

этим востребован в массовой коммуникации. Такой социокультурный знак хранит фоновые знания, связанные с прошлым культурным опытом общества, в частности – с опытом жизни в советском обществе, и используется в современной массовой коммуникации для усиления воздействия на адресата.

Библиографический список:

1. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история, развитие, перспективы* : учеб.-метод. пособ. / Под ред. Л. А. Рапопорта. Екатеринбург: СОК ОГ ФСО «Юность России»; Изд-во АМБ, 2013. 300 с. Текст: непосредственный.

2. *Национальный корпус русского языка*. [Электронный источник]. /<http://www.ruscorpora.ru>. (дата обращения 03.03.2020). Текст: электронный.

УДК 159.9

Миронова С.П., Васильева А.Е.

Mironova S.P., Vasilieva A.E.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg

nikanm@mail.ru

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК
ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ И СРЕДСТВО
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

DANCE AND MOVEMENT THERAPY AS A PSYCHODYNAMIC
MODEL AND TOOL PERSONAL GROWTH

Аннотация: Терапия творчеством или танцевально-двигательная терапия как прогрессивное направление помогает человеку снять эмоциональные зажимы, использовать альтернативные модели поведения, научиться принимать себя и других, вызвать такие поведенческие изменения, которые приведут к здоровому образу жизни.

Abstract: Creative therapy or dance-movement therapy as a progressive direction helps a person to remove emotional clamps, use alternative behaviors, learn to accept themselves and others, and cause behavioral changes that will lead to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: терапия творчеством, танцевально-двигательная терапия, актуализация личности, тренинги.

Keywords: creative therapy, dance and movement therapy, personality actualization, trainings.

Танцевально-двигательная терапия – направление психотерапии, в котором танец и движение используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической социализации индивида. Танцевальная терапия применяется при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения в общении и межличностном взаимодействии с окружающими людьми [1, 2, 3].

Цель танцевальной терапии – осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, приобретение группового опыта. Танцевальная терапия помогает обрести человеку свободу и выразительность движения, развить подвижность [там же].

Танцевальная терапия оказывает коррекционное воздействие, основанное на владении человеком собственным телом, которое является основным средством познания окружающей действительности. Движения отражают черты личности, стимулируют проявление чувств.

Движения под музыку, или танец – самая древняя форма творчества, поскольку в первобытном обществе с помощью танца человек выражал свое отношение к окружающему миру, пытался понять его и оказать на него воздействие. Искусство танца – явление общечеловеческое, в основе его происхождения лежит стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции средствами пластики и гармонии движения и музыки. В древних целительских практиках танец был неотъемлемой принадлежностью. У первобытных людей движение и жесты были средством коммуникации еще до появления языка. В первых человеческих общинах танец был индивидуальным способом выражения страха, печали, радости, а также способом передачи культурного наследия. Танец сопровождал рождение человека, праздники и торжества, события повседневной жизни (охоту, рыбалку, военные походы). Именно в танце человек передавал свое отношение к необычным явлениям, танец служил средством духовной и целительской практики.

Переход танца в терапевтическую направленность связывают с именем Мэриан Чейз, которая опробовала свои методы с психиатрическими больными. Ее работа в госпитале получила национальное признание, а пациенты, которые считались безнадежными, смогли на танцевально-терапевтических сеансах включиться в групповое взаимодействие и выразить свои чувства. Методы, которые использовала Чейз, способствовали развитию у человека собственного позитивного образа и коммуникативных навыков на невербальном уровне, а также чувству сопричастности и единства.

Американский хореограф Т. Шуп считала, что координация тела – это необходимое условие для достижения нормального социального взаимодействия. Важным фактором она считала ритмическую координацию, в результате ее танцевальной терапии большинство пациентов переживали более глубокий уровень общения, выражая чувства через движения тела, во время движения под общий ритм [4, 5].

Танец может выполнять следующие функции [там же].

1. Психофизиологические, психологические и психотерапевтические функции. Во время танца происходит

освобождение сдерживаемых, чувств и эмоций, в том числе социально нежелательных. Танец способствует моторно-ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной 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, формирование и развитие отношений между людьми.

3. Социально-психологическая функция. С помощью танца создается образ партнера и группы, запускаются процессы интерпретации и диагностики отношений.

4. Социокультурная функция. Через танец выражаются социальные ценности, общественные установки и социальные мотивы.

Танцевальная терапия направлена на решение следующих задач:

1. Осознание собственного тела и возможностей его использования, что улучшает физическое и эмоциональное состояние человека.

2. Усиление чувства собственного достоинства. Танец позволяет сделать более позитивным образ собственного «Я».

3. Развитие социальных навыков посредством танцевальных движений, создание условий для творческого взаимодействия, преодоление барьеров, возникающих при речевом общении.

4. Установление связи эмоций с движениями. Экспрессивный танец позволяет освободить чувства, которые могут быть источником психического напряжения. Танцевальные движения обладают способностью снимать физическое напряжение.

5. Невербальные формы общения способствуют приобретению участниками группового опыта, все компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс – «магическое кольцо» [1, 2, 4].

Выделяются три основных вида танцевальной терапии.

1. Танцевальная терапия, которая используется совместно с лекарственной терапией. Эффективно используется для людей, имеющих нарушения речи и проблемы в сфере межличностных коммуникаций.

2. Танцевальная психотерапия для людей с психологическими проблемами, когда используется психодинамическая модель сознания, психоанализ К. Г. Юнга.

3. Танцевально-двигательная терапия, осуществляемая в целях личностного роста и самосовершенствования. Танец позволяет узнать человеку себя, свои индивидуальные качества, найти новые пути самовыражения и взаимодействия с другими людьми [1, 2, 4].

Отсутствие двигательной активности, нервные перегрузки, стрессы – основные причины многих заболеваний. Танцевально-двигательная

терапия может помочь человеку выразить свои чувства. Через двигательное взаимодействие человек справляется с эмоциональными зажимами, изучает новые модели поведения, адекватно воспринимает себя и других, ведет здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Старк, А. Танцевально-двигательная терапия. Пер. с англ. / А. Старк, К. Хедрикс. Ярославль. 1994. Текст: непосредственный.
2. Бебик, М. А. О возможностях танцевально-двигательной терапии в решении проблем самопринятия / М. А. Бебик, И. Г. Кокурина. Текст: непосредственный // Вестник МГУ. – Серия №1. – 1999. – С. 50–54.
3. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. 2-е изд., расширен, и доп. Санкт-Петербург: Речь. 2006. 286 с. Текст: непосредственный.
4. Курис, И. В. Биоэнергетика йоги и танца / И. В. Курис. Москва: Изд-во Фонда парапсихологии. 1994. 200 с. Текст: непосредственный.
5. Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. Санкт-Петербург: Речь. 2003. 192 с. Текст: непосредственный.

УДК 373.21

Наймушина А.Е., Андрюхина Т.В.

Naimyshina A.E., Andruchina T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

ms.komleva@bk.ru

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К
ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
PREPARING PRESCHOOL CHILDREN FOR SCHOOL BY MEANS
OF PHYSICAL CULTURE

Аннотация. Актуальная тема готовности к обучению дошкольников остро встает и перед родителями, и перед педагогами дошкольного и дополнительного образования задолго до самого обучения. В статье рассматривается проблема подготовки к обучению в школе детей дошкольного возраста современными средствами физической культуры.

Annotation. The current topic of readiness to teach preschoolers is acute for both parents and teachers of preschool and additional education long before the training itself. The article deals with the problem of preparing preschool children for school with modern means of physical culture.

Ключевые слова: обучение, дошкольный возраст, физическая культура, детский фитнес, детский спорт.

Keywords: training, preschool age, physical culture, children's fitness, children's sports.