

УДК 378.147.091.39:614]:615:793.3

*Яна РЕВА, старший викладач кафедри
хореографії, Полтавського національного
педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ХОРЕОГРАФІВ

Стаття присвячена вивченню танцювальної терапії як здоров'язбережувальної технології покращення психоемоційного стану особистості. Танець допомагає знайти нестандартний підхід до життєвих ситуацій, дозволяє оцінити їх під іншим кутом зору і розширює світогляд. Але у танці головне те, що він дозволяє проявити себе, показати свою індивідуальність, полюбити себе, своє тіло, допомагає насолоджуватися життям у всіх його проявах, дарити радість і любов собі та близьким людям. Наша ціль – розвивати та впроваджувати танцювальну терапію у педагогічній діяльності як метод психологічної корекції, творчого розвитку, особистого росту і оздоровлення.

Ключові слова: танець, танцювальна терапія, здоров'язбережувальні технології, фізичне і емоційне здоров'я, особистісний розвиток.

Людський організм розрахований на рух. Танець – чудові ліки, що допомагають позбавитись від багатьох захворювань та покращити здоров'я. Актуальність теми обумовлена тим, що у сучасному світі проблема збереження та зміцнення здоров'я людини є однією із актуальних, вона привертає увагу не лише медиків, а й педагогів. Для покращення психічного і фізичного здоров'я спеціалісти різних галузей застосовують різноманітні засоби, серед яких особливе місце займає танцювальне мистецтво. Уданому випадку танець – ми розглядаємо, як фізичне і емоційне здоров'я, як фізична форма, що пов'язана з фізичним станом людини. Одним із несприятливих факторів, що впливає на здоров'я людини це мала рухливість, статичність. Застосування в педагогічній роботі здоров'язберігаючих технологій підвищить результативність освітнього процесу, сформує ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я не лише у студентства, а їх вихованців.

Мета статті – розкриття сутності, універсальності, особливостей танцювальної терапії як здоров'язбережувальної технології особистісного розвитку студентів хореографів.

Танцювальне мистецтво завжди займало і займає важливе місце серед інших видів мистецтва у всебічному та гармонійному розвитку особистості. Танець з музикою має великий психотерапевтичний потенціал і діє на танцівника через усі органи чуття, а особливо через нервову систему. Формування еластичних та кріпких стінок кров'яних судин відбувається тільки при фізичних навантаженнях [1]. Звідси з'являються різні сучасні танцювальні технології, які допомагають зміцненню та вирішенню проблем зі здоров'ям, а саме: танцювальна психотерапія, танцювальна терапія, танцювально-рухова терапія,

здоров'язбережувальні технології у хореографії Однією із головних переваг танцювально-рухової терапії є її наступність традиціям найдавніших культур, з точки зору розуміння будови і ролі руху в житті людини і цілісного підходу до тілесного і психічного здоров'я. З середини минулого століття стали використовувати танець в якості терапевтичного заходу для лікування емоційних розладів. Загальними терапевтичними цілями є: інтеграція тіла, що сприяє відчуттю цілісності, розподіл на групове та індивідуальне вираження почуттів, вираження емоційних станів, що включають у себе конфлікти, спогади та фантазії через символічну дію [2]. Наша ціль – розвивати та впроваджувати танцювальну терапію у педагогічній діяльності як метод психологічної корекції, творчого розвитку, особистого росту і оздоровлення студентів. Застосування здоров'язберігаючих технологій підвищить результативність направлену на збереження і зміцнення здоров'я у дітей та підлітків, за допомогою танцю, оскільки заняття хореографією позитивно впливають на весь організм:

- профілактика захворювань серцево-судинної системи;
- покращення осанки, сили, гнучкості, витривалості;
- набуття життєво-необхідних рухових вмінь і навичок;
- покращення, вироблення звички займатися фізичними вправами на все життя;
- розвиток рухової пам'яті.

Тим більше, що заняття ритмікою, балетною гімнастикою (партерним тренажем), народним, сучасним танцями є одним із кращих природних та доступних видів здоров'язберігаючих технологій. Що стосується ритміки, слід сказати, що вона відіграє велику роль у житті людини. Бо саме ритму підпорядкується все наше життя: ритм дихання та серцева діяльність, ритм доби і пори року, ритм роботи і музики. Неважко уявити, як легко ритм, слова або ритмічне дихання можуть надихнути на рух. Рух підпорядкований певному ритму, - це вже прообраз танцю. Дуже важливим є і так званий лікувальний ефект. Рух у ритмі і темпі, заданою музикою, сприяє ритмічній роботі усіх внутрішніх органів і систем, що при регулярних заняттях веде до загального оздоровлення організму. Сучасний напрямок ритмічної гімнастики пов'язаний з ім'ям Еміля Жака-Далькроза. Він вважається основоположником ритмічного виховання, Е. Жак-Далькроз пов'язував з рухом процес навчання музиці. Працюючи в Женевській консерваторії, педагог створив систему музично-ритмічного виховання – ритмічну гімнастику. Він розробив систему розвитку музичних і ритмічних здібностей, комплекс вправ, що сприяють розвитку абсолютного слуху і здібностей до музичної імпровізації. Далькроз вважав, що для того, щоб музика була більш змістовною і краще засвоювалась, вона повинна бути «тілесно пережита», втілена в рух [3]. У процесі спостережень він встановив, що виконання певних рухів сприяють розвитку почуття ритму і слуху. З іншого боку, оволодіння музичним ритмом допомагає впливати на діяльність нервової системи. В інтересах більш глибокого оволодіння музичним мистецтвом Жак-Далькроз спонукав своїх учнів висловлювати почуття й думки, які викликали у них з тими або іншими акордами за допомогою тих чи інших рухів. Серед його учнів – М. Рамбер, М. Вігман, Х. Хольм. Його система вплинула на творчість В. Ніжинського, К. Йосса та інших. У своїй відомій роботі «Ритм» засновник ритмічної гімнастики Е. Жак-Далькроз дає відповідь на самі актуальні питання: як ритм формує тіло і дух людини, позбавляє від фізичних і психологічних

комплексів, допомагає усвідомити свої сили та знайти радість життя через творчість [3]. Широку відомість отримали його ритмопластичні інтерпретації симфонічної музики, де втілювався ніби зримий образ оркестру, саме різні частини тіла артистів створювали кінетичний контрапункт музики, а рухи відповідали мелодійним темам і окремим голосам інструментів.

Стосовно балетної гімнастики (партерного тренажу), слід сказати, оволодіння балетною гімнастикою дає можливість удосконалити фізичний, розумовий та естетичний розвиток учнів. Балетна гімнастика, як сукупність спеціально розроблених і підібраних рухів або комплекс спеціальних вправ, орієнтованих на загальний розвиток організму людини, формування фізичних даних, що дозволяють ефективно впливати на розвиток фізичних даних, таких як: м'язова сила, гнучкість, танцювальний крок, координація, швидкість, рівновага та витривалість.

Народний танець працює з емоційним станом дітей, через рух, щоб проникнути всередину і визвати емоції та почуття на поверхню, виховує навички правильної постави, гармонійно розвиває все тіло. Заняття народним танцем сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, врівноважуючи право- та лівосторонній розвиток всіх м'язів корпусу та кінцівок, сприяє розвитку складної координації рухів, розширенню рухового діапазону, тренуванню дихальної та серцево-судинної системи.

Заняття спортивними бальними танцями дають значне спортивно-фізичне навантаження, сприятливо впливають на органи малого тазу, але додатково до цього ще й зміцнюють м'язи живота та спини, сприяють покращенню постави, знімають м'язові зажими та є профілактикою плоскостопості.

Слід зазначити, що танець як жодна інша форма фізичної активності задіє всі м'язи нашого тіла, танець є гарним антидепресантом, такі танці як джаз та румба за рівнем навантаження прирівнюються до бігу підтюпцем. Танець активізує роботу внутрішніх органів, намагаючись запам'ятати кожний рух та кожний крок танцю, тим самим ми тренуємо пам'ять. Дослідники встановили, що заняття танцями знижують ступень ризику розвитку хвороби Альцгеймера. [4] Танець допомагає набуту граціозність самовпевненість. Людина, що займається танцями володіє мовою тіла і виділяється із натовпу. Танець зміцнює м'язи, кістки та може служити профілактикою захворювання серця, так як ритм, у який занурюються за допомогою танцю, зливається із ритмом тіла, регулюючи, таким чином, серцеву активність.

Таким чином, підсумовуючи викладене вище, доходимо висновку, що використовуючи танцювальну терапію, можливо досягти наступних результатів: послабити м'язове напруження, зажими; досягти більшої відкритості, пластичності, м'якості, по відношенню до тіла, та психічних проявів; розкрити довіру до свого тіла і його процесів, своїх почуттів; гармонізувати внутрішній простір (тілесне і психічне) за допомогою музики і танцю; оволодіти прийомами управління настроєм, формувати позитивне налаштування; розкрити творчі здібності; покращити загальну фізичну форму. Основними завданнями танцювальної терапії є: підвищення рівня рухової активності, інтеграції рухової активності з хореографією, танцювальними елементами, музичними образами, розвиток творчих і естетичних здібностей, усвідомлення можливостей використання власного тіла, забезпечення здібностей самовираження почуттів, настрою, духовної сутності людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. Москва, 2002. 150 с.
2. Гиршон А. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста. *Танцевально-двигательная терапия*. Вып. 2. М., 1997. 46 с.
3. Лифиц А. Ритмика : учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных учреждений. Москва : «Академия», 1999. 74 с.
4. Старк А., Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия : сборник / пер. с англ. Бирюковой И. Ярославль, 2004.