Министерство науки и высшего образования РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Институт фундаментальной медицины и биологии
Кафедра физиологии человека и животных

Направление: 06.03.01 - Биология

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Работа завершена:
"23" 05 2020 г. _____ (А. С. Попова)

Научный руководитель
к.б.н., ст. преподаватель

"2" 06 2020 г. _____ (Г. Г. Яфарова)

Работа допущена к защите:

Заведующий кафедрой
д-р биол. наук, проф.
"8" 06 2020 г. _____(Г. Ф. Ситдикова)

Казань–2020

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире актуальной проблемой является стресс, развитие которого связано не только с психоэмоциональными и информационными перегрузками во время учебы или работы, но и с гиподинамией.

Стресс (в психологии) – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах [Анохин, 1973]. Стрессовые ситуации наблюдаются в жизни каждого человека. Стресс оказывает негативное воздействие как на физическое здоровье организма, так и на социально-психологические функции человека. Это имеет отражение во всех сферах жизнедеятельности человека и откладывает отпечаток на его возможностях и способах взаимодействия с окружающим миром. Влияние данного психического процесса может быть масштабным от негативного эмоционального состояния до физиологических и психических расстройств.

Одним из факторов образа жизни, негативно сказывающимся на здоровье человека, считают гиподинамию, внимание при рассмотрении которой акцентируют на снижении физической активности, следствием чего является предрасположенность к метаболическим нарушениям, в первую очередь к ожирению и развитию метаболического синдрома [Салехов с соавт., 2016]. В современном мире гиподинамию называют «болезнью цивилизации», она распространена повсеместно. Гиподинамия с течением времени может привести к изменениям состояния опорно-двигательного аппарата, ухудшается работа головного мозга: снижается трудоспособность и умственная активность, могут наблюдаться такие состояния как утомление, общая слабость, бессонница. При гиподинамии уменьшается мышечная масса, между мышечными волокнами возникает жировая прослойка [Приешкина, 2013]. Гиподинамия может привести к гиподинамическому синдрому. Гиподинамический синдром – комплекс функциональных и

органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой [Митяева, 2008].

Известно, что физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности и обладают сильным антистрессовым действием [Приешкина, 2013]. Одним из новых направлений терапии является танцевально-двигательная терапия (ТДТ). В данном направлении терапии танец и движение используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической интеграции индивида.

Предположительная физиологическая основа танцевально-двигательной терапии:роль двигательной деятельности организма в перцептивном процессе (работа системы зеркальных нейронов, интеграция правого/левого полушария мозга,особенности неврологического функционирования: возбуждение и отдых, эмоциональная регуляция, имплицитная и эксплицитная память) [Homann, 2010].

Таким образом, применение танцевально-двигательной терапии может способствовать повышению стрессоустойчивости и предотвращению развития гиподинамического синдрома у людей.

Цель: Изучение влияния танцевально-двигательной терапии на физиологическое и на эмоционально-личностное состояние человека.

Задачи:

Определить влияние танцевально-двигательной терапии на:

1) постуральную устойчивость и состав тела испытуемых;

2) показатели семантической и механической памяти, а также показатели произвольного внимания;

3) показатели сенсо-моторых реакций испытуемых;

4) психоэмоциональное состояние испытуемых по методике САН;

5) показатели эмоционально-личностных особенностей человека по методикам ЦТЭС в модификации Ясюковой Л.А. и опросник EPI (тест на темперамент Айзенка)

6) показатели вегетативного статуса, обменно-энергетических процессов и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (экономичность кровообращения)