

Динамічна медитація в спортивних танцях

Омельяненко В.І.

Школа вищої спортивної майстерності

Анотації:

Мета: розробити методику ефективного навчання танцюристів зі спортивних танців за допомогою комплексного комбінованого особистісного орієнтованого психологічного впливу на основі динамічної медитації. **Матеріал:** у дослідженні взяли участь 20 танцюристів у віці від 40 до 50 років. Дослідження проводилося 2 рази на тиждень по 2-3 години протягом 1 року. Від експериментальної групи було потрібно вміння занурюватися в стан динамічної медитації. Навчав динамічної медитації лікар – психотерапевт. Танцювальні варіації склалися з урахуванням поступово зростаючої складності і первісною підготовленості танцюристів. Під час динамічної медитації танцюристи експериментальної групи концентрували увагу на рухомих частинах тіла і тілесних відчуттях. **Результати:** в експериментальній групі на відміну від контрольної групи прискорився процес навчання нових фігур і варіацій. Для здійснення корекції технічних навичок вимагалось від 2 до 5 сеансів динамічної медитації. За період проведеного дослідження спостерігалось згуртування групи з поліпшенням взаємини і дружби. Покращився психологічний клімат у сім'ї та на роботі. Підвищилась фізична і розумова активність. Пройшла дратівливість. Настала психоемоційна стійкість. **Висновки:** використання динамічної медитації в комплексі із психологічними методами в експериментальній групі танцюристів показало позитивний вплив на піддослідних. Розроблена методика довела свою педагогічну ефективність у навчанні танцюристів, що спеціалізуються по спортивних бальних танцях, категорії сеньйори.

Ключові слова:

спортивні танці, динамічна медитація, навчання, психотренінг, корекція навичок.

Омельяненко В.И. Динамическая медитация в спортивных танцах. **Цель:** разработать методику эффективного обучения танцоров по спортивным танцам с помощью комплексного интегрированного личностно ориентированного психологического воздействия на основе динамической медитации. **Материал:** в исследовании приняли участие 20 танцоров в возрасте от 40 до 50 лет. Исследование проводилось 2 раза в неделю по 2-3 часа на протяжении 1 года. От экспериментальной группы требовалось умение погружаться в состояние динамической медитации. Обучал динамической медитации врач-психотерапевт. Танцевальные вариации составлялись с учетом постепенно возрастающей сложности и первоначальной подготовленности танцоров. Во время динамической медитации танцоры экспериментальной группы концентрировали внимание на движущихся частях тела и телесных ощущениях. **Результат:** в экспериментальной группе в отличие от контрольной группы ускорился процесс обучения новых фигур и вариаций. Для осуществления коррекции технических навыков требовалось от 2 до 5 сеансов динамической медитации. За период проведенного исследования наблюдалось сплочение группы с улучшением взаимоотношения и дружбы. Улучшился психологический климат в семье и на работе. Повысилась физическая и умственная активность. Прошла раздражительность. Наступила психоэмоциональная устойчивость. **Выводы:** использование динамической медитации в комплексе с психологическими методами в экспериментальной группе танцоров показало положительное воздействие на испытуемых. Разработанная методика доказала свою педагогическую эффективность в обучении танцоров, специализирующихся по спортивным бальным танцам, категории сеньйоры.

спортивные танцы, динамическая медитация, обучение, психотреннинг, коррекция навыков.

Omelyanenko V.I. Dynamic meditation in sports dances.

Purpose: to elaborate methods for effective training of sport dancers with help of complex integrated person-centered psychological effect on base of dynamic meditation. **Material:** 20 dancers at age 40-50 years participated in this research. Duration of the research was 3 hours twice a week within a year. Requirement to the experimental group was ability to dig into condition of dynamic meditation. Psychotherapist initiated them into dynamic meditation. Dancing variations were composed with glance to increasing complexity and dancers' primary competence. In the state of the dynamic meditation the dancers of the experimental group concentrated their attention on their moving body parts and physical feeling. **Results:** Mastering new figures and variations process quickened in the experimental group in comparison with control group. Approximately 2-5 hours of the dynamic meditation were necessary for correction of the mechanical skills. The group consolidation with interrelations and friendship improvement was observed. Family and at-work atmosphere improved. Physical and mental activity increased. Soreness passed off. Psycho emotional stability appeared. **Conclusions:** the dynamic meditation use in complex with psychological methods in the dancers' experimental group showed its positive influence upon test subjects. The elaborated methods proved pedagogical effect for sports ballroom dances training of seniors category dancers.

sports dances, dynamic meditation, training, mindset training, skills correction.

Вступ.

Динамічна медитація набула широкого поширення в бойових единоборствах, вона може служити прообразом танцювальної терапії [4]. Танцювальна терапія – це вид психотерапії, який використовує рухи для розвитку соціального, когнітивного, емоційного та фізичного життя людини [6,14,17,21].

Відомо автентичний рух як метод танцювально-рухової терапії. Автентичний рух – спонтанна танцювально-рухова імпровізація, що йде від внутрішніх відчуттів. Пацієнти протанцювують свої відчуття внутрішніх образів.

У фрейдистській техніці танцювальної терапії необхідно розкрити почуття, приховані в несвідомому, через вираження цих почуттів у танці.

У техніці об'єктивних відносин досліджуються основні проблеми життя пацієнта, емоції виражаються під час танцю. За допомогою танцювальної терапії

пацієнти, висловлюючи свої почуття, заново їх проживають і звільняються від них.

Під динамічною медитацією розуміється вміння концентруватися на виконанні рухів. Концентрація – фокусування уваги на одному предметі або ідеї, виключаючи будь-який інший об'єкт. У цьому полягає головна відмінність динамічної медитації від танцювальної терапії, в якій рухи мимовільні, що відповідають психологічному або соматичному стану індивіда.

Вправи Ошо включають в себе « динамічні медитації » (медитації у русі), «кундаліні медитацію» (на основі кундаліні-йоги), «медитацію Натарадж» (варіант шівайської йоги), «медитацію гурішанкар» та ін. [10,12]. Йога (санскр. – єднання, зв'язування, узагальнення, інтеграція, приборкання, обмеження, самоконтроль, зосередження) – означає єднання між тілом і розумом, процес єднання протилежних сил в тілі і розумі, сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, розроблених у різних напрямках індуїзму і буддизму і націлених на управління психіч-

ними та фізичними функціями організму, з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану [2,9,18,19] .

Ошо Натарадж медитація – це танок як тотальна медитація. Танцювати потрібно із закритими очима, як одержимі, без контролю за своїми рухами. Динамічна медитація Ошо розроблена в 1970 р., складається з 5 стадій. Однак, для виконання її потрібно мати достатню фізичну підготовленість. Так, наприклад, не кожен зможе протягом 10 хв. швидко дихати через ніс, 10 хв. викрикувати «ху-ху-ху» і підстрибувати до повної знемоги тіла. Завершується вона мимовільним танцем.

Під медитацією в бойових єдиноборствах Сходу розуміється стан повної уваги до найменшого сигналу і разом з цим здатність сприйняття кожного такого сигналу одночасно з іншими.

Адепти наслідувальних стилів ототожнювали себе з різними тваринами, наприклад, ніндзя вимовляв магичні заклинання і подумки ототожнював себе з одним з міфічних істот. Для освоєння цього методу ототожнення себе з образом «ідеального» бійця сучасним єдиноборцям потрібно від 3 до 6 місяців наполегливої багатогодинної праці.

Актуальність дослідження зумовлена потребою постійного вдосконалення процесу навчання танцюристів технічній майстерності [3]. Відмінною особливістю пропонованої нами методики є комплексний комбінований вплив на танцюристів зі спортивних бальних танців психологічними методами на основі динамічної медитації.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що розроблена автором методика може використовуватися в практиці спортивного навчання та спортивного вдосконалення.

Роботу виконано згідно з планом НДР Школи вищої спортивної майстерності.

Мета, завдання роботи, матеріал та методи.

Мета роботи: розробити методику комплексного комбінованого особистісно орієнтованого психологічного впливу на тих, що займаються спортивними бальними танцями для ефективного навчання хореографії, в основу якої покласти динамічну медитацію.

Передбачалося, що комплексний комбінований вплив на організм танцюристів групи сеньйорів психологічними методами на основі динамічної медитації дозволить домогтися значного ефекту з оздоровлення та поліпшення техніки виконання спортивного бального танцю.

В якості *об'єкта дослідження* взято особи, які займаються спортивними бальними танцями, категорії сеньйори.

Предмет дослідження – вплив танцювальних тренувань зі спортивних бальних танців на психоемоційний, психосоматичний стан і технічну майстерність випробуваних старшої вікової групи під впливом психологічних методів на основі динамічної медитації.

Для виконання поставленої мети потрібно було вирішити такі *завдання*:

1. Скласти танцювальні композиції, відповідні рівням підготовки танцюристів.
2. Провести відіозаписи танцюристів, виконуючих спортивні бальні танці, на початку дослідження, в процесі дослідження і після закінчення дослідження.
3. Підібрати методики психологічного впливу на танцюристів для вирішення поставленої мети.
4. Навчити танцюристів психологічним методам аутосугестії для корекції свого психологічного стану.
5. Навчити танцюристів методиці статичної та динамічної медитації.

Методи досліджень: теоретичний аналіз наукової літератури, тестування, педагогічне спостереження, методи психологічного впливу.

Методичну підставу дослідження представлено:

1. Принципом «зміни провідної діяльності» П.Я.Гальперина (1976), А. Н. Леонтьєва (1975), Д. Б. Ельконіна (1995).
2. Дослідженнями невербальної поведінки як зовнішнього прояву внутрішнього змісту людини М.З.Воробйової (2000), А.Меграбяна (2000), О.А.Петрової (2001), Є.Т. Соколової (2001) та ін.
3. Концепціями тілесноорієнтованих підходів В.Ю.Баскатова (1993), М.Фельденкрайза (1994).

Організація дослідження. У цьому дослідженні взяли участь 20 танцюристів категорії сеньйори (10 – експериментальна група і 10 контрольна гр.) у віці від 40 до 50 років. Дослідження проводилося з використанням спортивних бальних танців: повільного вальсу, віденського вальсу, фігурного вальсу, фокстроту, танго, румба, ча-ча-ча, джайву і самба в Школі вищої спортивної майстерності м. Миколаїв. Танцюристи тренувалися 2 рази на тиждень по 3 години протягом року. Від експериментальної групи було потрібно вміння занурюватися в стан динамічної медитації. Вивчення методики динамічної медитації проводилося на тлі гіпноусугестії. На заняттях тренер демонстрував випробувані фігури спортивних бальних танців, включаючи їх у варіації і композиції, які складав з урахуванням поступово зростаючої складності і первісної підготовленості танцюристів. Під час динамічної медитації танцюристи експериментальної групи концентрували увагу на рухомих частинах тіла і тілесних відчуттях. Досягнувши автоматизму у виконанні фігур під час танцю, концентрація уваги прямувала на проблему, яка цікавила випробуваного. Оператор виробляв серію відіозаписей танцюристів на перших тренуваннях для подальшого порівняння їх з набутою технікою танцювання в заключній стадії дослідження. З метою поліпшення техніки танцю використовувалися також відіозаписи танцюристів високого класу і навчальні програми з бальних танців. Танцювальні тренування завершувалися сеансами ідеомоторних, гіпноідеомоторних тренувань, статичною медитацією, ха-тха йогою і психологічними методами відповідно до розробленої нами методики [5,8,7,13,15,20,22]. Всі техніки використовуваних ме-

тодик пропонувалося запам'ятати з тим, щоб можна було проводити їх самостійно в домашніх умовах. Сеанси психотренінгу періодично повторювалися для кращого їх засвоєння і впливу на організм. Час оволодіння динамічної медитацією скорочувався за рахунок використання гіпносугестії. Занурення в стан динамічної медитації проводилося також танцюристам, які не володіють динамічною медитацією, за допомогою гіпнозу. Психологічні методики були представлені нами у віршованій формі в брошурах, вони служили короткої пам'яткою для експериментальної групи. Використовувалися як сучасні, так і народні методи. Методи екстрасенсів критикувалися і відкидалися як антинаукові.

Приклад 1. Піддослідні С, Г. допускали технічні помилки при виконанні повільного вальсу. Проаналізувавши свої помилки з тренером, вони успішно застосували динамічну медитацію для корекції своєї технічної майстерності.

Приклад 2. Випробувана С. допускала помилки в танго. За допомогою гіпнозу їй було викликано, що вона забула, як виконуються фігури. Потім тренер справив навчання танцювальних фігур, які були відтворені в стані динамічної медитації, але вже без колишніх помилок.

Приклад 3. У стані динамічної медитації випробовувані Т., К., використовуючи принцип філософії Сходу «не я», уявляли, що їх тіло не є «я». Цей прийом дозволив у стані динамічної медитації під час виконання танцю значно поліпшити техніку танцю завдяки отриманій впевненості у своїх здібностях і зняття властивою раніше скутості м'язів, що негативно позначалося на руховій активності.

Приклад 4. Піддослідні Ц., Ш. допускали помилки при виконанні фігур румба. Тренер показав, як правильно виконуються дані фігури. Піддослідні намагалися відтворити показане, але невдало. У цьому випадку була проведена відеозапис рухів досліджуваних, а також відеозапис цих же фігур у виконанні іншої випробуваної, у якій техніка танцю була вище. Піддослідні проаналізували свої помилки, а потім самостійно увійшли в стан динамічної медитації, в якій поліпшили свою техніку танцю.

Приклад 5. Піддослідні К., Н. в стані динамічної медитації танцювали ча-ча-ча, уявляючи танцюючу поруч професійну пару з наслідуванням їй. При цьому випробовувані виправили свої помилки і придбали впевненість в собі, що сприяло поліпшенню якості танцю.

Приклад 6. Випробувана Т. під час тренування в стані динамічної медитації концентрувала увагу на одному зі своїх побутових конфліктів і танцювала до вирішення цієї проблеми. Спогади про проблему викликали у неї природні переживання, які, досягнувши свого піку, починали потім поступово згасати до настання повної нормалізації психоемоційного та психосоматичного станів.

Приклад 7. Від випробовуваних Ш., К., С., Г., Ц., З., Т. вимагалось в сидячому положенні дивитися на стінку залу, потім закрити очі і відтворити її у своїй пам'яті. Після чого уявити образ свого тіла біля цієї стінки таким, яким хотілося би його бачити, розглядаючи себе, як би з боку. І потім подумки, занурюючись у те тіло, що уявлялося, придбати його поліпшені якості і дивитися вже з нової позиції свого уявного перебування. Проробивши такий прийом кілька разів, випробовувані поліпшили свій психологічний і соматичний стан.

Приклад 8. Випробувана С. мала підвищений рівень тривожності під час виконання бальних танців перед глядачами. Їй запропонували із закритими очима згадати випадок, коли з'являлася тривожність, потім представити себе в кінозалі під час перегляду кінострічки свого уявного виступу перед публікою. Здійснивши таке тренування кілька разів, випробувана перестала боятися публічних виступів.

Приклад 9. Піддослідні К., Ш. допускали помилки під час виконання композиції румба, в стані динамічної медитації ототожнювали себе з танцюристами більш високого класу. Це підвищило їх рівень танцювання.

Сеанси психокорекції з використанням гіпно-сугестії і психологічних методів проводив лікар-психотерапевт. Оцінка психоемоційного та психосоматичного станів випробовуваних проводилася за допомогою психологічного тестування і лікарського спостереження, а оцінка технічної майстерності випробовуваних – тренером зі спортивних бальних танців..

Результати досліджень.

В експериментальній групі танцюристів, на відміну від контрольної групи прискорився процес навчання нових фігур і варіацій з корекцією технічної майстерності та загального самопочуття. На кожному тренувальному занятті засвоювалося по 2-3 нових фігури. Для здійснення корекції технічних навичок вимагалось 2-5 сеансів динамічної медитації. За період проведеного дослідження спостерігалось згуртування групи, яке виражалось в поліпшенні взаємин і дружби. Покращився психологічний клімат у сім'ї та на роботі. Підвищилася фізична і розумова активність. Проїшла драгівливість. Настала психоемоційна стійкість.

Використання нами бальних танців обґрунтовується тим, що вони гармонійно влітаються в психологічну канву людей різного віку. Музичні ритми цих танців сприятливо впливають на людину, надаючи лікувальну дію при психогенних, психосоматичних і соматичних захворюваннях. Під час динамічної медитації при виконанні танцю настає такий стан, коли пропадає відчуття власного тіла, воно немов розчиняється в просторі, вся увага переключається на позитивні емоції, що проявилися після спонтанного дозволу тієї проблеми, на яку спрямовувалася увага випробуваного. Спонтанне рішення проблем зазвичай супроводжується тими негативними проявами емоцій, які відзначалися при обставинах, що породили дану негативну проблему.

Для вдосконалення танцювальної майстерності концентрація уваги на окремих елементах фігур може призводити до так званої «зупинки розуму». Як тільки розум «зупиняється» на виконуваній фігурі або сторонньому об'єкті, то погіршується рух тіла, навіть згадування фігури, наступної за виконуваною, на якусь мить погіршує техніку руху. Відтворення в пам'яті подальшої фігури слідом за виконуваною породжує ідеомоторний акт, викликаний представленою фігурою. У динамічній медитації розум повинен безупинно рухатися від однієї фігури до іншої.

Психологічний метод Х.Алієва побудований на навчанні мистецтву саморозвитку за допомогою відомих у східних релігіях автоматичних одноманітних рухів, виконуваних з мінімальним зусиллям найчастіше в різних техніках молитви. Це автоматичні похитування голови, тіла, ідеомоторні левітуючі рухи рук і інше. [1]. Однак для танцюристів такої потреби вдаватися до автоматичних одноманітних рухів не існує, тому що вони відчують достаток різноманітних рухів у поєднанні з ідеомоторним актом.

Динамічна медитація, як ніщо краще, підходить до спортивних бальних танців. Вона розвиває вміння концентрації уваги на рухомих частинах тіла, на музичному ритмі з розвитком образного та просторового мислення, з поданням виконання композиції або окремих фігур, розвитком асоціативних зв'язків при формуванні рефлекторних дуг, з виробленням відповідного стереотипу, покращує координацію рухів, підвищує настрій і надає потужний психологічний вплив на танцюристів. Просте повторення рухів за одним з учасників дослідження, як це передбачається деякими танко-руховими методиками, може здатися нецікавим і може зачепити самолюбство деяких піддослідних, так як багато з них зацікавлені в отриманні естетичних почуттів і готові з задоволенням вивчати нові фігури і композиції спортивних бальних танців.

При виконанні повільного вальсу робиться акцент у рухах на рахунку «раз», що співпадає з початком вдиху, триваючому на рахунку «2», на рахунку «три» вдих закінчується і починається видих з рахунком «раз», що завершується на рахунку «три». Цей дихальний цикл повторюється безперервно протягом всього танцю. Такий мимовільний подих благотворно впливає на весь організм.

Під час виконання танго дихання стає прихованим, стриманим, поверхневим, що сприятливо впливає на здоров'я людини.

Використання дзеркал для вдосконалення техніки танців потрібно виробляти зі знанням справи, оскільки можна погіршити своє танцювальне мистецтво, тому що в дзеркальному зображенні права частина

тіла бачиться як ліва і навпаки, це включає в роботу дзеркальні клітини мозку, які направляють біоструми не до тих м'язів, що треба. Саме тому в наших тренуваннях дзеркала використовувалися тільки в моменти довільних зупинок рухів для оцінки різних фрагментів танцювальних фігур.

Під час виконання танцю приходять в рух очні яблука. Якщо зосередити свою увагу на хвилюючій проблемі, то настане ефект, описаний Ф.Шапіро при лікуванні хворих [16]. Тренування триває близько 2 год., цього часу цілком достатньо, щоб вирішити конфліктну проблему або оздоровити якийсь орган. Приємна танцювальна музика знижує переживання танцюристів і не дає розвинути яскравій симптоматиці. Це дозволяє легше перенести психологічну травму на відміну від методу Шапіро, що є суттєвою перевагою запропонованого нами методу. Бальний танець надає емоційне забарвлення, пом'якшуючи переживання, характерні для хворих з психогенними розладами, забезпечуючи ефект десенсібілітації, аналогічний тому, що спостерігається за методом Шапіро.

Навчання динамічної медитації доцільно проводити після серії гіпноідеомоторних тренувань для прискорення процесу навчання медитації [11].

Використовувані при дослідженні психологічні методики та їх модифікації були представлені нами у віршованій формі і служили короткою пам'яткою для піддослідних.

Висновки.

1. Використання динамічної медитації в комплексі з психологічними методами в експериментальній групі танцюристів показало позитивний вплив на піддослідних, а саме: покращився їх психоемоційний та психосоматичний стан.
2. Розроблено комплексну комбіновану особистісно-орієнтовану методику тренінгу зі спортивних бальних танців для осіб старшого віку на основі динамічної медитації з використанням психологічних методик та їх модифікацій.
3. Розроблена методика довела свою педагогічну ефективність у навчанні техніки танцюристів, що спеціалізуються зі спортивних бальних танців, категорії сеньйори.
4. На підставі результатів проведеного педагогічного експерименту можна рекомендувати широке застосування даної психологічної методики в якості ефективного методу навчання осіб, які займаються спортивною хореографією.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу запропонованої методики на спортсменів різних видів спорту.

Література:

1. Алиев Х.М. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей. / Х.М.Алиев. Москва, Вече.-2008.- 88 с.
2. Бродов В.В. Истоки философской мысли Индии. Йога: методология практических занятий. / В.В.Бродов. Москва, Изд. МГУ.-1990. – 224 с.
3. Волков И.П. Очерки спортивной акмеологии. / И.П.Волков. СПб, БПА.- 1998.- 127 с.
4. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. / С.Г.Гагонин. СПб, ГАФК.- 1997. – 352 с.
5. Карицкий И.Н. Современные психологические практики: содержание, основания, классификации. / И.Н.Карицкий. Ярославль, МАПН.- 2002.-70 с.
6. Королева Э.А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых 20 века). / Э.А.Королева. // Советская этнография. 1975.-№5.- С.147-155.
7. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга. / В.А.Лабунская, Т.А.Шкурко. // Психологический журнал, 1999.-Т.20.№1.- С.31-38.
8. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинный анализ и телесная терапия. / Д.Мак-Нили. Москва, институт гуманитарных исследований.- 1999.-144 с.
9. Майкл Шари. Книга Вознесения. Активизация чакр. / М. Шари. Киев, изд. София.- 2009.- 224 с.
10. Ошо. Мастер. / Ошо. Мастер.- 2003.- с 486.
11. Омеляненко В.И., Молоносов А.С. Гипноидеомоторная тренировка спортсменов. / В.И.Омеляненко, А.С.Молоносов. // Теория и практика физической культуры, 1988.- №11- С.52- 54.
12. Бхагават Шри Раджниш (Ошо). Библия Раджниша. / Бхагават Шри Раджниш. Т.4, кн 2,перев. с англ. Ф.Садыкова, С.Штеймана. Москва, Либрис.- 1995.- 66 с.
13. Свами Вишнудевананда. Повна ілюстрована книга з йоги. / Свами Вишнудевананда. Київ, Здоров'я.- 1992.- 192 с.
14. Старк А. Танцевально-двигательная терапия. / А.Старк. Ярославль.- 1994.- 173 с.
15. Свами Сивананда. Хатха-йога. / Свами Сивананда. Пер. с англ. Б.Сергачева. Гималаи.- 1950.- 109с.
16. Шапиро Ф.Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз. Основные принципы, протоколы и процедуры / Ф.Шапиро.Пер. с англ. А.С.Ригина. Москва, Независимая фирма «Класс».- 1998.-232с.
17. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А.Шкурко. СПб, Речь.- 2003. – 192 с.
18. Шивананда Свами. Кундалини йога / Шивананда Свами. изд. Культ-информ-пресс.- 1993.- 182 с.
19. Йог Рамачарака. Основы мирозерцания индийских йогов. / Йог Рамачарака. Пер. с англ., «Новый человек».-1914.-198 с.
20. Эндриус Т. Магия танца. / Т.Эндриус. Пер. с англ. Москва, «REFL – book», Киев, «Вак – леер».- 1996.- 256 с.
21. Elizabeth A., Gray L. The body remember: Dance movement therapy with an adult survivor of fortune. / A.Elizabeth, L. Gray. // American Journal of Dance therapy. 2001, vol. 23(1), pp. 31-42.
22. Lewy F. The evolution of modern dance therapy. / F. Lewy // Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 1988, vol. 59, pp. 34-41.

Информация об авторе:

Омеляненко Владимир Ильич: ORCID: 0000-0001-7927-3842; hrebenik @ ukr.net; Школа высшего спортивного мастерства; Ингульский спуск, 4, г. Николаев, 54001, Украина.

Цитуйте эту статью как: Омеляненко В.И. Динамічна медитація в спортивних танцях// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 1 – С. 46-50. doi:10.6084/m9.figshare.894390

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 27.10.2013 г.
Опубликовано: 28.12.2013 г.

References:

1. Aliev Kh.M. *Kliuch k sebe* [Key to me], Moscow, Veche, 2008, 88 p.
2. Brodov V.V. *Istoki filosofskoj mysli Indii* [The origins of the philosophical thought of India], Moscow, MSU, 1990, 224 p.
3. Volkov I.P. *Ocherki sportivnoj akmeologii* [Essays sports acmeology], Sankt Petersburg, BPA, 1998, 127 p.
4. Gagonin S.G. *Sportivno-boevye edinoborstva* [Sports and martial arts], Sankt Petersburg,, SAPC,1997, 352 p.
5. Karickij I.N. *Sovremenyje psikhologicheskie praktiki* [Modern psychological practice], Yaroslavl, MAPN,2002, 70 p.
6. Koroleva E.A. *Soviet ethnography*, 1975, vol.5, pp. 147-155.
7. Labunskaja V.A., Shkurko T.A. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 1999, vol.20(1), pp.31-38.
8. Mak-Nili D. *Prikosnovenie* [Touch], Moscow, Institute of Humanitarian Research, 1999, 144 p.
9. Majkl Shari. *Kniga Vozneseniia* [Dossier of the Ascension], Sofia, 2009, 224 p.
10. Ошо. Мастер [Master], Moscow, Sofia, 2003, 486 p.
11. Omel'ianenko V.I., Molonosov A.S. *Teoria i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1988, vol.11, pp. 52- 54.
12. Bkhagavat Shri Radzhnish (Osho). *Bibliia Radzhnisha* [Rajneesh Bible], Moscow, Libris, 1995, T.4(2). 66 p.
13. Svami Vishnudevananda. *Povna iliustrovana kniga z jogi* [Complete illustrated book of yoga], Kiev, Health, 1992, 192 p.
14. Stark A. *Tanceval'no-dvigatel'naia terapiia* [Dance movement therapy], Yaroslavl, 1994, 173 p.
15. Svami Sivananda. *Khatkha-joga* [Hatha yoga], Himalayas, 1950, 109 p.
16. Shapiro F. *Psikhoterapiia emocional'nykh travm s pomoshch'iu dvizhenij glaz* [Psychotherapy emotional trauma eye movement], Moscow, independent firm "Class", 1998, 232 p.
17. Shkurko T.A. *Tanceval'no-ekspressivnyj trening* [Expressive dance training], Sankt Petersburg, Speech, 2003, 192 p.
18. Shivananda Svami. *Kundalini joga* [Kundalini yoga], Cult-Inform-Press, 1993, 182 p.
19. Jog Ramacharaka. *Osnovy mirosozercaniia indijskikh jogov* [Fundamentals of Indian yogis outlook], The new man ,1914, 198 p.
20. Endrius T. *Magiia tanca* [Magic of dance], Moscow, «REFL – book», Kyiv, "Wack – lifeline", 1996, 256 p.
21. Elizabeth A., Gray L. The body remember: Dance movement therapy with an adult survivor of fortune. *American Journal of Dance therapy*, 2001, vol. 23(1), pp. 31-42.
22. Lewy F. The evolution of modern dance therapy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 1988, vol. 59, pp. 34-41.

Information about the author:

Omelyanenko V.I.: ORCID: 0000-0001-7927-3842; hrebenik@ukr.net; Mykolaiv Higher Sportsmanship School; Ingul descent, 4, Mykolaiv, 54001, Ukraine

Cite this article as: Omelyanenko V.I. Dynamic meditation in sports dances. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 201, vol.1, pp. 46-50. doi:10.6084/m9.figshare.894390

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 27.10.2013
Published: 28.12.2013