

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ В ХОРЕОГРАФІЧНІЙ ОСВІТНІЙ ПРАКТИЦІ

(Кривунь В. Р., студентка 4-го курсу ФППОМ
Тараненко Ю. П., к.п.н., ст. викладач,
БДПУ, м. Бердянськ, Україна)

Нині в Україні поширюється танцювально-рухова терапія як універсальний метод діагностики та корекції різноманітних проблем за допомогою невербальних засобів. Цей напрям допомагає усвідомити себе, як особистість, віднайти гармонію свідомості та тіла, сприяє позитивній інтеграції емоційного та фізичного стану особистості.

Проблематику застосування танцювально-рухової терапії в своїх роботах підіймали такі дослідники як І. Бартенєф, В. Бехтерев, Н. Веремеєнко, А. Гіршон, Х. Кин, В. Козлов, М. Левенталь, В. Руттенберг, М. Уайтхаус, М. Чейс, К. Шмайс, Т. Шуп та інші.

Впровадження методу танцювально-рухової терапії дозволяє гармонізувати взаємодію між рухом і розумом (К. Рудестам, К. Шмайс), відновити або покращити міжособистісну комунікацію (Х. Кендон, Л. Клайн, М. Фенделькрайс, М. Чейс).

У своєму дослідженні ми визначаємо танцювальну терапію як один із видів психотерапії, що використовує рух в основі розвитку фізичного, соціального і духовного життя людини.

У праці В. Козлова, А. Гіршона, Н. Веремеєнко визначено методи танцювальної терапії, які нами застосовувалися у хореографічній роботі. Це: кінестетична емпатія, використання ритму, звільнення від напруги, робота з реквізитом, цілеспрямований вибір музики, кругові групові танці, технікатанцювальної імпровізації та трансів танці. Кінестетична емпатія корисна як спосіб встановлення контакту, вона сприяє усвідомленню та прийняттю особистості свого тіла, своїх почуттів і відносин, розвитку рухового репертуару [12, с. 137].

Рухова діяльність, яка використовує ритмічні рухи тіла, такі як фольклорні танці або вправи, підсилює відчуття спільності, згуртованості в учасників групи.

Метод звільнення від напруги впроваджується для тих дітей, які затиснуті або напружені, робота з рухом допомагає розслабити незручні або затиснуті частини тіла. Робота з реквізитом викликає і стимулює природну тілесну реакцію, допомагає знайти контакт з усіма в групі.

Музичний супровід використовується з метою створення настрою; виявлення стереотипів руху; для підкріплення ритмів, що сприяють виникненню певних почуттів і відносин; стимулювання творчої експресії і широкого використання простору.

Круговий груповий танець дозволяє знизити тривожність і опір; допомагає прояву почуття спільності, причетності; розвиває внутрішню групову єдність і міжособистісні відносини [2, с. 142].

Метод танцювальної імпровізації побудований на збільшенні чутливості до сигналів, що йдуть з тіла, - його відчуття, його пам'яті, його тонкого мало усвідомлюваного життя, на здатності миттєво реагувати на імпульси, що йдуть з тіла і сигнали з навколишнього простору.

За допомогою трансових танців дитина в хореографічній практиці досягає естетичного стану, що дозволяє пережити і зрозуміти певний досвід, повний радості та ейфорії.

Отже, ефективні методи танцювальної терапії дозволяють працювати з емоційною сферою дітей (емоціями, почуттями, настроями та психологічними станами) у хореографічній освітній практиці.

Література

1. Козлов В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. в. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – СПб.: Речь, 2010. 286 с.
2. Котломанітова Г. О. Танцювально-рухова терапія у соціальній роботі / Г. О. Котломанітова // Тенденції і перспективи розвитку світового хореографічного мистецтва : матеріали II Всеукр.наук.-практ.конф.; Полтава, 6-7 грудня 2010 р. – Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2011. – 128 с.