

Дронова Д. С.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ

Наразі людство живе в дуже нестабільному навколишньому середовищі з непередбачуваними обставинами, що не можуть не впливати на стан кожної людини і, відповідно, на її діяльність. Окрім своїх особистих та побутових проблем, кожен зараз стикається з новинами, з почуттям провини, з втратами, з вирішенням важких питань та переживаннями щодо майбутнього життя. Усе це неодмінно відбивається на психоемоційному стані населення, що впливає на загальний рівень працездатності, який наразі є вирішальним у підтримці економічного становища нашої країни. Саме тому питання збереження працездатності населення за наявних умов є дуже актуальним.

Як вже було зазначено, в часи невизначеності психоемоційний стан людини потерпає майже кожну хвилину, через що стає неможливим виконання робочих обов'язків у повному обсязі, руйнуються стосунки між колегами, або ж взагалі зникає бажання працювати. Тобто за таких умов людина не має ресурсів для праці та спілкування, вона зосереджена тільки на власних емоціях та проблемах. Якщо ж кожен працівник буде мати якісь розлади психоемоційного стану, досягти бажаних соціально-економічних результатів будь-якої компанії буде неможливо.

Зараз роль кожної людини у суспільстві є як ніколи важливою, задля цього потрібно вчитись справлятися з наявним рівнем стресу, і шукати способи забезпечення стабільності психоемоційного стану особистості. Одним з таких способів вважається танцювально-рухова терапія.

Попри наявні стереотипи щодо недоречності танцю, музики та іншої творчості під час важких періодів життя країни, саме це стає способом порятунку від стресу та паніки для багатьох людей і надають можливість розвиватися та працювати майже у будь-яких обставинах.

Танцювально-рухова терапія - це одна з видів психотерапії, яка має прямий вплив на виробітку гормону ендорфіну, що в цілому допомагає зняти напругу, підвищити настрій та самопочуття, впливає на рівень впевненості у собі, надає можливість подолати страхи і всебічно розвивати мозок людини. Тобто, така фізична активність стимулює розумову діяльність людини і безумовно покращує психоемоційний стан, а отже, впливає на рівень працездатності [1,2].

Варто зазначити, що дана терапія не потребує ніякого рівня фізичної підготовки та може допомогти будь-якій людині повернутися до стабільного стану і виконуваної раніше діяльності.

Отже, задля забезпечення високого рівня працездатності населення у наявних умовах варто впроваджувати використання танцювально-рухової терапії, що допоможе вивільнити негативні емоції, переживання та налаштуватися на якісну роботу, яка є надважливою у сучасних умовах.

Література:

1. Мілютіна К. Вплив танцю на психоемоційний стан людей під час війни *Theoretical foundations of pedagogy and education*. 2022. С. 411-419.

2. Марчик В.І. Вплив рухової активності на працездатність *Педагогіка здоров'я: VII Всеукр. наук.-практ. конф. зб. наук. статей*. 2017. Т. 2. С. 194-196.

Робота виконана під керівництвом проф., в.о. зав. кафедрою МтаТП Чобіток В. І.