

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.24.33.008

Теоретико-методологический анализ основ телесно ориентированных практик, применяемых на занятиях по АФК со студентами с ОВЗИ (на примере некоторых зарубежных школ, методов и психотехник)

Пятибратова Инна Викторовна

Кандидат психологических наук,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: pjatibratovi@mail.ru

Крылов Сергей Юрьевич

Старший преподаватель,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: bkryl@mail.ru

Якушева Оксана Владимировна

Преподаватель,
Московский государственный технический университет
им. Н.Э. Баумана,
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;
e-mail: oksanayakusheva@mail.ru

Аннотация

Основное внимание авторы статьи уделяют теоретико-методологическому анализу основ телесно ориентированных практик, применяемых на занятиях по АФК со студентами с ОВЗИ. В научной работе рассматривается возможность использования основ телесно ориентированных практик элементы, которых можно использовать на занятиях по АФК со студентами с ОВЗИ. Проведенный теоретико-методологический анализ основ телесно ориентированных практик на примере некоторых зарубежных школ позволил сделать вывод о необходимости дальнейшей популяризации и обобщения опыта лучших методов и психотехник. Использование этого опыта преломленное через призму инновационных технологий, может обеспечить сохранение и укрепление здоровья обучающихся в изменяющихся условиях современного мира. Психолого-педагогический опыт работы авторов показывает, что используемые методы телесно ориентированных психотехник, может воздействовать на работоспособность обучающегося, его активность, эмоциональную устойчивость, адаптацию и эффективность процесса реабилитации студентов с ОВЗИ.

Для цитирования в научных исследованиях

Пятибратова И.В., Крылов С.Ю., Якушева О.В. Теоретико-методологический анализ основ телесно ориентированных практик, применяемых на занятиях по АФК со студентами с ОВЗИ (на примере некоторых зарубежных школ, методов и психотехник) // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 1А. С. 81-91. DOI: 10.34670/AR.2023.24.33.008

Ключевые слова

Здоровье, обучающиеся, образование, телесно ориентированные практики, здоровый образ жизни, адаптация, абилитация, ОВЗИ, адаптивная физическая культура.

Введение

В любом развитом обществе, построенном на гуманистических и жизнеутверждающих основах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием не только для семьи или отдельной личности, но и для государства. Сохранение и укрепление здоровья молодежи на сегодняшний день – одна из актуальных проблем педагогики, психологии, философии, социологии, медицины. В этой связи, забота о здоровье обучающихся – обязательное условие осуществления образовательного процесса в вузе. В современных условиях интенсивного развития науки, техники и экономики в России при подготовке высококлассных специалистов в высших учебных заведениях актуальным вопросом становится не только качество образования, но и проблема сохранения и укрепления здоровья студентов. Целями этой деятельности являются выявление новых современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, поиск мотивации здорового образа жизни и пропаганды ценностей здоровья, а также внедрение эффективных технологий в образовательный процесс. Решение этого вопроса позволит решить не только гуманитарные аспекты образования, но и создать конкурентные преимущества выпускников вузов на рынке труда. Образовательный процесс в вузе должен быть направлен в том числе и на развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, а также создание необходимых условий для обеспечения психолого-педагогического сопровождения обучающихся в процессе их обучения. Формирование ценностного отношения к своему здоровью и мотивация к ведению здорового образа жизни становится важным компонентом развития личностных качеств и способствует повышению адаптационных резервов в условиях высшего образования [Миронов, Лазарев, Пятибратова, Худышева, 2021]. Каждый выпускник вуза должен быть подготовлен не только как грамотный и высокоэффективный специалист в своей области, обладающий необходимыми компетенциями для продуктивной профессиональной деятельности, но и как человек, для которого здоровый образ жизни является безусловной ценностью.

Особое значение приобретает формирование ценностного отношения к своему здоровью для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (далее ОВЗИ). Количество студентов с ОВЗИ с каждым годом увеличивается. Поэтому закономерно, что для их социальной адаптации и абилитации в системе высшего профессионального образования требуются поиски новых идей и технологий. В связи с этим, особое значение в высших учебных заведениях отводится занятиям по адаптивной физической культуре [Пятибратова, Крылов, Якушева, 2022].

Понятие «адаптивная физическая культура» появилось в России в 1995 году в стенах академии им. П.Ф. Лесгафта и рассматривается как часть общей культуры, подсистемой физической культуры. По определению С.П. Евсеева, Л.В. Шапковой, адаптивная физическая культура – это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества, а также деятельность и ее результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности [Якушева, 2021].

Занятия по адаптивной физической культуре (далее АФК) являются видом общей физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Основной целью данной дисциплины является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и психических сил. Важен процесс гармонизации личности для максимальной адаптации и самореализации в качестве активного гражданина и специалиста.

Для более эффективной реализации цели АФК, в последние годы набирает популярность такое направление как телесно ориентированные практики, теоретико-методологические основы которых мы и рассмотрим.

Основная часть

Познание человеком себя и мира инструментарием телесных практик берут своё начало в глубокой древности. Телесная терапия, как способ работы с телом, существовала задолго до научного или структурного подхода к ней. В основном для достижения и поддержания жизненной энергии тела и духа терапия осуществлялась в рамках таких направлений, как боевые искусства (дзюдо, айкидо, ушу и т. п.), танцевальные практики, религиозные и народные обряды, ритуалы, которые были направлены на улучшение физического, эмоционального развития человека.

Одним из основных направлений современной практической психологии, предметно-объектной базой которой является тело человека, стала телесно ориентированная терапия, еще ее называют соматической психологией. Человеческое тело является продолжением нашей психики, воздействуя на него, тем самым мы возвращаем спокойствие, стабильность, позитивность восприятия окружающей действительности.

Кроме того, в рамках личностного роста и управления восприятием в настоящее время разрабатываются новые и адаптируются действующие телесные психотехники [Крылов, Якушева, 2022].

Рассмотрим наиболее популярные направления телесно ориентированной терапии, теоретико-методологические основы которых можно использовать в практике работы на занятиях по АФК со студентами с ОВЗИ.

Характерологический анализ В. Райха

Вильгельм Райх – известный австрийский психиатр, яркий представитель неопсихоанализа. Он утверждал, что характер представляет собой совокупность привычных положений и отношений человека, постоянного набора его реакций на различные ситуации. В него автор

включает: сознательное отношение и ценности, устойчивые стили поведения, определенные физические позы, привычки и т.п.

По мнению Райха хронические мышечные зажимы блокируют эмоциональные состояния и образуют мышечные и психологические «панцири». То есть, энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций, блокируются хроническими напряжениями. Таким образом, защитный «панцирь», ограничивая и искажая выражение чувств, не дает человеку переживать сильные эмоции, которые, будучи заблокированными, не могут во всей полноте проявиться и поэтому никогда не устраняются. Такие блоки (мышечные зажимы) лежат в основе искаженной и разрушительной картины естественных чувств. И только после ее глубокого переживания можно говорить о полном освобождении от заблокированной эмоции.

Рассматривая психику и тело как неразрывное единство, Райх считает нужным отметить важность расслабления мышечного «панциря» в дополнение к анализу психологического материала. Расслабление мышц должно происходить поочередно, через последовательное напряжение частей тела. Автор большое значение уделяет распусканию защитного «панциря» и блоков чувствования, нарушающие психологическое и физическое состояние человека. Метод лечения неврозов был им назван "биофизическая оргонная терапия", так как она являлась средством восстановления свободного протекания энергии через тело с помощью систематического освобождения блоков мускульного «панциря».

Суть терапии Райха состоит в последовательном напряжении каждого отдела тела, от глаз и до нижнего отдела позвоночника.

- 1) Глаза, защитный «панцирь» в области глаз проявляется в неподвижности лба и "пустом" выражении глаз. Расслабление осуществляется посредством раскрытия глаз так широко, как только возможно, а также свободными движениями глаз, вращением и движениями глаз яблок из стороны в сторону.
- 2) Рот, как часть лица включает мышцы подбородка, горла и затылка, которая удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, гримасничанья, другими мимическими движениями. Защитный «панцирь» может быть расслаблен человеком путем имитации плача, произнесением звуков, напрягающих губы посредством прямой работы над соответствующими мышцами рта.
- 3) Зона шеи удерживает в основном отрицательные эмоциональные состояния человека. Средством расслабления этих мышц являются громкие звуки, крики, дыхание.
- 4) Грудной отдел (широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, грудная клетка, руки с кистями). Этот сегмент сдерживает такие эмоции как: смех, печаль, страстность. Задержка дыхания, является важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Мышцы могут быть расслаблены посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного выдоха.
- 5) Диафрагма, включает район солнечного сплетения, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Нужно в значительной степени расслабить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к работе с пятым сегментом посредством работы с дыханием.
- 6) Зона брюшной полости, включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхами и тревогой.

Терапия Райха состоит прежде всего в напряжении мышц в каждом сегменте. Напряжение увеличивается настолько, что человек в конце концов вынужден расслабить мышцы. Каждый сегмент более или менее независим, с ним можно работать отдельно.

Со студентами АФК для мышечного расслабления можно использовать следующие типы упражнений:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством давления, пощипывания и т. д.;
- совместное рассмотрение с обучающимся сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

Опираясь на данную технику, студенты АФК могут научиться навыкам полного освобождения от мышечных зажимов, что способствует эффективному улучшению физического состояния и образа жизни обучающихся.

Техники дыхания по Райху, влияющие на эмоциональное раскрепощение, могут быть использованы для снятия напряжения в различных частях тела, на занятиях по АФК со студентами с ОВЗИ.

Вильгельм Райх своей теорией положил начало многим известным системам, ориентированным на работу с телом с целью улучшения психологического и физического функционирования, профилактики стресса и отрицательных эмоциональных состояний.

Метод структурной интеграции ("рольфинг")

Данный метод определяется как система мануальной терапии с элементами кинезиотерапии. Метод был предложен в 1920-х гг. американской исследовательницей Идой Полин Рольф и успешно применяется на занятиях со студентами с ОВЗИ на занятиях по АФК, как часть телесно ориентированной терапии.

Суть структурной интеграции состоит в стремлении вернуть телу правильное положение и правильные линии через глубокие и часто болезненные вытягивания мускульных фасций. Целью метода является обретение мышечного равновесия, соответствующего линиям тяжести, находящихся ближе к оптимальной позе, при которой становится возможным провести прямую линию через тело. Это приводит к гармоничному распределению веса основных частей тела – головы, груди, таза и ног, а результатом становятся более грациозные и эффективные движения. Метод успешно работает с теми фасциями, которые поддерживает и связывает мускулы, скелетную систему. Автор указывала на то, что и психологическая травма и даже самое незначительное физическое повреждение может проявиться пусть в небольших, но постоянных изменениях тела. Кости или мышечная ткань немного смещаются, а нарастающие связующие ткани препятствуют их возвращению на место. Линии нарушаются не только в месте непосредственного повреждения, но в порядке компенсации также и в довольно отдаленных точках тела. Например, если человек бессознательно шадит поврежденное колено в течение длительного времени, это может воздействовать на шею, на другое колено, на позвоночник. В терапии используется довольно болезненный массаж с помощью пальцев, суставов пальцев, локтей. Сильное напряжение создает боль, что вызывает большую необходимость в подобном манипулировании. Так как фасции всего тела взаимосвязаны, то напряжение в одной области оказывает выраженное функциональное компенсаторное влияние на другие области. Автором определена зависимость некоторых видов эмоциональных проблем с конкретными областями тела. Поэтому массаж и самомассаж соответствующей области тела приводит к ослаблению напряжения и способствует эмоциональной разрядке. [Никитин, 2000].

В работе со студентами АФК применение «рольфинга» направленно на осознание

собственного тела посредством работы с осанкой, походкой, манерой сидеть, стилем общения, на выявление расогласованности в телесной структуре и стрессовых источников.

Техника Ф. Матиаса Александра

Франц Матиас Александер – австралийский актер, страдавший повторяющейся потерей голоса, которая не имела органических причин. В процессе длительного самонаблюдения им было отмечено, что периодические потери голоса связаны с давящим движением головы назад и вниз. Заинтересовавшись этой зависимостью и наблюдая за другими людьми в обыденных для них условиях, Александер пришел к выводу, что неправильная осанка является следствием неправильного положения головы и шеи. Поэтому, во время отдыха или, когда мы просто сидим или стоим, наш позвоночник и внутренние органы подвергаются нагрузкам. Эти наблюдения и работа над собой, привели к созданию Францем Матиасом техники обучения интегрированным движениям, в основе которых лежат баланс равновесия между головой и позвоночником. В технике используются такие движения, как вставание, сидение, ходьба или лежание, при этом важно отдавать себе отчет и осознавать, как происходят движения в течение дня. Наибольшее естественное растяжение позвоночника является предпосылкой свободных естественных движений. В основе метода Ф. Матиаса Александра лежит необходимость освобождения прежде всего шеи, что дает возможность мышцам головы сдвинуться вперед и вверх. Цель состоит в том, чтобы тело автоматически и естественно приспособлялось в процессе концентрированного повторения движений.

На занятиях АФК применяются движения, взятые из обычной повседневной деятельности, где обучающиеся постепенно овладевают элементами техники Александра. Баланс равновесия между головой и позвоночником обеспечивает освобождение от физических напряжений и зажимов, улучшает линии позы и создает лучшую координацию мышц. Особенность проведения занятия состоит в том, что студенты сосредоточены на сидении, стоянии, ходьбе, в дополнение к так называемой «работе за столом». Техника должна давать обучающемуся ощущение свободы и простора во всех связках. Все это отучает от зажимов и напряжений в связках и суставах, порождаемых излишними напряжениями в повседневной жизни. Упражнения Ф. Матиаса Александра можно эффективно использовать для лечения некоторых заболеваний и травм, что помогает избежать ошибок в действии и в покое.

Метод Фельденкрайза

Работа с паттернами движений, помогающая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные способы была разработана Фельденкрайзом. Упражнения начинаются с последовательного выполнения ряда простых движений, которые постепенно соединяются в более сложные паттерны. Особенностью метода является развитие легкости и свободы движений во всех частях тела. Важно научить человека жить в гармонии со своей естественной конституцией и своими уникальными способностями. Автор отмечает необходимость умения расслабляться и создавать свой комфортный ритм движения. Основной целью данной техники является способность двигаться так, чтобы прилагать минимум усилий и получать максимум эффективности. Это достигается не за счет увеличения мускульной силы, а посредством постоянно возрастающей работы своего тела.

Центральным аспектом работы Фельденкрайза является осознание через движение " - своеобразный образ "Я" и движение. "Все мы говорим, двигаемся, думаем и чувствуем по-разному, каждый в соответствии с тем образом себя, который он построил за годы своей жизни. Чтобы изменить образ действия, нужно изменить образ себя, который мы несем в себе". Автор выделяет четыре компонента образа «Я»:

- движение
- ощущение
- чувство
- мышление

При различных действиях вариативное соотношение указанных компонентов у разных людей отличаются. Обязательным условием является присутствие всех четырех компонентов в каждом движении.

Согласно Фельденкрайзу, осознание себя — это ощущение всей поверхности тела - спины, боков, головы и т. д., т.е. всех связей скелетной мускулатуры. Активность человека реализуется в соответствии со своим привычным субъективным образом. По утверждению автора особенность положения плеч и головы, живот, голос и интонация человека, способ передвижения, представления и многое другое базируется именно на образе «Я». Через совершенствование движений происходит осознание себя, своего, своего психического и физического состояния.

Выделяются следующие принципы его теории:

- нервная система занята преимущественно движением;
- качество движения легко различимо;
- опыт движения наиболее богат;
- способность к движению влияет на самооценку;
- любая мышечная деятельность — это движение;
- движения отражают состояния нервной системы;
- движение является основой сознания;
- дыхание является движением;
- основа привычки – движение [Фейдимен, Фрейгер, 1996]

В основе метода Фельденкрайза работа с движением через осознание, основанная на изложенных выше принципах, может быть эффективно использована на занятиях АФК со студентами с ОВЗИ.

Танцевально-двигательная терапия

Истоки ее лежат в древних цивилизациях. Вполне возможно, что танец и движение начали использоваться людьми в качестве средства коммуникации еще задолго до возникновения языка. Танец являлся естественным способом общения, передачи информации, гармонизации жизни человека. Так что на историю человечества вполне допустимо смотреть не только как определенную хронологию событий, но и как историю развития танца и движения. С течением времени западные культуры превратили танец из привычной формы социальной коммуникации и самовыражения в один из видов искусства, функцией которого, по мнению К. Рудестама, стало поучение и увеселение публики [Рудестам, 2022]. Издавна отмечается связь душевной жизни человека с его телом и движениями. Терапией, которая объединила в себе работу с телом,

движениями, эмоциями человека, стала танцевально-двигательная терапия. Определяющим достоинством данной техники является ее преемственность традициям танца и движения древнейших культур именно с позиций понимания строения, структуры и роли движения в жизни человека, целостного подхода к телесному и психическому здоровью [Козлов, 2022].

После окончания второй мировой войны многим людям требовалась реабилитация не только физическая, но и духовная, чему успешно способствовала как раз танцевально-двигательная терапия. В данном виде терапии "первой леди" считается Мэриан Чейс (Chase M.), которая работала в больнице св. Элизабет в Вашингтоне. Она развила танец в терапевтический способ действия. Применяя его в работе с невербальными и психическими больными, она добилась заметных успехов. Пациенты, считавшиеся ранее безнадежными, стали проявлять способность к взаимоотношениям в группе и выражению собственных чувств [Козлов, 2022]. В 50-е годы двадцатого столетия танцевально-двигательная терапия уверенно выступает в роли альтернативной программы для лечения психических расстройств. Развивается "движение тренинга человеческих отношений", способствующее работе с группами, разработке методологии и внедрению методов развития самосознания. В 50-е - 60-е годы в своей практической деятельности Труды Шуп и Мэри Уайтхаус, Франческо Боус и Лилиан Эспинак стали использовать танец в качестве терапевтического способа деятельности и для лечения различных эмоциональных расстройств. Хотя они работали и в разных направлениях, но можно выделить ряд общих терапевтических целей, в которых прослеживается определенная схожесть:

- «объединение» тела, ведущее к ощущению его как некой цельности;
- разделение особенностей выражения чувств на групповом и индивидуальном уровне;
- выражение через символические действия эмоциональных накоплений, которые включает в себя различные конфликты, воспоминания и фантазии

В дальнейшем актуальными становятся исследования невербальной коммуникации, включающие в себя, в том числе, анализ коммуникативной активности человеческого.

Характерное в этой связи представление о танце как акте коммуникации было озвучено танцовщицей Мери Вигман (Wigman), суть состоит в том, что танец — это живой язык, которым говорит человек, а сам танец требует прямого общения, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения человеческое тело.

Применение танцевально-двигательной терапии в работе со студентами АФК основанной на использовании движений и воображения, приводит к интеграции в социальную среду и развитию личности обучающихся. Данный подход основывается на идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее прямое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело. Это физический опыт действия мышц выступает как быстрый путь познания и получения опыта о себе, способствует повышению самооценки. Суть танцевально-двигательной терапии заключается в предоставлении обучающемуся с ОВЗИ возможностей для повышения самооценки, снятия мышечных зажимов, самореализации, для раскрепощения тела и познания собственного «Я».

Заключение

Теоретико-методологический анализ основ телесно ориентированных практик, применяемых на занятиях по АФК со студентами с ОВЗИ позволяет опираться на методологически важные основы связи психики и тела, к которым относятся:

- техники дыхания по В. Райху, влияющие на эмоциональное раскрепощение;

- использование комплексного подхода Иды Рольф, направленного на осознание собственного тела посредством работы с осанкой, походкой, манерой сидеть, стилем общения, на выявление рассогласованности в телесной структуре и стрессовых источников их появления;
- техника Ф.М. Александера, эффективно используется для лечения некоторых заболеваний и травм, помогает избежать ошибок при движении и в покое;
- метод Фельденкрайза, позволяющий обучающемуся найти способ движения, устраняющий ненужные напряжения в мышцах и неэффективные способы активности, вошедшие в привычку на протяжении долгого времени;
- танцевально-двигательная терапия в работе со студентами АФК приводит к эффективной абилитации и адаптации в социальную среду и развитию личности обучающихся, снятию тревожности и профилактике стресса.

В образовательный процесс АФК со студентами с ОВЗИ для обучающихся, освобожденных от тяжелой физической нагрузки, целесообразно вводить различные направления обучения навыкам релаксации, снятия мышечного напряжения, профилактики отрицательных эмоциональных состояний необходимо включать телесно ориентированные практики. Проведенный теоретико-методологический анализ основ телесно ориентированных практик, на занятиях по АФК со студентами с ОВЗИ (на примере некоторых зарубежных школ, методов и психотехник) позволил сделать вывод о необходимости дальнейшего их совершенствования. Использование инновационных технологий позволяет обеспечивать социальную адаптацию и абилитацию в системе высшего профессионального образования, укрепляет физическое и психическое здоровье обучающихся в изменяющихся условиях современного мира.

Библиография

1. Брукс Ч. Чувственное сознание: Как вернуть себе полноту переживания. -Москва: Либрис, 1997. -288 с.
2. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиришон, Н. И. Веремеенко. «Издательско-Торговый Дом «Скифия»», 2022- 450 с.
3. Крылов С.Ю., Якушева О.В. Психологические основы креативных телесно ориентированных практик в системе АФК // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 17 мая 2022 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 247-250.
4. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: Психология. Психотерапия. Педагогика. Театр. Танец. Спорт. Менеджмент. - Москва: Алетея, 2000. – 622 с.
5. Миронов А. С., Лазарев С. В., Пятибратова И. В., Худышева М. К. / Психологические аспекты профилактики наркогенной субкультуры среди студенческой молодёжи (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана)// Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития: сборник материалов III Междунар. науч.-практ. конф. / гл. науч. ред. И.Л. Федотенко, С.В. Пазухина (Тула, 21 октября 2021 г.). – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – С. 92.
6. Пятибратова И.В., Крылов С.Ю., Якушева О.В. Абилитация обучающихся с ОВЗИ методами саморегуляции в условиях здоровьесберегающей среды (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования.2022. Том 11, № 5А. С. 43-51.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия – СПб.: Издательство «Питер», 2022. – 448 с.
8. Тарт Ч. Пробуждение: преодоление препятствий к реализации человеческих возможностей / Чарльз Тарт; [пер. с англ. А. Киселева]. - Москва: АСТ, 2007. - 410 с.
9. Фейдимен Д., Фрейгер Р Теория и практика личностно-ориентированной психологии – М., 1996. – 430 с.
10. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков [Текст]: [перевод с английского] / М. Фельденкрайз. - Москва: Ин-т общегуманитарных исслед., 2011. – 205 с.
11. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике [Текст] / Баскаков В. Ю., ред.-сост. - Москва: ИОИ, 2013. - 158 с.
12. Якушева О.В. Психологическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. 2021. №3. С. 118–126.

Theoretical and methodological analysis of the foundations of body-oriented practices used in the classes on AFC with students with OVID (on the example of some foreign schools, methods and psychotechnics)

Inna V. Pyatibratova

PhD in Psychology,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: pjatibratovi@mail.ru

Sergei Yu. Krylov

Senior Lecturer,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: bkryl@mail.ru

Oksana V. Yakusheva

Lecturer,
Bauman Moscow State Technical University,
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: oksanayakusheva@mail.ru

Abstract

The authors of the article pay the main attention to the theoretical and methodological analysis of the foundations of body-oriented practices used in the classes on AFC with students with visual impairment. The article discusses the possibility of using the basics of body-oriented practices, elements that can be used in classes on AFC with students with visual impairment. The theoretical and methodological analysis of the foundations of body-oriented practices, in the classroom for AFC with students with OVID (on the example of some foreign schools, methods and psychotechnics) led to the conclusion that it is necessary to further improve them, as well as the use of innovative technologies that ensure the preservation and strengthening of the health of students in the changing conditions of the modern world. The experience of the authors shows that the methods of body-oriented psychotechnics used can affect the student's performance, his activity, emotional stability, adaptation and the effectiveness of the habilitation process.

For citation

Pyatibratova I.V., Krylov S.Yu., Yakusheva O.V. (2023) Teoretiko-metodologicheskii analiz osnov telesno orientirovannykh praktik, primenyaemykh na zanyatiyakh po AFK so studentami s OVZI (na primere nekotorykh zarubezhnykh shkol, metodov i psikhotekhnik) [Theoretical and methodological analysis of the foundations of body-oriented practices used in the classes on AFC with students with OVID (on the example of some foreign schools, methods and psychotechnics)]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (1A), pp. 81-91. DOI: 10.34670/AR.2023.24.33.008

Keywords

Health, students, education, body-oriented practices, healthy lifestyle, adaptation, habilitation, COVID, adaptive physical culture.

References

1. Brooks C. Sense awareness: How to regain the fullness of experience. - Moscow: Libris, 1997. - 288 p.
2. Kozlov V.V. Integrative dance-movement therapy / V. V. Kozlov, A. E. Girshon, N. I. Veremeenko. "Publishing and Trading House "Scythia"", 2022- 450 p.
3. Krylov S.Yu., Yakusheva O.V. Psychological foundations of creative body-oriented practices in the AFC system // Social and pedagogical issues of education and upbringing: materials of the II All-Russia. scientific-practical. conf. (Cheboksary, May 17, 2022) / editorial board: Zh.V. Murzina [and others] - Cheboksary: Publishing House "Sreda", 2022. - P. 247-250.
4. Nikitin V.N. Body Encyclopedia: Psychology. Psychotherapy. Pedagogy. Theater. Dance. Sport. Management. - Moscow: Aleteya, 2000. - 622 p.
5. Mironov A. S., Lazarev S. V., Pyatibratova I. V., Khudysheva M. K. / Psychological aspects of the prevention of narcotic subculture among students (experience of Moscow State Technical University named after N.E. Bauman) // Psychologically safe educational environment: design problems and development prospects: collection of materials of the III Intern. scientific-practical. conf. / Ch. scientific ed. I.L. Fedotenko, S.V. Pazukhina (Tula, October 21, 2021). - Cheboksary: Publishing House "Sreda", 2021. - P. 92.
6. Pyatibratova I.V., Krylov S.Yu., Yakusheva O.V. Habilitation of students with OVID by methods of self-regulation in a health-saving environment (experiment of Moscow State Technical University named after N.E. Bauman) // Psychology. Historical-critical reviews and modern research.2022. Volume 11, No. 5A. pp. 43-51.
7. Rudestam K. Group psychotherapy - St. Petersburg: Publishing house "Piter", 2022. - 448 p.
8. Tart Ch. Awakening: Overcoming Obstacles to the Realization of Human Potential / Charles Tart; [per. from English. A. Kiseleva]. - Moscow: AST, 2007. - 410 p.
9. Feidimen D., Freiger R. Theory and practice of personality-oriented psychology - M., 1996. - 430 p.
10. Feldenkrais M. Awareness through movement: twelve practical lessons [Text]: [translated from English] / M. Feldenkrais. - Moscow: Institute of Humanitarian Research, 2011. - 205 p.
11. Reader on body-oriented psychotherapy and psychotechnics [Text] / Baskakov V. Yu., ed. - Moscow: IOI, 2013. - 158 p.
12. Yakusheva O.V. Psychological support for students with disabilities // Bulletin of the Moscow University. Series 20. Pedagogical education. 2021. №3. pp. 118–126.