

Яна Чорнобривець,
студентка 1 курсу магістратури
Факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Наук. керівник: О. В. Мартиненко
к. педагогічних наук, доцент (БДПУ)

МЕТОДИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ НА УРОКАХ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

Останнім часом великої популярності набуває естетотерапія. Це пов'язано з тим, що ми живемо в час стресів і бурхливого розвитку науково-технічного прогресу. Як зазначає О. Федій, «естетотерапія – природна система інтегративної терапії, яка передбачає лікування звуком, природою, рухом, драмою, малюнком, кольором, спілкуванням тощо й несе в собі приховані інструкції збереження цілісності людської особистості, її духовного ядра» [3, с. 8].

Серед різних засобів естетотерапії актуальною та популярною в наш час є танцювальна терапія, яка вирішує питання пізнання тіла, розкриває психологічні та фізичні затиски, підвищує емоційну стабільність людини. Танцювальна терапія – це психотерапевтичне використання танцю і руху як процесу, який сприяє інтеграції емоційного і фізичного стану особи.

Аналіз літератури показав, що існує декілька визначень, пов'язаних з руховим видом терапевтичного впливу: «інтегративна танцювально-рухова терапія», «танцювально-рухова терапія». Перші концепції інтегративної танцювально-рухової терапії були розроблені в США (30-і рр.). Займалися цією проблемою західні філософи, психологи, медики (П. Бернстайн, Р. Лабан, О. Лоуен, В. Райх, Д. Селін, Г. Стек-Салліван, К. Юнг та ін.). Значний вклад у розвиток танцювальної терапії внесли представники сучасної хореографії (А. Дункан, М. Вігман, Р. Сен-Дені, Д. Хамфрі й Т. Шоун та ін.).

Питання застосування танцювальної терапії в сучасній хореографії розглядали відомі теоретики та практики хореографічного мистецтва (В. Бобах, В. Козлов, І. Курис, С. Левікова, О. Плахотнюк, М. Погребняк, А. Прохоров, О. Шабаліна та ін.). Вони підкреслювали, що сучасна танцювально-рухова терапія може служити основою або бути одним із складових елементів сучасного танцю, бо саме там, людина може розкрити свої почуття та вільно імпровізувати [2].

Мета: визначити та обґрунтувати ефективні методи танцювально-рухової терапії для фахової підготовки майбутніх учителів хореографії (на прикладі дисципліни «ТМ сучасного танцю»).

Над розробкою методів танцювальної терапії працювали: В. Баскакова (2004), Е. Грьонлюнд, Н. Оганесян (2005), Л. Роздоркіна (2007), О. Гіршон (2006), К. Рудестам (2004), С. Ліпинська (2005), О. Черемнова (2008) та інші. Дослідниками доведено, що результати, які досягаються під час занять танцювальною терапією надають можливість психологічного розкріпачення людини, позитивно впливають на усвідомлене встановлення меж фізичного «Я», на координоване встановлення міжособистісних відносин, на прояв особистісних якостей, прагнень, бажань, можливостей та вироблення адекватних способів реагування, на зменшення агресії, що затримує розвиток особи, на зняття

м'язової напруги, що виявляється в русі.

На основі аналізу історичних аспектів виникнення та розвитку танцювальної терапії, ми з'ясували, що її витoki беруть початок з сучасної хореографії. Так, А. Ніколайс застосовував абстракцію і децентралізацію корпусу; М. Греєм – розслаблення та напруження; А. Ейлі – музикальні ритми, характерні культурі афро-американського модерну; М. Канінгем – спонтанність руху і свободу в тілі [1].

Широкий спектр технік сучасного танцю дозволяє застосовувати терапевтичні моделі руху в роботі зі студентами, які надалі можуть їх застосовувати в практичній діяльності з дітьми. На основі аналізу літератури, ми обрали ряд методів танцювальної терапії, які доцільно включати в зміст практичних занять з дисципліни «ТМ сучасного танцю»: кінестична емпатія, використання ритму, звільнення від напруги, робота з предметом, цілеспрямований вибір музики, кругові групові танці та техніки танцювальної імпровізації.

Кінестична емпатія – метод, який може дати істотну інформацію про те, як відчуває себе інша людина, сприяє встановленню контакту, усвідомленню та прийняттю свого тіла, своїх почуттів і відносин. Метод використання ритму – спільний рух членів групи під єдиний ритм, що підсилює відчуття спільності і згуртованості учасників групи. Робота з предметом (м'ячі, пакети, тканина тощо) сприяє розвитку уяви, вираженню почуттів та емоцій. Наприклад, тримаючись за розтягнуту смужку тканини, люди можуть відчути себе частиною групи, навіть якщо вони відчувають нестачу в соціальному середовищі. Метод цілеспрямованого вибору музики може стимулювати і підтримувати вільну імпровізацію і міжособистісну взаємодію. Кругові-групові танці, використовуються для зниження тривожності і опору, виникнення почуття спільності, причетності до загальної справи, вони розвивають внутрішньо-групову єдність і міжособистісну взаємодію.

Визначені нами методи ми впроваджували в практичні заняття дисципліни «ТМ сучасного танцю», працюючи зі студентами 2-го курсу. Наведемо декілька прикладів вправ: «Подаруй рух» (привітання групи рухом, який передає настрій), «Дзеркало» та «Тінь» (повторення в парах рухів), «Намалюй музику», «Плутанина» (визначення меж тіла, подолання труднощів в спілкуванні), «Наосліп» (встановлення емпатичних відносин, зняття ворожості, розвиток довіри, впевненості у собі), «Якого я кольору» та ін.

Упровадження в зміст практичних занять дисципліни «ТМ сучасного танцю» методів танцювально-рухової терапії сприятиме не лише поліпшенню психологічного стану студентів, а й озброєнню їх інноваційними поглядами на організацію освітнього процесу в дитячих хореографічних колективах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. Козлов, А. Гиршон, Н. Веремеенко. – СПб. : 2010. – 286 с.
2. Шабаліна О.М. Пластичність. Мова. Тіло: монографія / Олена Шабаліна; м-во культури України, Харків. Держ. акад. культури. – Харків : Слово, 2016. – 218 с.

3. Федій О. А. Естетотерапія: навч. посіб. / О. А. Федій. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.

Катерина Шалімова,
студентка 1 курсу II рівня вищої освіти
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Наук. керівник: **Ю П. Тараненко,**
к.пед.н., ст. викладач (БДПУ)

**ЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І
МЕТОДИКА СУЧАСНОГО ТАНЦЮ» В ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ХОРЕОГРАФІЙ В СИСТЕМІ
ХОРЕОГРАФІЧНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

Сучасна система вищої педагогічної освіти мистецького напрямку спрямована на підготовку висококваліфікованих фахівців, здатних якісно організовувати навчально-виховний процес у шкільних та позашкільних установах відносно тенденцій розвитку суспільства, відповідно до педагогічних і мистецьких інновацій.

Підготовка майбутнього вчителя хореографії в системі хореографічно-педагогічної освіти – це процес формування особистості майбутнього вчителя у науково-дослідній і науково-практичній роботі, розвитку у нього педагогічних здібностей, психолого-педагогічних знань, педагогічного такту, педагогічної техніки, педагогічного оптимізму, практичних педагогічних вмінь і навичок, гуманних загальнолюдських цінностей.

Досліджуючи проблеми підготовки фахівців хореографічного напрямку, науковці наголошують на важливості професійно-педагогічної спрямованості освіти, удосконаленні теоретико-методичної, фізичної (виконавської) та психолого-педагогічної основ навчання, розвитку важливих професійних якостей, виробленні індивідуального стилю діяльності, використанні диференційованого підходу, активізації самостійної роботи студентів (Л. Андрощук, О. Бурля, С. Забрєдовський, О. Таранцева, Т. Тарасенко, Т. Сердюк, М. Рожко, Ю. Ростовська, Ю. Шмакова та ін.). Проте проблема значення дисциплін хореографічного циклу в системі хореографічно-педагогічної освіти розглядається поверхово.

Мета дослідження – розкрити значення дисципліни «Теорія і методика сучасного танцю» в підготовці майбутнього вчителя хореографії в системі хореографічно-педагогічної освіти.

Підготовка сучасних фахівців-хореографів передбачає формування міцної теоретичної бази знань, широкого спектру практичних умінь та навичок, необхідних у майбутній професії. Вона має комплексну структуру, будується на основі взаємодії різних видів хореографічної діяльності за умов глибокого й ефективного поєднання інформаційної та творчої функцій навчання [1].

Комплексний характер професійної підготовки майбутнього учителя-хореографа передбачає вивчення студентами цілого спектру спеціальних