

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ХОРЕОГРАФІЇ ДО ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ

*В статтє раскрывается роль хореографического искусства как терапевтического фактора влияния на человеческий организм, который активизирует потенциальные творческие способности человека, способствует художественному самовыражению, стабилизации психического состояния.*

*Ключевые слова: хореографическое искусство, танцевальная терапия, психическое и физическое здоровья ребенка, педагогическая деятельность преподавателя*

Однією з проблем, що постає перед сучасними навчально-виховними закладами, є проблема збереження й оновлення здоров'я молодого покоління. Суттєвою складовою охорони здоров'я вважається захист фізичного і психічного здоров'я дітей та молоді. Однак нині стан фізичного і психічного здоров'я населення планети та його динаміка значною мірою ідентифікуються як антропологічна катастрофа. Дослідження останніх років довели, що корені багатьох хронічних неінфекційних захворювань, що обумовлюють передчасну смертність та інвалідність, необхідно шукати в дитячому віці, бо саме в цей період закладаються основи здорового способу життя. Це зумовлює необхідність звернути увагу суспільства на пропедевтичні проблеми збереження психофізичного та емоційного здоров'я населення.

Здоров'я дорослого населення перебуває у прямій залежності від гармонійного, фізичного і психічного розвитку дітей, що потребує від педагогів активізації роботи саме на виховання гармонійно розвинутої людини, яка вірить у свої сили.

У реалізації цього складного завдання велику роль відіграє мистецтво танцю, оскільки допомагає людині глибше пізнати себе, свій внутрішній світ, спонукає до самовдосконалення, адже саме танець є поєднанням фізичної, психічної та естетичної діяльності. Традиційно вважається, що внутрішнє життя людини безпосередньо пов'язане з тілом, рухами й емоціями. Але танцювальне мистецтво є також терапевтичним чинником і значення його зростає з підвищенням ролі мистецтва в житті сучасної людини та у гармонізації відносин в системі Людина-Всесвіт [5, с.156].

Як свідчать результати обстеження, кожна дитина має певні проблеми у розвитку, бо саме на сучасному етапі еволюції суспільства дитина зазнає сильного впливу різноманітних чинників, які поділяються на дві основні групи:

1. Стан здоров'я, що визначається природними задатками (спадковістю, генетичною обумовленістю тощо) і соціальними умовами розвитку та функціонування дитячого організму (харчування, догляд, наявність медичної допомоги);

2. Дестабілізуючий вплив могутнього інформаційного потоку сучасних засобів комунікації (телебачення, радіо, комп'ютерна, відео-, аудіопродукція), що часто стає причиною неадекватних почуттєво-емоційних, невротичних станів у дітей [4, с. 12].

Природно, виникає необхідність розроблення методик психотерапевтичного педагогічного впливу на особистість дитини, оскільки попередити захворювання набагато легше, ніж його вилікувати. Проблема полягає в тому, що педагогічно-психологічний вплив на дитину мусить бути обережний, позитивно впливати перш за все на емоційно-чуттєвий стан дитини. При такому підході хореографічне мистецтво є чи не єдиним засобом і середовищем, яке «випрямляє дитячу душу і серце».

Хореографічні твори мають соціальний характер і викликають емоції вищого гатунку, пов'язані як із свідомою, так із підсвідомою сферою психіки людини. За висловом Л.В. Виготського, емоції, викликані мистецтвом, це розумні емоції. Під впливом танцювальних творів формується та змінюється світогляд в дитячому віці [2, с. 403].

Виховання танцювальним мистецтвом впливає і як терапевтичний фактор на людський організм: воно сприяє оптимістичному світосприйманню, художньому самовираженню, активізує потенційні творчі здібності.

Функціональні можливості хореографічного мистецтва надзвичайно широкі. Вміле використання його дійового впливу на особистість сприяє стабілізації психічного і фізичного стану вихованців, поверненню до повноцінного життя.

Дійовим засобом такого впливу на особистість є танцювальна терапія – використання танцю, пластики і ритміки в лікувальних і профілактичних цілях.

На її розвиток вплинула психоаналітична теорія ( В.Райх, 1942; Г.Саліван, 1953), аналітична психологія К.Юнга (1961). Однією з головних переваг танцювальної терапії є її наступність у традиціях найдавніших культур, з погляду розуміння ролі руху в житті людини і цілісного підходу до тілесного і психічного здоров'я. К.Юнг вважав, що взаємне проникнення тілесних і душевних ознак настільки глибоке, що за властивостями тіла ми не тільки можемо зробити глибокі висновки про якість душі, а й про відповідні тілесні форми [9, с.2].

Аналіз літературних джерел показує, що дослідники **визначають чотири основних фактори**, що сприяють розвитку танцювальної терапії:

1. Після Другої Світової війни багатьом людям була потрібна фізична і духовна реабілітація. Танцювальна терапія сприяла цьому. «Першою леді» у цьому типі терапії вважали Меріан Чейс (Chase M.), що працювала в лікарні св. Єлизабет у Вашингтоні (округ Колумбія). Вона розвинула танець у терапевтичну модальність. Працюючи з невербальними і психічно-хворими, вона досягла великих успіхів. Пацієнти, яких вважали безнадійними, були здатні до групових взаємин і вираження своїх почуттів.

2. У 50-ті роки минулого століття було відкрито транквілізатори. Танцювальна терапія була альтернативною програмою для лікування психічних розладів.

3. У 60-ті роки минулого століття був поширений „рух тренінгу людських взаємин”, що сприяв роботі з групами і розробці методів розвитку самосвідомості.

4. Дослідження невербальної комунікації, зокрема аналіз комунікативної поведінки людського тіла [52, 67].

Доцільно сказати про засновницю «Міжнародного Інституту Танцювальної терапії» на Тенерифі, одному з Канарських островів. – Петру Клейн. Вона мандрує світом, пропагуючи «Танець Життя» – оригінальну програму, що 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.

Петра Клейн упевнена, що рух може зцілити не лише окрему людину, але і стати універсальним засобом, що здатен руйнувати соціальні бар'єри і знищити 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. 67].

У книзі «Танцювальна терапія» Петра Клейн наводить широкий діапазон застосування танцювальної терапії: від профілактичної охорони здоров'я – до навчання і використання танцювальної терапії в клінічній практиці. Ядро роботи Петри – це розвиток нашої здібності любити і створювати гармонійні відносини.

Танцювальна терапія допомагає дітям ідентифікуватися, а отже, - досягти більшого самопізнання і взаємопорозуміння. Мета танцювальної терапії – знищити внутрішні перешкоди – те каміння, що захаращує стежини до духовного багатства, до почуття радості і гармонії.

Уявлення про танець як про комунікацію розвинула танцівниця Мері 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».

У 50-60 роки теж стали використовувати танець як терапевтичну модальність для лікування емоційних розладів. Цим займалися Труді Щуп і Мері Уайтхаус, Франческо Боус і Лілі Еспінак. Вони працювали в різних напрямках, але їх загальними терапевтичними завданнями були: інтеграція тіла, що сприяє відчуттю цілісності, поділ групового й індивідуального вираження почуттів, вираження емоційного матеріалу, що передбачає конфлікти, спогади, фантазії через символічні дії [7, с. 107].

На розвиток танцювально-рухової терапії вплинула аналітична психологія К.Юнга. «Тіло без душі нам ні про що не говорить, так само як – дозволимо собі стати на точку зору душі - душа нічого не може означати без тіла». К.Юнг вважав, що артистичні переживання, які він називав «активною уявою», виражені, наприклад, у танці, можуть витягти неусвідомлені і зробити їх доступними для катарсичного вивільнення й аналізу. «Душа і тіло – не окремі сутності, а те саме життя» (Р.Фрегер, Д.Фейдимен) [8, с. 603].

Теорія танцювальної терапії, а також теорія культури і тілесно орієнтованої терапії дає змогу розглядати рух людського тіла як послідовність дій довільного й мимовільного характеру. Ці теорії допомагають зрозуміти рухливе „Я” як щось, що перебуває в процесі постійної зміни та самовідновлення.

У своїй практиці танцювальні терапевти широко використовують „Танець п'яти рухів”. Його авторство належить Габріелі Рот, яка визначила п'ять первинних ритмів руху, властивих, на її думку, усім культурам, і якостей, що є репрезентаціями онтологічних [5, с. 168].

Для цього процесу створено спеціальний музичний супровід. П'ять уривків тривалістю близько п'яти хвилин кожен. Перед початком процесу зазвичай дають інструкцію: „Танець п'яти рухів” рекомендується виконувати з закритими очима, рухатися всім тілом (у кожному з ритмів цілком віддаючись рухам, що породжуються внутрішнім імпульсом.). Під час звучання останнього музичного фрагмента „танцювати” слід нерухомо, рухаючись лише на внутрішньому рівні. Після цього обов'язково обговорити, що і як відбувалося.

Окремо слід розглянути хаотичні рухи. Сучасна людина має діяти в рамках багатьох особистісних і соціальних зобов'язань і стереотипів. Яскравість і непередбачуваність хаосу іноді лякає. А іноді навпаки. У першому випадку зрозуміло: ми не звикли і вміємо розслабитися. Стає зрозуміло, наскільки ми позбавляємо себе безпосередності й спонтанності. В іншому випадку навпаки: з'являється розуміння того, що існує проблема організації та структури в житті.

У своїй практиці Л. Мова після „Танцю п'яти рухів” пропонує учасникам відповідати на запитання: який з п'яти ритмів був найприємніший, а який –найскладніший; виконуючи які рухи ви займали більше простору, а які рухи могли виконати лише за мінімальної амплітуди, мінімального обсягу. Загалом це дає учасникам досить чітку та перспективну діагностичну картину [8, с. 607].

Розвиток сучасної хореотерапії з тридцятих років пов'язується з іменем М. Чейз, автора відповідної глави в книзі Морено, присвяченій груповій терапії.

Завдання танцювальної терапії – встановити контакт між особистістю і навколишнім світом. Вона може реалізуватися паралельно з мовленнєвим впливом і без нього. Звернення до танцю як засобу виховання і стабілізації ґрунтується на таких положеннях: рух відображає характерні особливості людини, її думки, почуття, настрої, набутий досвід; об'єднані елементи руху створюють експресивний танець, у якому особистість має змогу самовиражатися [1. с. 204].

Танцювальна терапія допомагає дітям ідентифікуватися, а отже, - досягти більшого самопізнання і взаємопорозуміння. Мета танцювальної терапії – знищити внутрішні перешкоди – те каміння, що захаращує стежини до духовного багатства, до почуття радості і гармонії.

Отже, на нашу думку, вміле використання дійового впливу хореографічного мистецтва на особистість сприяє стабілізації психічного стану дитини та поверненню їх до повноцінного життя. Тому майбутній вчитель хореографії повинен звертати увагу на психолого-педагогічні можливості танцювального мистецтва, а також використовувати їх у своїй педагогічній діяльності.

### *Література*

1. **Бурно М.Е.** Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1986.
2. **Вьютский Л.С.** Собрание сочинений. В 6-ти томах. Т.2. Проблемы общей психологии // Под ред. В.В. Давыдова – Педагогика, 1982. – 504 с.
3. **Запорожец А.Н.** Избранные психологические труды: В 2-х томах. – М.: Педагогика, 1986.
4. **Леценко М.П.** Зарубіжні технології підготовки студентів до естетичного виховання. – Київ, 1998.
5. **Мудрик А.В.** Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Слостенина. – М.: Издательский центр „Академия”, 1999. – 184 с.
6. **Палій А.** Арт-терапія як метод психокорекційного впливу на емоційну сферу дитини // Мандрівець. – 1999. - №3. – С.65-67.
7. **Психотерапевтическая энциклопедия** / Карвасарский Б.Д. – СПб.: Питер, 1998.
8. **Федій О.А.** Танцювальні засоби естетотерапії в професійній педагогічній діяльності // Вища освіта України. – К.: Гнозис, 2008.
9. **Додаток 3, том V(12)** – Тем. Вип. «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – С.601-608.
10. **Янчишин В.Н.** Інтуїційне музикування – цікавий напрям арттерапії / Практична психологія та соціальна робота. – 12. – 2005.