

Нетрадиционные методики оздоровления: терапия танца

Среди многих увлечений, появившихся в России в последние десятилетия, наиболее органичным можно считать увлечение танцем. Это и клубный танец, танец живота, латино, джаз-модерн, контактная импровизация – танцевальные школы и студии предоставляют достаточно большой спектр танцевальных услуг. Настоящий взрыв массовой танцевальности, повышение роли бытовых танцев, все это свидетельствует о том, что танец стал органичной частью нашей жизни. Это и досуг, и спорт, и зрелище, и релаксация. Танец является эффективным средством повышения культуры человека, универсальным языком общения, важным средством формирования идеалов и ценностей, внутреннего и внешнего облика человека.

В настоящее время все чаще встречается термин «танцевально-двигательная терапия». Танцевальная терапия представляет собой психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния человека. Танцевальная терапия применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия [1, 2, 3, 4].

Цель танцевальной терапии – осознание возможностей собственного тела, создание его позитивного образа, в то же время, это развитие навыков общения, исследование собственных чувств и приобретение группового опыта. Танцевальная терапия помогает обрести свободу и выразительность движения, развить подвижность суставов [1, 2].

Танцевальная терапия оказывает психокоррекционное воздействие, основанное на возможности узнать чувства человека по движениям его тела, которые, в свою очередь, являются основным средством познания

окружающего мира и позволяют выразить суть человеческих эмоций. Любое движение стимулирует чувства человека, отражают черты личности. При эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое, следовательно, соответственно меняется характер наших движений [3].

История возникновения танцевальной терапии берет свое начало в США. Танцевальная терапия зарождалась, опираясь на традиции и новые психотерапевтические школы и направления. Танцевальная терапия возвращает танец к его первоначальному смыслу: не важно, как ты двигаешься, важно то, что ты ощущаешь, чувствуешь, думаешь и выражаешь своим танцем.

Новое направление – танцевально-двигательную терапию связывают с именем Мэрион Чейз, танцовщицей и преподавателем танцев. Ее работа с детьми и подростками в собственной студии, специальных школах и клиниках, разработанная собственная оригинальная система произвели впечатление на специалистов-психологов, психиатров, медиков, к ней стали обращаться за помощью, а 1946 год считают днем рождения танцевально-двигательной терапии. В 1966 году была основана Американская Ассоциация Танцевальной Терапии (ADTA) и танцевальная терапия стала общепризнанной [4, 5].

В России танцевально-двигательная терапия появилась в 1990-е годы и изначально развивалась как вид групп личностного роста для взрослых и групп творческого развития для детей. В конце 1995 года в Москве образовалась Ассоциация танцевально-двигательной терапии, которая работает при активной поддержке Американской танцевально-терапевтической Ассоциации (ADTA).

Основные задачи данного метода [3, 5]:

- повышение двигательной активности;
- коммуникативный тренинг и организация личности;
- социотерапевтическое общение;
- получение диагностического материала для анализа поведенческих стереотипов человека и его самопознания;
- раскрепощение человека.

Выделяются следующие основные функции метода терапии танца.

1. Психофизиологические и психологические функции. Во время танца происходит освобождение сдерживаемых чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. Танец способствует ритмическому выражению, разрядке и перераспределению энергии, активизации организма, уменьшению тревожности, напряжения, агрессии. Помимо этого, танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует саморегуляции организма.

2. Функция общения. Через танец происходит межличностное взаимодействие, танец помогает развитию отношений между людьми.

3. Социокультурная функция. Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы [4, 5].

Основная функция танцевальной терапии состоит в том, что когда люди танцуют, они выражают свои чувства. С помощью танцевальной терапии, легче выражать болезненные чувства и проще освободиться от них.

Танцевальная терапия полезна не только для здоровых людей, но и для одиноких пожилых тяжелобольных людей и многих других. Танец зачастую является более простым способом выражения эмоций, даже отрицательных, когда человек не может говорить об этом. Поэтому танцевальная терапия используется в работе с жертвами изнасилования, сексуальных домогательств и инцеста. Танцевальная терапия также может помочь людям с физическими недостатками улучшить свою самооценку, научиться балансу и координации.

Таким образом, можно сделать вывод, что терапия танцем это современный эффективный метод, который помогает людям с разными болезнями и проблемами, позволяет им расслабиться и забыть о проблемах и найти гармонию с самим собой.

Постоянная смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, сопровождающие практически каждую песню, несут в себе освобождающий и оздоровительный эффект. Танцевально-двигательная терапия может научить понимать своё тело, управлять своими ощущениями и эмоциями, воспитать

чувство собственного достоинства, овладеть искусством социальной коммуникации.

Список литературы

1. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / пер. с англ. – Москва, «Когито-Центр», 2009. – 229 с.
2. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. 2-е изд., расширен, и доп. – СПб: Речь, 2006. – 86 с.
3. Оганесян Н. Ю. Танцевальная психотерапия больных психосоматическими заболеваниями / Н.Ю. Оганесян, Д.В. Ильина // Ученые записки СПб. МУ им. И.П. Павлова, – СПб. ГМУ: – 2010. – Т. XVII. – № 2. С. 101–102.
4. Старк А. Танцевально-двигательная терапия. / А. Старк, К. Хендрикс. Пер. с англ. – Ярославль, – 1994.
5. Электронный ресурс /https://samopoznanie.ru/schools/tancevalno-dvigatel'naya_terapiya/

Брылунова Е.В., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

Роль и место физической культуры в системе высшего образования

Под термином профессионально-прикладная физическая культура понимается своего рода педагогический процесс, который направлен на совершенствование и развитие специальных и профессионально важных физических качеств. Эти качества предоставляют собой не только двигательные навыки, как принято считать, но также и психофизиологические функции организма, к которым, в свою очередь, в процессе определенной трудовой деятельности предъявляются конкретные повышенные требования.

Иными словами, физическая культура – это область социальной деятельности, которая имеет прямое направление в первую очередь на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие психофизических способностей людей в процессе осознанной и целенаправленной двигательной