

Література:

1. Вачков И.В. Окна в мир тренинга. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 272 с.
2. Морева Н.А. Современная технология учебного занятия. Москва: Просвещение, 2017. 158 с.
3. Сидоренко Е.В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. СПб.: Издательство «Речь», 2007. 241 с.
4. Сисоева С.О. Інтерактивні технології навчання дорослих: навчально-методичний посібник. К.: ВД «ЕКМО», 2011. 324 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-078-0-28>

**ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ
ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ**

Кошавець І. М.

*заслужений діяч мистецтв України,
доцент кафедри музично-інструментальної підготовки вчителя
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради,
керівник зразкового художнього колективу України
Ансамблю танцю «Джерельце»
Комунальний заклад культури «Муніципальний центр культури
та аматорського мистецтва»
м. Харків, Україна*

Рухова активність завжди була потужним біологічним стимулятором життєвих функцій організму. Сучасні діти все менше часу проводять на природі, яка завжди спонукає людину рухатися. Але потреба в рухах залишається однією з основних фізіологічних особливостей дитячого організму.

З давніх-давен танцювально – рухова терапія застосовувалася до людей з проблемами в розвитку і в здоров'ї. Рухи в будь-якій формі завжди виступають як оздоровчий фактор – саме цим можна пояснити високу ефективність танцювальної терапії.

Збереження й укріплення здоров'я нації завжди є важливим завданням суспільства. Дослідження доводять, що причини багатьох хронічних захворювань, необхідно шукати в дитячому віці, коли закла-

даються основи здоров'я. Тобто, здоров'я дорослої людини переважною мірою залежить від гармонійного фізичного і психічного розвитку в дитинстві, що вимагає від усіх педагогів активізації зусиль саме у вихованні гармонійно розвиненої дитини.

Вищенаведене зумовлює необхідність зосередження уваги психолого-педагогічних наук на проблемах збереження психофізичного та емоційного здоров'я населення та заходах щодо їх розв'язання.

У реалізації цього завдання значну роль відіграє мистецтво танцю, оскільки воно допомагає людині глибше пізнати себе, розкрити свої фізичні можливості та емоційні якості, а також спонукає до самовдосконалення. Не дарма традиційно вважається, що внутрішній стан людини безпосередньо пов'язаний з тілом, рухами й емоціями. Адже саме танець може вважатися поєднанням фізичного, психічного та естетичного розвитку.

На розвиток танцювальної терапії значною мірою вплинула психоаналітична теорія, аналітична психологія К. Юнга, який вважав, що взаємне проникнення тілесних і душевних ознак є настільки глибоким, що за властивостями тіла ми не тільки можемо зробити глибокі висновки про якості душі, а й про відповідні тілесні форми [4, с. 652].

Танцювально – рухова терапія тісно пов'язана з усіма науками про тіло, рух, танець, психіку, про творчий процес, тобто з такими як: анатомія, фізіологія, кінезіологія (наука про рухливі можливості людини), психологія та інші, а також з танцювальним мистецтвом.

На мою думку, виходячи з довголітнього досвіду педагогічної діяльності та діяльності як керівника хореографічного колективу, для гармонійного розвитку дитини, а також для реабілітації в будь-якому фізичному стані, найкращою є хореографія, яка має розвинену і багатопланову методіку, розроблену та вдосконалену роками, тому що саме танець задіює все тіло в кожному русі. Системна хореографія не тільки фізично і творчо розвиває будь-яку здорову людину, дає йому способи вирішення емоційних проблем, а й здатна зіграти величезну роль в реабілітації рухових процесів у людини.

Танцювальна терапія для дітей полягає в тому, щоб дитина могла висловити свої емоції через танець, витанцювати свій настрій, відчуття.

Рухи під музику мають не тільки вплив на фізичний розвиток, але й розвивають такі психічних функцій, як мислення, пам'ять, увагу, сприйняття. Музика, її ритмічна структура, динаміка, темпові зміни викликають постійну концентрацію уваги, запам'ятовування умов виконання вправ, швидку реакцію на зміну музичних фраз. Насправді, ритмічні рухи не тільки укріплюють різні групи м'язів, і покращують

роботу суглобів, а впливають на такі здібності людини, як швидкість, точність і синхронність, а ще й можуть поліпшувати психодинамічні функції людини. Заняття танцями ефективні для виховання позитивних якостей особистості. Вивчаючи танці, виконуючи вправи на просторіві побудови, рухаючись в хороводі, діти набувають навички організованих дій, дисциплінованості, вчать знаходитись в колективі та ввічливо ставитись один до одного.

Танцювальна терапія дає можливість висловити приховані в підсвідомості почуття та емоції, позбутися багатьох комплексів, допоможе впоратися зі стресом, підняти настрій. Танець знімає м'язові блоки та підвищує настрій. Танець це не трата енергії, це її накопичення. Танцюючи, ми стимулюємо емоції і інтелект.

Танець був мовою спілкування у древніх людей. Він супроводжував людину від народження до смерті. Танцюючи, стародавня людина висловлювала почуття і емоції ті, що не могла висловити словами. Також відбувається і з дітьми, спостерігаючи за ними під час танцю, ви можете дуже легко зрозуміти їх сьгоднішній настрій, їх емоції і помітити те, чого малюк ніколи не зможе передати словами.

Основний принцип танцювальної терапії прихований в нерозривності існування тіла і психіки (душі, свідомості). Тобто, по-перше, роблячи тіло більш гнучким, ми впливаємо на душу, роблячи гнучкою і її.

По-друге, існує цілісність в тріаді думки-почуття-поведінка. Змінюючи один елемент, ми піддаємо тієї ж зміни і інші. Танець активізує всі три механізми.

По-третє, творчі ресурси людини також є невичерпним джерелом життєвої сили творення.

Розвиток сучасної танцювальної терапії має витоки у тридцятих роках ХХ століття і пов'язується з іменем М. Чейз – автора теорії групової терапії. Із точки зору автора, танцювальна терапія може відігравати роль одного з напрямків арт-терапії або вважатися однією з форм терапії фізичною активністю.

Вивчаючи танцювальну терапію не можна не сказати про П. Клейн – засновницю «Міжнародного Інституту Танцювальної терапії» на одному з Канарських островів Тенерифі. Її оригінальна програма «Танець життя» базується на основах танцювальної терапії. «Танець Життя» є таким же різноманітним, як і саме життя. Він допомагає досягти бадьорості, легкості сприйняття, відчути радість життя і звільнити внутрішні сили», – вважала авторка ідеї. [1, с. 107].

П. Клейн впевнена, що рух може зцілити не лише окрему людину, але і стати універсальним засобом, що здатен руйнувати соціальні бар'єри і знищувати національні різноголосся. Рух, на її думку, – це

своєрідна психологічна політика, здатна сформувати наше загальне майбутнє поза словами і протиріччями. Більшість людей не вміє виражати себе без слів, і важливо навчити їх використовувати універсальну мову рухів і слухатися себе, віддаючись інтуїції. Більшість і не підозрює, наскільки цей досвід полегшує процес розв'язання будь-якої проблеми. [1, с. 107].

Уявлення про танець як про комунікацію розвинула німецька танцівниця, хореограф М. Вігман: «Танець – це жива мова, якою говорить людина. Танець потребує безпосереднього спілкування, адже його носієм і посередником є сама людина, а інструментом вираження – людське тіло» [4, с. 605].

Спіраючись на досвід роботи з дітьми та вивчаючи питання танцювальної терапії можна зробити висновок, що танцювальна терапія допомагає дітям самовиразитися, а отже – досягти своїх цілей. Загалом, мета танцювальної терапії – зруйнувати внутрішні перешкоди, які зазнає дитина на своєму шляху до духовного багатства, до почуття радості та гармонії.

У зв'язку з чим, використання терапевтичного потенціалу хореографічного мистецтва здатне чималою мірою стабілізувати не тільки фізичний, а й психічний, емоційний стан дитини, розкрити перед ним повноцінне, продуктивне життя. Тому майбутній учитель хореографії повинен звертати увагу на такі можливості танцювального мистецтва, а також використовувати їх у своїй професійній діяльності.

Література:

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989. 304 с.
2. Лещенко М.П. Зарубіжні технології підготовки студентів до естетичного виховання: монографія. 2-е вид., доп. К.: Гротеск, 1995. 192 с.
3. Палій А. Арт-терапія як метод психокорекційного впливу на емоційну сферу дитини. Мандрівець. 1999. № 3. С. 65–67.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / Карвасарский Б.Д. СПб.: Питер, 1999. 752 с.