

УДК 793.3

Бурка О.М.¹, Туренко О.О.²

¹канд.пед.наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. УФКС-229 НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТИВНІ ТАНЦІ ЯК ЧАСТИНА ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕСУВАЮТЬСЯ НА ІНВАЛІДНИХ ВІЗКАХ

Танцювальна терапія (танцетерапія) – метод реабілітації, адаптації та підтримки рівня рухової активності осіб будь-якої групи населення. Зазвичай її інтерпретують як поєднання лікувальної фізичної культури та психотерапії. Проте, наразі танцетерапію досить широко використовують як засіб соціалізації та інтеграції осіб з вадами здоров'я.

Багаторічні дослідження підтвердили ефективність танцетерапії в соціальній реабілітації осіб, які пересуваються на інвалідних візках.

Функції танцетерапії як частини оздоровчої рухової активності:

- нормалізація тону та тренування м'язів;
- відновлення рефлексів;
- покращення функцій систем організму (зокрема, серцево-судинної та дихальної);
- відновлення психічних функцій;
- позитивний емоційний вплив.

Для осіб, які пересуваються на інвалідних візках танцювальну терапію застосовують у двох напрямках:

1. Засіб корекції психоемоційного стану – страху, тривожності, депресії, перенапруження тощо.

2. Засіб відновлення та підтримку рухової активності (адаптивні танці).

Зазначимо, що після адаптивної реабілітації, рекреації адаптивними танцями, подібна рухова активність може застосовуватись в якості постійної рухової активності (адаптивного фізичного виховання) або професійної діяльності.

В двох останніх прикладах застосовуються наступні види адаптивних танців для осіб, які пересуваються в інвалідних візках:

1. Індивідуальний танець – сольне виконання хореографічної комбінації.
2. Парний танець – дуєтне виконання танцювальних рухів де дві особи користуються візками або один з партнерів не має фізичних вад.
3. Груповий танець – комбіноване дійство із залученням осіб із будь-яким станом здоров'я.

До типів рухів, які застосовуються в адаптивних танцях належать:

1. Основні рухи – на місці або в русі; рухи головою, плечовим поясом та верхніми кінцівками; координація та розташування візка (для парного та групового танців).

2. Комунікативний та творчий елемент – візуальна, невербальна або тактильна взаємодія з партнером (-ами), імпровізації з предметами

3. Дisko – імпровізаційні рухи із відповіддю партнера.

4. Народні танці – адаптовані для осіб у інвалідних візках елементи народних танців, зазвичай побудований у форматі «ліній», «кіл», «квадратів».

5. Адаптивний балет – сучасний вид адаптивних танців, зі специфічними рухами, мімікою та естетикою класичного балету.

6. Сучасні танці – бальні, латинські, вуличні тощо. Вид із визначеним змістом рухів та позицій, основною особливістю є тісна взаємодія з партнером. Емоційний елемент настільки ж важливий як і руховий.

З 1997 року танці на інвалідних візках увійшли до програми Параолімпіади. Серед категорій змагань розрізняють наступні категорії:

- комбіновані танці;

- парні танці;

- спортивні танці (стандартні та латиноамериканські).

Переможців визначають за п'ятьма критеріями: управління колесом, функція поштовху, функція натягнення, повна функція руки, оберти тіла.

Як бачимо з вищенаведеного, адаптивні танці є ефективним та багатопрофільним засобом, який може забезпечити повноцінну життєдіяльність особам, які пересуваються на інвалідних візках.