
4. Министерство образования Республики Эквадор. (1995) Las capacidades y habilidades rectores en la formación técnico profesional con el nuevo diseño de los planes de estudios.
5. TABARES. J. F. (2001) El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad.
6. VELLO DASEILA, JULIO C. CASALL FERNÁNDEZ. (2002) Psicológico social.

REFERENCES

1. AISANNUK. L. (2000) Gestión de tiempo libre Barcelona: Inde publicaciones.
2. AMADOR MARTÍNEZ, AMELIA. (1995) La preferencia en las relaciones interpersonales en grupos escolares y juveniles. El adolescente cubano. Una aproximación al estudio de su personalidad.
3. Biblioteca Digital del INDER. (2001) Lineamientos Técnicos Metodológicos de la Dirección Nacional de Recreación en Universalización de la Cultura Física.
4. Ministry of Education of the Republic of Ecuador. (1995) Las competencias y habilidades básicas en la formación técnico profesional con el nuevo diseño de los planes de estudio.
5. TABARES. J. F. (2001) El desarrollo humano como marco para el análisis del ocio en la actualidad.
6. VELLO DASEILA, JULIO C. CASALL FERNÁNDEZ. (2002) Psicología Social.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Gandhy Alexander Lucero Navarrete,
Российский Государственный Социальный Уни-
верситет г. Москвы, Россия

Gandhy Alexander Lucero Navarrete,
Russian State Social University, Moscow,
Russia

Ерешко Надежда Евгеньевна,
Российский Государственный Социальный Уни-
верситет г. Москвы, Россия

Ereshko Nadezhda Evgenievna
Russian State Social University, Moscow,
Russia
