



Эффективность метода хореотерапии в комплексной реабилитации артистов цирка с травмами голеностопного сустава

Жигалова Н.Б., Иванова Н.Л.

ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма»

Аннотация. В статье представлена разработанная программа восстановления артистов цирка после травм голеностопного сустава с использованием метода хореотерапии и оценена ее эффективность.

Ключевые слова: хореотерапия, реабилитация, артисты цирка.

Введение. Актуальность изучения значения и роли хореотерапии при реабилитации профессиональных артистов цирка является очень важной, так как от конечного результата реабилитации зависит дальнейшая карьера травмированного артиста, а в отдельных случаях его дальнейшее пребывание в этой профессии.

Хореотерапия - оригинальный и доступный педагогический метод, использующий танец, пластику и ритмику в лечебно-профилактических целях. В последние годы в практической деятельности метод применяется в основном для решения психотерапевтических задач: для регуляции эмоционального состояния, тренировки и повышения стрессоустойчивости у занимающихся и др.

Научных работ с построением программ реабилитационной направленности с учетом специфики восстановления артистов цирка после травм явно недостаточно, что не позволяет специалистам по физической реабилитации осуществлять процесс реабилитации больных данного контингента вплоть до полного восстановления и возвращения в профессию.

В зарубежной практике проблеме травматизма уделяется более повышенное внимание. Разрабатываются программы по снижению уровня травматизма среди артистов цирка и балета, а так же их профилактике и реабилитации. В 2007 году была опубликована профилактическая программа «Injury Management and Prevention Programme» («Управление травматизмом и профилактическая программа» для артистов балета), в основу которой легли научные исследования и разработки медицинской команды Австралийского балета. В рамках данной программы использовался широкий

междисциплинарный подход, с участием специалистов разного профиля, отслеживающих состояние здоровья танцовщиков.

В связи с этим, представляется целесообразным разработать программу сочетанного применения различных средств физической реабилитации артистов цирка с травмами голеностопного сустава для восстановления их трудоспособности и ввести ее в широкую практику в нашей стране.

Анализ литературных источников показал, что в значительной массе исследования, касающихся медицинского обеспечения цирковых артистов, носили фрагментарный характер, исследований с применением метода хореотерапии в доступной литературе практически отсутствуют.

Цель работы. Разработать и исследовать программу восстановления артистов цирка после травм голеностопного сустава с использованием метода хореотерапии и оценить ее эффективность.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников, гониометрия, антропометрия (измерение окружности голени), двигательное тестирование (тесты: «деми-плие», ходьба на полупальцах, выпад), педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Работа выполнена в ФГБОУ ВПО «Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма» на кафедре физической реабилитации и оздоровительной физической культуры и в Московском цирке Никулина на Цветном бульваре. Исследование было проведено с участием 9 артистов цирка. Возраст от 21 до 35 лет, артистический стаж от 2 до 11 лет. Все они

имели травмы голеностопного сустава: растяжение связочно-капсульного аппарата голеностопного сустава. Опрос артистов показал, что в большинстве случаев травму голеностопного сустава они получили во время спектаклей. Причиной травматизма послужило неправильное выполнение акробатических и гимнастических элементов, а также недостаточная освещенность манежа во время выступления.

Для оценки эффективности разработанной программы реабилитации артисты были распределены на 2 группы методом случайной выборки: экспериментальную - 5 человек и контрольную - 4 человека.

Тренировочный период реабилитации длился 3 недели. Артисты контрольной группы занимались по традиционной методике. Артисты экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе, включающий метод хореотерапии.

С учетом специфики нашего контингента (травмированные артисты) программа экспериментальной группы, помимо традиционных методов, включала в себя: занятия у хореографического станка, занятия в партере, занятия с предметами, физические упражнения в бассейне.

Результаты и обсуждение. Результаты гониометрии голеностопного сустава показали, что положительным результатом эксперимента является увеличение угла при разгибании в голеностопном суставе в процессе реабилитации. Результаты антропометрических измерений свидетельствуют о том, что в начале эксперимента ассиметричность между конечностями была отчетливо выражена. Окружность в нижней части голени травмированной конечности, как в экспериментальной, так и в контрольной группе в среднем составляла 30,5 см. У артистов экспериментальной группы значительное снижение ассиметричности травмированной голени отмечалось уже к концу первой недели. К концу второй недели ассиметричности не наблюдается. У артистов контрольной группы снижение отёчности травмированной конечности происходило не настолько быстро, и только к концу второй недели мы наблюдаем устойчивую положительную динамику снижения отёка. Результаты двигательного тестирования показывают, что в экспериментальной группе результаты значительно превосходят результаты контрольной группы, что подтверждает эффективность нашей программы.

Выводы:

- Разработана комплексная программа восстановления спортсменов и артистов цирка после травм голеностопного сустава, включающая в себя метод хореотерапии.

- Результаты педагогического эксперимента показали эффективность

применения разработанной программы восстановления:

благодаря применению метода хореотерапии в сочетании с другими средствами и методами реабилитации наблюдалось более быстрое устранение отечности травмированной конечности уже на 10-й день, причем в экспериментальной группе процесс шел быстрее, чем в контрольной группе;

по результатам гониометрии в голеностопном суставе было выявлено следующее: более высокие показатели восстановления подвижности в голеностопном суставе отмечались в экспериментальной группе – в среднем 137° сгибание и 72,4° на разгибание; средние показатели двигательного тестирования в экспериментальной группе после прохождения курса реабилитации превышали результаты оценочных тестов в контрольной группе.

Литература:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256с.
2. Ивашковский А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы. Научное издание.- Калуга: КГПУ им.К.Э.Циолковского, 2006. - 440с.
3. Коротаев. Н. А. Здоровье и работоспособность артистов цирка: Сборник статей и тез. науч.-практ. конф. - Москва, 2002. – Т. 2. – С. 15.
4. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова. - М.- Издательский центр «Академия», 2005.- 412с.
5. Haas J.G. Dance anatomy. – USA: Human Kinetics, 2010
6. Le Moal Philippe. Dictionnaire de la danse. – Paris, 1999. – P.705-706.

Информация об авторах:

Жигалова Наталья Борисовна – соискатель кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», nataliajigalova@mail.ru;

Иванова Надежда Леонидовна – доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры, канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», nadyaivanova@yandex.ru

Поступила в редакцию 12.11.2015