



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

РЕШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ХОРЕОГРАФИИ
СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:

61,7 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«22» 02 2019 г.

зав. кафедрой хореографии

[подпись] Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-1

Гончарик Татьяна Александровна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

[подпись] Чурашов А.Г.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АРТ-ТЕРАПИИ	9
1.1. Системный анализ понятия «арт-терапия»	10
1.2. Классификация арт-терапевтических методов	16
1.3. Танцевальная терапия, ее виды и техники	24
1.4. Профессиональные задачи в хореографии и их решение средствами танцевальной терапии	38
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РЕШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ХОРЕОГРАФИИ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ	55
2.1. Организация и проведение эксперимента (диагностирующий этап – определение задач и критериев, первичная диагностика)	55
2.2. Формирующий этап (выбор форм, методов и средств арт-терапии, адаптация средств арт-терапии в хореографическую деятельность)	65
2.3. Анализ результатов	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	90
ПРИЛОЖЕНИЕ	98

ВВЕДЕНИЕ

Новое тысячелетие выдвигает новые требования ко всем сферам жизни человека. По мере продвижения страны по пути прогрессивных преобразований и бурного развития высоких технологий, особое внимание уделяется социальным институтам, имеющим прямое и посредственное отношение к образованию и воспитанию подрастающего поколения.

В современных условиях человеку требуется большая внутренняя сила, чтобы самоопределиться, найти свое место в новых социально-экономических условиях, определить смысл жизни, развивать свои способности, формируя и воспитывая в себе ряд личностных качеств. Иногда, реализуя на практике эти стремления, человек попадает в психологически сложные ситуации, один на один сталкиваясь с проблемами адаптации, социализации, коммуникации, самореализации и пр. самостоятельно справиться с которыми он не может. Зачастую это приводит к самоуничижению, формированию заниженной самооценки, искажению норм развития и поведения, нервным срывам и развитию депрессивных состояний. Как следствие наблюдается нарушение коммуникативных навыков, ограничение интеллектуальных возможностей, излишняя раздражительность и эмоциональная неустойчивость.

Поиск и внедрение педагогических технологий в современном хореографическом образовании привели к ориентации на гармонизацию личности, и ныне представляют собой импульс, направляющий к духовно-творческому и телесному самопознанию. В связи с этим, значительное распространение получили всевозможные системы коррекционно-развивающего воздействия на личность, среди которых, наиболее эффективным методом считается арт-терапия.

Арт-терапия трактуется как исцеление человека через выражение собственного психо-эмоционального состояния посредством творчества. Это направление является прогрессивным в образовании, в нем

используются средства современной дидактики, научной разработки и практического обоснования новых идей и технологий. Интерес к данному феномену обусловлен его широкими возможностями в области образования и высоким здравоохранительным потенциалом.

Развиваясь значительными темпами арт-терапия находит применение как в работе с детьми, так и со взрослыми, может применяться в индивидуальной и групповой работе, профильно или в комплексе, быть основным методом или служить дополнением к другим системам оздоровления, образования и воспитания [14, с. 56].

Ряд авторов (Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская) отмечают, что по своей природе арт-терапевтические методики радикальны. Позволяя реализовывать все компоненты коррекционно-развивающего процесса (развитие, воспитание, обучение и коррекцию), они способны раскрыть внутренние силы человека, устранить комплексы, развить важные социальные навыки, стабилизировать эмоциональный фон (снижение тревожности, агрессивности и неуверенности в себе) и, тем самым, решить ряд профессиональных психолого-педагогических задач [14, с. 57].

Среди всего многообразия видов арт-техник (сказкотерапия, изотерапия, маскотерапия, песочная терапия, работа с глиной, видеотерапия, фототерапия, цветотерапия, музыкальная терапия, драматерапия и др.) признанным средством формирования и гармонизации личности является танец [16, с. 45]. Представляя собой древнейшую форму коммуникации, в том числе с самим собой, танец испокон веков служил средством духовной и целительской практики. Однако в современном мире, танец - самая поздняя из арт-терапевтических техник [16, с. 46]. Танцевальная терапия до сих пор не достаточно изучена и мало применяется в педагогической практике хореографов, хотя способна решать многие профессиональные задачи в данной сфере.

Анализ научной литературы и обобщение практического опыта свидетельствуют о возрастающем интересе хореографов к процессу обогащения образовательного процесса техниками арт-терапии.

А.И. Копытин и Е.Е. Свистовская в книге «Арт-терапия детей и подростков» предлагают анализ современной психолого-педагогической литературы, отражающей вопросы организации специальной службы в образовательных учреждениях мира [47].

Применение методов арт-терапии в системе специального и дополнительного образования рассматривается в работах Е. А. Медведевой [54], И. Ю. Левченко, М.В. Киселева [41] и Т. А. Добровольской.

Также имеется значительное количество публикаций зарубежных авторов, отражающих диагностические и развивающие аспекты применения методов арт-терапии в образовании.

Совместная монография доктора психологических наук, профессора Владимира Васильевича Козлова, известного психолога, лидера одного из основоположников танцевально-двигательной терапии Александра Ефимовича Гирсона и кандидата психологических наук Натальи Ивановны Веремеенко является своего рода пионерской и уникальной работой в исследовании нового направления прикладной психологии и психотерапии - интегративной танцевально-двигательной терапии [44].

Книга Гренлюнд Эрна, Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия: теория, методика, практика является, своего рода, приглашением к танцевальной терапии. В книге освещаются история и теория танцевальной терапии, рассказывается о ее истоках и родоначальниках, рассматриваются разные методы практической работы. Также в книге представлена авторская программа танцевально-терапевтических сессий, которая подходит для работы как с детьми, так и со взрослыми [32].

Таким образом, обзор литературы, посвященный исследованиям, техникам и методикам танцевальной терапии показал, что танцевальная терапия, определяясь как психотерапевтическое использование движения,

основывается на осознании и представлении взаимодействия психического и телесного, которые оказывают непосредственное влияние друг на друга. Аксиомой тут является понимание того, что тело - зеркало души, а движение - это выражение человеческого "Я". Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот [14, с. 14]. Но, не смотря на явное положительное воздействие танцевального искусства, педагогическая практика хореографов оказалась одной из последних областей, на которую были распространены психокоррекционные методы воздействия.

В связи с вышесказанным, тема «Решение профессиональных задач в хореографии средствами арт-терапии» представляется актуальной и требующей тщательной теоретической и практической разработки.

Цель данного исследования заключается в разработке методических рекомендаций, способствующих решению профессиональных задач хореографии, а именно, позволяющих формировать духовно богатую, свободную, физически здоровую и творчески мыслящую личность посредством танцевальной терапии.

В качестве объекта исследования выступает сам феномен арт-терапии.

Предмет исследования – арт-терапевтические средства в решении профессиональных задач педагога-хореографа.

Исходя из объекта, предмета и цели, сформулированы задачи исследования:

1. по материалам зарубежной и отечественной литературы проанализировать теоретико-методологические и педагогические основы арт-терапии;
2. провести системный анализ эволюции понятия «арт-терапия», определить историю и преобладающие тенденции развития арт-терапии;
3. классифицировать арт-терапевтические методы;
4. изучить и систематизировать виды танцевальной терапии;

5. теоретически обосновать и экспериментально подтвердить перспективность введения средств арт-терапии в педагогический процесс в хореографическом коллективе;

6. разработать методические рекомендации.

Гипотеза исследования: использование арт-терапевтических средств в педагогической деятельности педагога хореографического коллектива будет содействовать решению профессиональных задач в хореографии при условии:

1) целостности, системности и целенаправленности педагогического процесса;

2) единства образовательного и арт-терапевтического процессов в хореографической деятельности;

3) учета психо-физических и возрастных особенностей участников данного процесса.

Исследование теоретико-методологических и педагогических основ арт-терапии проводилось с опорой на:

- психолого-педагогические и философские труды отечественных и зарубежных авторов.

- идеи личностно - развивающего обучения З.И. Васильевой, В.В. Давыдова.

- теории отечественных специалистов в области танцевально-двигательной терапии (Бирюкова И.В., Бебик М.А., Горнева О.А.), и известных зарубежных специалистов (Чодороу Дж., Чайклин Ш., Шмайс К., Милликен Р. и др.).

Для разработки концепции опытно-экспериментальной работы и выбора соответствующих методов значимыми явились труды В.И. Журавлева, В.И. Загвязинского, Н.И. Загузова, В.В. Краевского, А.М. Новикова, А.И. Пискунова и др.

Методы исследования: анализ научной литературы по проблеме исследования; моделирование, наблюдение, опытно-поисковая работа.

Теоретическая значимость работы. Материалы исследования могут быть использованы в педагогической деятельности педагога-хореографа на уровне отдельных арт-терапевтических приемов, техник, методик как непосредственно в образовательном процессе, так и во внеклассной воспитательной работе, а также в системе групповой тематической арт-терапии.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методических рекомендаций по внедрению средств арт-терапии в педагогический процесс в хореографическом коллективе.

Этапы исследования:

Первый этап - подготовительный: изучались степень научной разработанности проблемы в теории и практике, прорабатывались цель и задачи исследования, составлялась гипотеза и программа опытно-практической работы.

Второй этап – теоретический анализ педагогических основ арт-терапии: системный анализ эволюции понятия «арт-терапия»; классификация арт-терапевтических методов; анализ профессиональных задач и методов их решения в хореографии.

Третий этап – опытно-практическое исследование по решению профессиональных задач в хореографии средствами арт-терапии: организация и проведение эксперимента; анализ результатов практического исследования, составление методических рекомендаций.

Базой практического исследования является Шоу балет "Экселенс" на базе Развлекательного комплекса "Плазма" (Казахстан г. Петропавловск).

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АРТ-ТЕРАПИИ

Исследование арт-терапии как некоего педагогического феномена обусловлено социальным запросом нынешней системы образования на инновационные гуманистически ориентированные технологии, обладающие высоким здравоохранительным потенциалом [50, с. 335]. Изучение и развитие арт-терапевтических техник, имеющих широкий спектр применения при решении большого круга психо-физических проблем, может стать позитивным шагом к дальнейшему совершенствованию альтернативных школ отечественного образования. Известно, что воздействие консервативно-авторитарного режима образовательного учреждения негативно отражается на психологическом самочувствии и состоянии нервной системы обучающихся, что оказывает влияние на характер построения коммуникативных процессов и взаимоотношений в коллективе. Со ссылкой на Л.Д. Лебедеву отметим, что здоровые и гуманные условия личностного роста, саморазвития, самоактуализации всех участников педагогического процесса принципиально необходимы для полноценного проживания учебного периода жизни [50, с. 330]. Благоприятная и доброжелательная атмосфера обучения должна стать обязательным условием, обеспечивающим гармоничное человеческое существование и развитие (С.Л. Братченко) [39].

Как известно, достижение целей во многом определяется адекватностью средств. Следовательно, технологии арт-терапии имеют большую практическую значимость для специалистов системы культуры и образования. А внедрение средств и методов арт-терапии в педагогическую работу может успешно использоваться в решении профессиональных задач практикуемой деятельности.

1.1. Системный анализ понятия «арт-терапия»

Принципы воздействия произведений искусства на людей интересовали ученых во все времена. Многие исторические аспекты свидетельствуют о том, что искусство издревле использовалось для врачевания души и тела. Такой метод применялся в Древней Греции, Египте, Междуречье, Китае и Индии. В наше время исцеление посредством творчества характеризуется термином «арт-терапия». Согласно формулировке в психотерапевтической энциклопедии, «Арт-терапия» (от англ. art «искусство») - направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В узком смысле слова, под арт-терапией подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента (Психотерапевтическая энциклопедия под ред. Б.Д. Карвасарского) [61].

Исследуя механизм воздействия на человеческую психику различных видов искусства, ученые долгое время пытались определить роль и место искусства в процессе восстановления функций организма и формировании духовного мира личности. И лишь в XX веке, основываясь на конкретных положительных результатах научных исследований, искусству стали официально приписывать терапевтическую функцию.

Изначально понятие «арт-терапия» возникло в контексте идей З. Фрейда и К. Юнга, и рассматривалось в психотерапевтической практике как один из методов терапевтического воздействия. Данный метод помогал психически больным людям в картинах выразить свои скрытые психотравмирующие переживания, и тем самым освободиться от них [49, с. 65].

По одной из версий термин «арт-терапия» впервые был употреблен в 1938 году британским художником Адрианом Хиллом при описании своих занятий изобразительным творчеством с туберкулезными больными. Затем

этот термин стал применяться ко всем видам терапевтических занятий искусством. В качестве особого вида профессиональной деятельности арт-терапия начала развиваться в тесной связи с психотерапией в Великобритании после Второй Мировой войны.

В разных странах имеются различные модели и школы арт-терапии. Рассмотрим различные примеры и подходы.

Согласно одной из трактовок международной классификации, терапия искусством представлена четырьмя направлениями:

1. психотерапия посредством изобразительного творчества,
2. драматерапия (психотерапия посредством сценической игры),
3. танцевально-двигательная терапия (психотерапия посредством движения и танца),
4. музыкальная терапия (психотерапия посредством звуков и музыки) [16, с. 67].

Чтобы качественно проанализировать эволюцию понятия «арт-терапия», необходимо рассмотреть зарубежный опыт использования приемов арт-терапии в системе образования.

Теоретический анализ показал:

- что одни ученые с помощью художественного творчества пытаются установить контакт с человеком и получить доступ к его переживаниям;

- другие – придерживаются мнения, что исцеляющий эффект достигается благодаря отвлечению человека от наболевшего и созданию у него положительного настроения;

- третьи же - на том, что художественное творчество само по себе способно сублимировать человеческие чувства и давать выход деструктивным тенденциям.

Так известная американская художница и педагог Эдит Крамер в своей работе опиралась на глубокое знание психоанализа, мастерство и интуицию художника и искреннюю любовь к детям. Достижение эффекта видела за счет положительности самого творческого процесса, дающего

выразить, заново пережить и разрешить внутренние конфликты личности [89].

А. Хилл важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия считал технику активного воображения, направленного на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия [61].

Маргарет Наумбург в своей работе она опиралась на идею З. Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, конфликты, воспоминания детства, мечты, то есть те феномены, которые исследуют терапевты во время психоанализа [61].

В свою очередь, М. Эссекс, К. Фростиг и Д. Хертз отмечают, что экспрессивная психотерапия искусством является наиболее подходящим методом для работы с несовершеннолетними, и выступают за внедрение арт-терапии в школы [61].

Основоположником российской школы арт-терапии, по праву, можно считать А.И. Копытина. Его фундаментальные работы известны и в России, и за рубежом. В его разработках целью применения арт-терапии в образовании является сохранение или восстановление здоровья учащихся и их адаптация к условиям образовательного учреждения путем реализации психокоррекционного, диагностического и психопрофилактического потенциала. В некоторых случаях арт-терапия может быть использована в образовании в качестве инструмента развития определенных психологических и личностных качеств учащихся. Решение задач развития должно рассматриваться при этом в тесной связи с задачами сохранения и восстановления их здоровья [47].

Последователи арт-терапевтической школы А.В. Копытина пытаются соединить психотерапевтические и образовательные технологии и предлагают интересные практические разработки.

Так, в частности, заслуживает внимания предлагаемая А.В. Гришиной программа развития творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования [33].

Интерес представляют разработки Л.Д. Лебедевой, посвященные вопросам использования арт-терапии в системе образования. Автор предлагает вариативную трактовку понятия «терапия», характеризуя его не только как «лечение», но и как «уход, забота», что является основанием применения арт-терапии педагогами, не имеющими какой-либо специальной подготовки в области психологического консультирования, психотерапии и арт-терапии. В частности, она пишет, что «словосочетание «арт-терапия» в научной, педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности» [50, с. 256].

По мнению Л.Д. Лебедевой показаниями для проведения арт-терапевтической работы в системе образования могут являться:

- искаженная неадекватная самооценка учащегося;
- трудности в психо-эмоциональном развитии;
- импульсивность, тревожность, страхи, агрессивность;
- переживание эмоционального отвержения, чувство одиночества, депрессия;
- неадекватное поведение, конфликты в межличностных отношениях, враждебность к окружающим [50, с. 256].

Педагогическая арт-терапия является системной инновацией в образовании и характеризуется:

- 1) комплексом теоретических и практических идей, новых технологий;

2) многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями;

3) относительной самостоятельностью (обособленностью) от других составляющих педагогической действительности (процессов обучения, управления и др.);

4) способностью к интеграции; трансформации.

По мнению Л.Д. Лебедевой, эволюция понятия «арт-терапия» отражает процессы обособления трех самостоятельных направлений: медицинского, социального, педагогического. В ее основе - применение художественной творческой деятельности в качестве лечебного, отвлекающего, гармонизирующего фактора.

Это терапия:

- отвлекающими впечатлениями;
- занятостью;
- трудовой деятельностью [50, с. 258].

Несмотря на некоторое разнообразие формулировок и подходов к арт-терапии, в ней можно выделить несколько основополагающих положений, которыми руководствуются специалисты, работающие в данном направлении. Так М.С. Бережная в своем исследовании «Арт-терапия как метод социокультурной адаптации личности» отмечает, что любое искусство - психотерапевтично; а само творчество подразумевает поиск возможности взглянуть на привычные вещи необычным способом [22, с. 34].

К. Рудестам считает, что средствами искусства человек может не только выразить себя, но и больше узнать о себе и о других людях. Так его теория сводится к тому, что невербальные средства зачастую становятся основой для выражения и прояснения сильных переживаний человека, которые он не может выразить словесно. Тем самым искусство представляется, как способ творческого самовыражения, рождающегося из наиболее значимых и личностно важных жизненных тем [67, с. 89].

В арт-терапии множество различных методов, которые воздействуют на состояние человека, оказывают психологическую помощь. В их основе находятся различные виды арт-терапии, связанные с творческой деятельностью. Поэтому основная цель арт-терапевтических методов, прежде всего, лежит в создании гармоничного развития личности посредством формирования способностей самовыражения и самопознания.

Арт-терапию можно использовать как в качестве основного коррекционного метода, так и в качестве вспомогательного. Однако, по мнению педагога-терапевта А.П. Яковлевой, чтобы быть эффективными, арт-терапевтические формы должны соответствовать следующим требованиям (51):

- нацеленность на длительный эффект (способность вызывать и поддерживать изменения);
- вселять чувство надежды;
- предоставлять успешный опыт в процессе преодоления препятствий;
- трансформировать эмоции, используя соответствующие символы;
- пробуждать сильные и глубокие эмоции [51, с. 45].

Итак, обобщая теоретические аспекты, проанализированные выше, еще раз отметим, что арт-терапия в буквальном переводе с английского — есть не что иное, как художественная терапия. Соответственно акцент здесь делается не на искусство вообще, а на его визуальные разновидности.

Преимущества арт-терапии заключаются в том, что она:

- подходит практически всем людям, вне зависимости от их возраста и не требует специальных творческих навыков и умений;
- является в основном средством невербального общения, что обеспечивает прямой доступ к подсознанию;
- позволяет выразить негативные эмоции в социально приемлемой манере и без вреда для окружающих;

- способствует сближению людей и налаживанию гармоничных отношений, что очень ценно в случае взаимной антипатии и трудностях с установлением контакта;

- является средством свободного самовыражения, проходит в теплой доверительной атмосфере, вызывает у людей положительные эмоции и помогает в формировании оптимистической жизненной позиции.

Тем самым арт-терапия, как метод коррекционного воздействия на личность, позволяет каждому человеку оставаться самим собой, не испытывать неловкости и обиды от сравнения с другими участниками группы, продвигаться в психо-физическом саморазвитии и самопознании сообразно своей природе.

1.2. Классификация арт-терапевтических методов

В арт-терапии множество различных методов, которые воздействуя на состояние человека, оказывают психологическую помощь. В их основе находятся различные виды деятельности, связанные с творчеством. На сегодняшний день самыми распространенными направлениями арт-терапии являются (16):

1. изотерапия;
2. музыкотерапия;
3. игровая терапия;
4. фототерапия;
5. имаготерапия
6. театротерапия;
7. сказкотерапия;
8. танцтерапия;

Рассмотрим их подробнее.

Изотерапия

Как одно из ответвлений крупной сферы арт-терапии, техника изотерапии основывается на применении определенных навыков изобразительного искусства, с условными ограничениями или без них, с целью достижения поставленных терапевтических задач. Как и другие преимущественные виды арт-терапии, данная методика обрела весьма широкое признание среди специалистов, благодаря своей актуальности в работе как с детьми, так и со взрослыми. Эффективность техники не зависит от возраста индивида, поскольку способность к творчеству в принципе сохраняется на протяжении всей жизни, даже в условиях наличия определенных психических расстройств. Поэтому главной задачей изотерапии является восстановление гармонии личности с собой, благодаря развитию ее способностей к созиданию, самосознанию и анализу определенных символов, присутствующих в творческой деятельности [60, с. 3].

Как метод самовыражения изотерапия проистекает из идей Юнга и Фрейда о возможном психоанализе. Немного позже эта идея получила определенное развитие в более современные методики изотерапии. Сама по себе изотерапия подразумевает работу с творческими произведениями вообще. То есть она может быть как активной, заключааясь в самостоятельном создании картины, так и пассивной, основываясь на аналитике и знакомстве с заранее подготовленными творческими материалами.

Основным достоинством изотерапии является то, что она снимает барьер самоцензуры, открывая двери к подсознанию. Целями изотерапии обычно являются следующие факторы:

1. Борьба с агрессией, которая наступает в результате накопления ребенком различных сложных для него эмоций, чувств и переживаний. Изотерапия является одним из способов не только анализа этих чувств, но и возможности освобождения от напряжения.

2. Нередко некоторые эмоции и мысли остаются подавленными в сознании индивида. Творчество с целью терапии позволяет раскрыть эти переживания без какой-либо травмы для самого индивида или окружающих.

3. Улучшение концентрации на собственных переживаниях и эмоциях, развитие эмпатии.

4. Развитие творческих способностей, когнитивных функций.

Музыкотерапия

Музыкотерапия - это исцеление музыкой.

Музыкотерапия как наука стала известной в 19 веке, а в 20 веке стала невероятно популярной во многих странах. Именно в это время она приобрела отдельное направление в лечении и профилактике разнообразных заболеваний.

Сегодня музыкотерапию подразделяют на 2 вида воздействия: физиологическое и психологическое. В первом случае определенные участки мозга начинают активно работать, в связи с воздействием музыки и ритма на мозговые структуры. Во втором случае - мелодия способна вызывать положительные эмоции, приятные воспоминания, ассоциации, которые наилучшим образом влияют на улучшение настроения.

Музыкотерапия может быть активной и пассивной:

Активная музыкотерапия заключается в самостоятельном пении и танцах, целью которых является социальная адаптация пациента.

Пассивная музыкотерапия предполагает прослушивание пациентами музыкальных произведений, которые положительно сказываются на психологическом и психическом состоянии здоровья пациентов.

Многие исследователи музыкотерапии (С.С. Корсаков, Г. П. Шипулин, Л. С. Брусиловский, И. Р. Тарханов, А. Н. Борисов, Л. А. Батурина, И. В. Темкин, В. И. Петрушин, В. С. Шушарджан) в своих работах в качестве проявлений лечебного и коррекционного воздействия музыки выделяют следующие:

1. регулирование физиологических функций организма;
2. регуляция психоэмоционального состояния;
3. приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, повышение социальной активности;
4. коррекция коммуникативной функции;
5. активизация творческих проявлений.

Лечение музыкой завоевывает все большую популярность. Никто уже не спорит с тем, что музыка помогает в преодолении болевых ощущений, снимает психоэмоциональное и мышечное напряжение. Поэтому музыкотерапию все чаще и с неизменным успехом применяют в самых разных областях.

Игровая терапия

Одна из разновидностей арт-терапии, являющаяся психотерапевтическим методом, который базируется на применении ролевой игры. Игровая терапия выступает в качестве одной из наиболее интенсивных методик воздействия на личностное развитие.

Суть данной методики лежит в использовании терапевтического воздействия игры для содействия в преодолении социальных или психологических трудностей.

Методика игротерапии охватывает выполнение группой лиц или отдельным индивидом специальных упражнений, которые предполагают и стимулируют вербальное и неречевое общение, проживание через игру ситуационных задач.

Игротерапия направлена на оказание целительного воздействия на лиц разных возрастных категорий. Как метод применяется при эмоциональных расстройствах, страхах, неврозах различной этиологии и др.

В основе методики лежит признание важным фактором личностное развитие игры.

Фототерапия

Это сравнительно новый вид арт-терапии, использующийся для решения психологических проблем, личностного роста и самопознания.

Развитие данного направления началось в Америке в 70-х годах прошлого столетия. Данный метод характеризуется тем, что здесь человек может фотографировать, позировать либо работать с уже готовыми фотографиями. Все это совмещается с обсуждением и другими видами творчества. Также могут использоваться и вспомогательные изобразительные техники, такие как рисование, коллаж, инсталляция подготовленных снимков в интерьер, создание из фотографий макетов и последующее взаимодействие с ними, художественное описание, игры, танец и др.

Имаготерапия

Это исцеление позитивными образами. Метод был разработан и предложен советским психотерапевтом И. Е. Вольпертом в 1966 году.

Само название методики произошло от латинского слова «*imago*» — образ. Именно образ был положен в основу метода.

Суть метода – театрализация процесса психотерапии. Человек примеряет на себя образы, работает с ними, при этом проигрываются различные ситуации, приведшие к психическому расстройству. Как результат - закрепление позитивного образа себя, стабилизация и улучшение состояния.

Специалисты рассматривают данный метод как вариант поведенческой терапии, так и как разновидность арт-терапии театром. С одной стороны - творчество, с другой - выраженный терапевтический эффект.

Имаготерапия насчитывает множество методов, подходов, упражнений. Каждый из них можно рассматривать как отдельную методику, но в аспекте имаго каждый метод работает именно с образами.

Основное направление в методе имаго – театротерпия. Суть в том, что человек выбирает себе образ определенного героя и проигрывает в его

качестве различные сценарии. Актерская игра помогает прочувствовать и пережить все эмоции героя. В то время как психология помогает понять и скорректировать те или иные состояния. В аспекте имаго исцеление театром – это рождение позитивного образа себя и проигрывание сюжетов именно в этом состоянии.

Сказкотерапия

Направление практической психологии, дословно означает – лечение сказками. Как метод коррекции является очень эффективным и способным решать серьезные психологические проблемы. Причина - положительная реакция людей на сказку не зависимо от возраста.

Официально сказкотерапия достаточно молодая наука, хотя многие сказки из традиционного фольклора также содержат корректирующий эффект.

Анализом сказок и их влияния на формирование личности занимались Карл Густав Юнг, Зигмунд Фрейд, Эрик Берн и многие другие [83, с. 178].

Психотехнический этап развития сказкотерапии, который привел к включению ее в список официальных инструментов психологии, связан с работами российских психологов Д. Б. Эльконина, Л. С. Выгодского [82, с. 45].

Формы работы со сказкой:

1. Рассказывание сказки. Суть в том, чтобы именно рассказывать историю, а не читать. Здесь очень важны настоящие чувства и переживания.

2. Сочинение сказки. Здесь можно все: переделать старую сказку на новый лад, поменять местами добрых и злых героев, поставить себя на место одного из них. Методика помогает человеку раскрыться, выявляет скрытые эмоциональные состояния, которые не отражаются в поведении.

3. Рисование сказки. Как правило, эта методика используется как второй этап работы со сказкой. Предлагается нарисовать, слепить или

сделать аппликацию на тему услышанной истории. Здесь можно выплеснуть свои чувства и тревоги, освободится психологически.

4. Изготовление кукол. Основа метода – включение механизма самоисцеления, заложенного в психике каждого человека. Изготавливая куклу, человек расслабляется, уходит стресс, тревога, страх. Человек входит в легкое медитативное состояние. Он как бы ассоциирует куклу с одним из аспектов своей личности.

5. Постановка сказки. Обычно проходит в несколько этапов: прочтение или рассказ, изготовление кукол-персонажей, придумывание сюжета, постановка. Метод призван снимать напряжение и помогать раскрываться. Участники должны иметь возможность выражать свои чувства и ощущения.

Сказкотерапию, как метод психологического воздействия, используют достаточно активно не только психологи, дефектологи и врачи. Сказкотерапией пользуются в детских садах, школах и реабилитационных центрах. На основе сказкотерапии создаются сборники терапевтических персонализированных сказок. Сказкотерапия представляет собой незаменимый метод в работе с детьми.

Танцевальная арт-терапия

Трудно переоценить роль танца в жизни человека. Будучи искусством синкретическим, танец имеет развитую традицию и восходит к глубокой древности. Описание танцев мы можем встретить у Аристотеля, в трагедиях Эсхила, Софокла, Еврипида, в комедиях Аристофана. Ключевым понятием культуры античности была «калокагатия» - гармония тела и духа. Танец считался мощным и действенным средством самовыражения, сохранения физического и душевного здоровья, был неотъемлемым атрибутом ритуалов и сопровождал человека в разных жизненных ситуациях: рождение, вступление в брак, охота, войны, смерть [78, с. 67].

Таким образом, целительные свойства танца были известны с первобытных времен. Исторические же предпосылки, обусловившие возникновение и развитие танцевальной арт-терапии как отдельного направления психотерапии сформировались только в XX в. Данному аспекту поспособствовали следующие факторы:

- появление психоаналитических школ, связанных с рассмотрением психики как сознательных и бессознательных процессов в онтогенезе человека (З. Фрейд, А. Адлер, К. Г. Юнг);

- возникновение танца модерн, в котором подчеркивалась важность личного, экспрессивного самовыражения и чего возникла возможность обращения к темам бессознательного (А. Дункан, Р. Лабан, М. Вигман).

- появление телесно-ориентированной психотерапии В. Райха [44, с. 125].

Таким образом, танцевальная терапия - это междисциплинарная область, балансирующая на стыке психотерапии и танцевального искусства. Определяясь как психотерапевтическое использование движения, танцевальная терапия основывается на осознании и представлении взаимодействия психического и телесного, которые оказывают непосредственное влияние друг на друга (Гончарик Т.А. Арт-терапия как метод инновационной технологии преподавания хореографии, 2017. 5с.) [34, с. 3]. Аксиомой тут является понимание того, что тело - зеркало души, а движение - это выражение человеческого «Я». Делая тело более гибким, мы делаем более гибкой душу, и наоборот [14, с. 46].

Танцевальная терапия работает через универсального посредника - движение, она приглашает тело к разговору, дает ему возможность высказаться. Именно поэтому танцевальная терапия адаптивна к очень широкому спектру поведения.

В большинстве случаев люди обращаются к танцевальной терапии, потому что они не чувствуют своего тела. Потеря контакта со своим, телом происходит по следующим причинам:

- когда человек ищет одобрения и любви своих родителей, (развивая при этом систему «должен - не должен»),

- когда он пытается избежать или уходит от наказания (развивая базовые зажимы, блоки в теле и его движениях),

- когда он учится выживать в окружающем его мире (развивая, таким образом, разные степени деперсонализации - отторжения, непринятия значимых частей своей личности).

Основа метода танцевальной терапии – осознание того, что танцевать можно, не только выступая перед публикой, но и для собственного удовольствия, выражая свое настроение и чувства под любую музыку, как нравится, придавая каждому движению свой смысл.

Суть танцевальной терапии состоит не в научении танцевать, а в восстановлении чувствования и осознания гармонии себя и собственного тела. Развитие эстетической формы не имеет большого значения, каждый танцует, как может и как хочет, главным является раскрытие чувств посредством движения.

Началом развития танцевальной арт-терапии как самостоятельной дисциплины принято считать дату, в которую была учреждена Американская ассоциация танцевальной психотерапии (ADTA) (1961 г.).

В России же танцевально-двигательная терапия появилась в 1990-е годы.

На данный момент танцевальная арт-терапия выделена в самостоятельное направление психотерапии. Круг ее применения значительно расширился:

- программы борьбы со стрессами,
- программы для беременных,
- программами для детей и подростков, семей, пожилых людей,
- программы для пациентов, страдающих серьезными заболеваниями (болезнь Паркинсона, аутизм, посттравматические расстройства, расстройствами питания и проч.).

1.3. Танцевальная терапия, ее виды и техники

Каждый вид искусства обладает своими, только ему присущими закономерностями. Язык танца – это, прежде всего, язык человеческих чувств. Одно за другим танцевальные движения сплетаются в целые фразы и предложения. Так танец можно определить как текст, понимающийся нами, как совокупность знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о состояниях, чертах характера и отношениях личности [7, с. 140].

В настоящее время существует множество школ танцевальной терапии, в общем основанных на психологической теории, переведенной на язык тела.

В танцтерапии можно выделить три группы подходов:

1) Клиническая танцевальная терапия - вспомогательный вид терапии, который используется в клиниках наряду с медикаментозным лечением и может длиться несколько лет.

2) Телесно-ориентированная психотерапия - направление психотерапии, для людей с психологическими проблемами.

3) Танцевально-двигательная терапия – представляет собой занятия для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни. Для них танец становится способом узнавания себя и своих особых индивидуальных качеств. Он помогает осознать скрытые истории тела, расширить представление о самом себе и найти новые способы самовыражения и взаимодействия с другими людьми.

Как метод психологического воздействия на личность в наши дни танцевально-двигательная терапия активно развивается. Не смотря на многозначность данного термина, танцевально-двигательная терапия представляет собой вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни

человека (официальное определение Американской Ассоциации танцевально-двигательной терапии).

Являясь элементом спонтанного невербального поведения человека, танец может проявить скрытые психологические проблемы личности, ее эмоциональное состояние, не выраженные переживания, вытесненные травмирующие события. Тем самым, для психолога танец выполняет диагностическую функцию. В танце ярко проявляется индивидуальность человека, движения несут на себе отпечаток многих разнообразных факторов, среди которых особое значение имеют: исторический период жизни личности; местность, в которой находится танцующий; одежда; статус человека, его социальная принадлежность; возраст; психологическое состояние личности; черты характера (замкнутость, дружелюбие); психологический климат окружения.

Исходя из целей дальнейшего изложения, хотелось бы подробнее рассказать об основных факторах развития танцевальной терапии.

Во-первых, после второй мировой войны многие инвалиды, ветераны войны, нуждались в физической и эмоциональной реабилитации. Танцевальная терапия стала дополнительным методом лечения стационарных пациентов, многие из которых не могли говорить, и поэтому к ним невозможно было применить лечебное вербальное воздействие.

Вторым фактором, способствовавшим росту интереса к танцевально-двигательной терапии, явилось открытие в 50-х г. транквилизаторов. Доступность и широкое применение лекарств помогли разработать и применять к хроническим пациентам психиатрических клиник новые программы вмешательства в психические процессы, предусматривающие более активное лечение. Танцевальная терапия явилась альтернативным лечебным методом по отношению к этим программам.

Третьим фактором в развитии танцевально-двигательной терапии в 60-е гг. стало движение тренинга человеческих отношений, которое способствовало разработке экспериментальных методов расширения

самосознания и работы с группами. Исследования невербальной коммуникации, в частности анализ коммуникативного поведения человеческого тела, вызвали интерес к новым программам танцевальной терапии [24, с. 89].

Начало телесной-ориентированной терапии положил Вильгельм Райх. Райх имел много клиентов, не способных формулировать свои внутренние ассоциации, - они не могли структурировать свои мысли и чувства. Он заметил, что им свойственны различные телесные и мышечные сопротивления. Он интересовался не только тем, «что» они говорят, но и тем «как», придавая большое значение телесным проявлениям. Райх интенсивно изучал психосоматические особенности своих пациентов, которые часто представляли собой мускульные напряжения, проявляющиеся в качестве телесного ответа. Как родоначальник телесно-ориентированной терапии, он говорил, что если эмоциям (любим: гневу, обиде, радости, восторгу) долго не давать выхода, они накапливаются в клетках нашего тела, образуя своеобразный мышечный панцирь. Танцевальная терапия помогает это предотвратить, а если он уже существует – разбит [64, с. 136].

Его работы продолжили Ида Ролф (основательница рольфинга), Герда Бойесен (основательница биодинамики), Франц Александер (один из основателей психосоматической медицины), Мэрион Розен (основательница розен-метода) и Александр Лоуэн (один из основателей биоэнергетического анализа).

В настоящее время наиболее развиты 3 школы танцевальной терапии: американская, английская, немецкая. Но и эти три направления не исчерпывают всего многообразия танцевальной терапии. Так, в рамках американской и английской танцевальной терапии существуют психодинамический и не-психодинамический подходы. Отличие этих подходов - в различных теоретических основаниях.

Базу психодинамического подхода составляют психоанализ З. Фрейда и теория коллективного бессознательного К. Юнга. Акцент в данном случае ставится на исследовании сознательных и бессознательных аспектов психики, проявляющихся в движении и танце.

Не-психодинамическое направление возникло на базе определенных практических результатов и выводов, полученных профессиональными танцорами в процессе реального танцевального взаимодействия. Так переход танца в терапевтическую модальность связывают с именем американского преподавателя танца и танцовщицы Мэрион Чейз [19, с. 55].

Будучи педагогом танца, она открыла его психологическую ценность, акцентируя внимание не на самом танце, а на выражение индивидуальных особенностей человека через движение и танец. «Ее работа произвела впечатление на психологов, психиатров и людей других профессий в области здравоохранения, и они стали посылать к ней пациентов, обращаться за помощью». Чейз выстраивала связь между телесным и эмоциональным выражением, то есть как через тело и движение передаются чувства и настроения.

В 1946 году доктор В. Оверхослер пригласил Чейз работать в больницу Св. Элизабет в Вашингтоне, округ Колумбия с психиатрическими пациентами. Так родился метод Чейз в совместной работе с психиатрами в этой клинике. И спустя годы ее успешная работа с психотическими, регрессивными, не разговаривающими больными в больнице Св. Элизабет получила национальное признание. «Пациенты, которые считались безнадежными, смогли на танце – терапевтических сеансах включиться в групповое взаимодействие и выражение чувств. Это установление движенческого диалога с последующим обсуждением: вербализацией чувств, образов, мыслей и воспоминаний на танце – терапевтических сеансах часто становилось для пациентов первым шагом

в их способности перейти к более традиционным вербальным видам психотерапии» [1, с. 23].

Чейз считала, что здоровое тело изначально стройно и скоординировано, а нарушения в форме и функциях – это реакция организма на боль и конфликт.

В своей работе она выделила основные техники:

1. Телесные движения отзеркаливают то, как человек себя чувствует;
2. В танце чувства принимают символическую форму;
3. Объяснение терапевтического контакта через движение;
4. Ритмическая групповая активность.

В совокупности методы, которые использовала Чейз, способствуют развитию позитивного образа тела, коммуникативных навыков на невербальном уровне и чувству сопричастности и единства.

Лириан Эспенак отмечала, что через тренировку моторики стимулируется и осуществляется психологическое развитие, которое отражается на состоянии тела и души. Она была убеждена, что танцевальная терапия должна объединять интеллект, чувства и тело [12].

Она создала диагностику движений, которая раскрывала силу и слабость, а также блокировку личных движенческих течений, чувств, позволяла оценить моторику. Диагностика используется в начале танцевальной терапии и по ее окончании, позволяя тем самым видеть динамику, эффект развития. На основе полученных данных рисуется профиль. Профили являются основой лечебного процесса и составляются на каждого участника.

В 40-50 гг. терапевтические возможности танца в работе с психиатрическими пациентами исследовала Труды Шуп.

Направленность танцевальной терапии Труды Шуп состоит в том, чтобы соединить расколотые картины тела в одно целое, чтобы это целое тело нормально функционировало, постоянно балансируя между

расслаблением и напряжением [26]. Шуп структурировала танцевальную терапию.

В своей танцевальной терапии она употребляла специальный способ анализа тела вместе с участником. Она изучала дыхание, телесные поведения, телесные напряжения, ритм и характер использования комнаты.

Анализируя свою работу, она пришла к важным выводам, которые стали ее опорными пунктами в работе с психиатрическими пациентами:

1. Человек проявляется в своем теле. Тело ясно выражает полноту существования;

2. Тело и разум находятся в постоянном взаимодействии, таким образом, любые внутренние переживания находят свое выражение в теле, и любые телесные переживания влияют на внутреннее состояние;

3. Неважно, являются ли мысли и чувства рациональными или иррациональными, позитивными или негативными, целостными или расщепленными, осознанными или подавленными – состояние сознания материализуется в физическом бытии. Это проявляется в телесной настройке, в том, как тело центрировано, в его ритмических паттернах, темпах, звуках, использовании напряжения и энергии, в его связях с пространством, способности к изменениям. Все эти факторы определяют телесное самовыражение. Они влияют на то, как тело двигается и перемещается;

4. Через тело человеческий разум переживает реальность, телесные ощущения дают знать разуму о его существовании. Они говорят ему, кто он, какой он, и где он. Зрение, слух, обоняние и вкус стимулируют когнитивные процессы;

5. Тело и сознание находятся в постоянном взаимодействии, и их единство обеспечивает целостность человека.

Труди Шуп выводит гипотезу о том, что если танцевальная терапия вызывает изменения в телесном поведении человека, соответственно, эти перемены должны вызвать и соответствующие изменения в сознании.

Труди Шуп считала, что именно координация тела – это необходимое условие для достижения нормального социального взаимодействия. Важным фактором она выделяла ритмическую координацию с другими и считала, что это то, чему люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, могут научиться.

Одной из пионерок двигательной терапии была Мэри Старкс Уайтхауз. Она считала, что танец и движения помогают индивиду понять самого себя. Результатом ее личного анализа у Хильды Кирш в Лос-Анджелесе и обучения в Институте Юнга в Цюрихе стало создание направления, которое называется аутентичное движение или «движение-в-глубину» (movement-in-depth).

В статье «Размышления о Метаморфозе» (Reflections on a Metamorphosis, 1968) она рассказывает историю его развития: «Это был важный день, когда я поняла, что учу не Танцу, я учу Людей... Это привело к признанию того, что мой основной интерес относится к процессу, а не к результату; что это уже не искусство, а другой вид человеческого развития».

Разрабатывая свой подход к движению, она учила осознавать специфические двигательные импульсы, которые имели качество телесных чувственных ощущений.

Она также интересовалась визуальными образами, которые возникают во время двигательного опыта, так же как и образами из воспоминаний, сновидений и фантазий.

В своих рассуждениях она базировалась на юнгианских представлениях. Модель Уайтхауз базируется на взятых из анализа Юнга пяти пунктах:

- Глубинный анализ,

- Раскрытие индивидуальности, уникальное, сознательное развитие ресурсов уверенности у человека,

- Полярность,
- Аутентичное движение,
- Активное воображение.

Немецкое направление танцевальной психотерапии более единообразно. Гуманно-структурированная танцевальная терапия (ГТТ) развивается в рамках концепции Гюнтера Аммона «гуманистическая структурология». Базируется данная концепция на позитивном определении бессознательной.

Фундаментальными аспектами гуманно-структурированной танцевальной терапии являются:

- индивидуальный спонтанный танец, выражающий внутреннее состояние;
- коммуникация через тело и движения партнера;
- обратная связь группы, данная танцору после его танца.

Как отмечает М. Бергер, «различные подходы в танцевальной терапии имеют тенденцию быть эклектичными, так как они не полностью интегрированы в теоретическую концепцию человека» [70]. Но у всех танцевальных психотерапевтов, и это их объединяет, существует общее понимание танца, который называется «основным танцем» («basic dance»).

Одним из видов танцевально-двигательной терапии является «Двигательная сенсор-центрированная терапия», которая является свободной, почти художественной гимнастикой без каких-либо чётко определенных комплексов упражнений, во время которых человек должен сконцентрироваться на сигналах своих сенсорных систем, то есть на своих ощущениях [40, с. 148].

Танцевальная терапия рождалась, уже опираясь на традиции и новые психотерапевтические школы и направления. Танце-терапевты (в зависимости от своих склонностей и общей психотерапевтической

подготовки и опыта) могли использовать универсальный язык движения для соотнесения и сопоставления своей практики с любыми психологическими концепциями.

Начало 20 века стало эпохой модерна в искусстве: пробовались новые формы, новые принципы. Танец также вышел за рамки привычного. Стоит выделить австрийского танцовщика, хореографа и философа Рудольфа фон Лабана. Именно Р. Лабан претворял в жизнь принцип ценности индивидуального выражения в танце. Отказавшись от привычного балетного тренажа, он разработал свой подход к обучению и постановке движенческой техники, которая позволяла максимально раскрыть индивидуальные особенности выражения каждого танцовщика. Кроме того, он создал систему записи и описания любого человеческого движения (как ноты для записи музыки), которая в настоящее время является теоретической основой и способом анализа и диагностики в танцевальной терапии. В 60-70-е годы его учение было развито Ирмгард Бартениефф, которая, в свою очередь, разработала особую систему упражнений («Основы Бартениефф») гармонизирующую движение и обучающую правильному и экономичному использованию тела в движении. В настоящее время Лабан-анализ и Основы Бартениефф являются составной частью методологии танцевальной терапии, а также ее отдельным направлением.

Немецкая танцовщица и хореограф Мери Вигман стала основоположницей танцевального экспрессионизма. Она привнесла в танцевальную педагогику и балетмейстерское искусство импровизацию.

Основательницей танцевально-двигательной терапии как самостоятельного вида психотерапии является театральный режиссер, исследователь новаторского направления в театральном искусстве, известный во всем мире учитель танца, автор знаменитого танца «5 ритмов» - Габриэлла Ротт (Gabrielle Roth).

«5 ритмов» - это практика медитации в движении и танце, созданная в 60-е гг. XX в. и с тех пор превратившаяся в одну из популярных и уважаемых техник работы с телом в США и Европе.

Практика «5 ритмов» впитала в себя элементы многих мировых традиций, прежде всего шаманизма, мистики и восточной философии. На «5 ритмов» также оказали влияние гештальттерапия и трансперсональная психология.

Занятия «5 ритмов» нацелены на то, чтобы привести тело в движение и таким образом успокоить ум: двигая тело, отпуская сердце и освобождая ум, танцоры находят единство со своей душой — источником вдохновения и неограниченных возможностей человека.

Последователи практики полагают, что концентрация внимания на том, что происходит с телом и дыханием - это быстрый путь к медитативному состоянию, в котором становится очевидной истинная суть человека и его отношений.

Габриэлла Ротт придумала специальные упражнения, позволяющие успешно решить большинство психологических проблем человека при помощи движения. Главная идея упражнений состоит в разделении тела человека на семь основных зон:

- Зона номер 1 – голова и шея;
- Зона номер 2 – плечи;
- Зона номер 3 – локтевые суставы;
- Зона номер 4 – кисти рук;
- Зона номер 5 – таз и позвоночник;
- Зона номер 6 – колени;
- Зона номер 7 – ступни.

Исходя из данного деления тела на конкретные зоны, легко можно определить проблему:

- если человек чувствует постоянное напряжение и зажатость в области головы и шеи, значит, теперешняя скорость его мыслей и действий

расходится с оптимальной скоростью жизни, с которой он привык мыслить и действовать. Причина проблемы кроется в чрезмерно динамичном ритме жизни либо неэффективном использовании собственного времени с последующим форсированием событий жизни.

- ощущение дискомфорта в зоне номер 2 говорит о том, что человек взял на себя больший объем обязательств, чем тот, с которым он в состоянии справиться. В этом случае стоит пересмотреть свои жизненные цели и приоритеты, возможно, вы занимаетесь не своим истинным призванием.

- если чувствуется зажатость в локтях (зона номер 3) - это свидетельствует о нерешительности и чрезмерной скромности,

- зажим в зоне 4 говорит о неуверенности в собственных силах,

- ощущение дискомфорта в области позвоночника и таза (зона номер 5) может означать наличие определенной степени сексуальной закомплексованности.

- то, как человек сгибает ногу в области коленной чашечки (зона номер 6), говорит о его готовности к потенциальным изменениям образа жизни.

- и наконец, зона номер 7 является показателем амбиций, того, какое место в обществе человек стремится занять. Если ступня полностью соприкасается с землей при ходьбе, значит, человек решимости достигнуть всех намеченных жизненных целей, его цели объективны и не противоречивы.

В основе практики лежит идея о том, что все есть энергия, которая движется волнами и ритмами. Пять ритмов следуют друг за другом в определенной последовательности: поток, стаккато, хаос, лиричность, покой.

Танец, включающий в себя все пять ритмов, составляет «волну».

В ходе занятия танец развивается главным образом спонтанно, без конкретных инструкций или разучивания определенных движений.

Преподаватель регулирует темп с помощью музыки, которая звучит в записи или вживую. Пример преподавателя и других участников является основным методом обучения.

Сама Габриелла Рот не считает свою практику формой танцевально-двигательной терапии. Вместе с тем, последователи «5 ритмов» часто описывают трансформационное действие и глубокий терапевтический эффект занятий.

«5 ритмов» является зарегистрированным торговым знаком, которым владеет Габриелла Рот. Для ведения занятий практикой существует система сертификации и профессионального развития преподавателей.

Метод, разработанный Стивом Пэкстоном, получил название «контактная импровизация». Контактная импровизация является одной из форм свободного танца.

Аутентичный танец – одно из направлений танцевально-двигательной терапии. Понятие «аутентичность» связано с истинностью, верностью, соответствием самому себе. Аутентичное движение – это метод активного воображения в движении. Оно рождается тогда, когда человек начинает слышать и воспринимать информацию от внутренних импульсов.

Коррекционная ритмика - это обобщенное понятие, своеобразный вид кинезитерапии, основанной на взаимосвязи музыки, движения, слова, где организующим началом служит ритм в его широком понимании.

Основными целями коррекционной ритмики являются профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии средствами движений, музыки и слова.

Основателем метода ритмической гимнастики является швейцарский педагог, композитор Э. Жак-Далькроз. При помощи сочетания ритма, музыки и движения Э. Жак-Далькроз решал задачу «воспитания ритма при помощи ритма».

Метод контактной импровизации был разработан Стивом Пэкстоном в результате исследования танцевальной импровизации.

Контактная импровизация чаще всего практикуется в форме сотрудничества, может также происходить с одновременным контактом нескольких человек, используя пол, стены, стулья и другие предметы.

В контактной импровизации используются также смежные техники, такие как: метод Фельденкрайза, центрирование тела и разума, йога.

Таким образом, можно сказать, что танцевально-двигательная терапия включает в себя разнообразные направления, идеологии, техники, методы и стили работы.

Анализируя все разнообразие техник танцевальной терапии, А. Гиршон выделил следующие из них:

1. Кинестетическая эмпатия
2. Аутентичное движение
3. Системный анализ движения
4. Трансформация движения в коммуникацию
5. Внимание к взаимодействию
6. Развитие темы в действие, импульса - в историю
7. Использование ритма
8. Освобождение от напряжения
9. Работа с реквизитом
10. Преувеличение
11. Целенаправленный выбор музыки
12. Круговые групповые танцы
13. Техники танцевальной импровизации
14. Трансовые танцы
15. Контекстуальные танцевально-двигательные психотехники

Подробное описание и расшифровка данных техник приводится автором в приложении 1 (см. Приложение 1).

Таким образом, танцевальную терапию мы определили как метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим человеку пережить, распознать и выразить свои

чувства и конфликты. Телесные движения рассматриваются как отражение внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром. Сама же техника танцевальной терапии базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны - ментальные и эмоциональные проблемы представлены в теле в виде мышечных зажимов и ограничивающих двигательных паттернов. Выше перечисленные проблемы очень актуальны для современного общества и нуждаются в кардинальной проработке.

Исследование показало, что танцевально-двигательная терапия включает в себя разнообразные направления, идеологии, техники, методы и стили работы. Отличие между которыми, на наш взгляд, состоит в расстановке акцентов на решении следующих задач:

- Наиболее полное самовыражение личности;
- Стимуляция творческой личности;
- Катарсическое высвобождение подавляемых эмоций и отношений;
- Создание более положительного образа тела, принятие собственного тела;
- Становление более индивидуализированного самовосприятия;
- Коррекция системы отношений личности;

При разработке психокоррекционных программ рекомендуется ориентироваться не на отдельное теоретическое направление, а использовать разнообразные способы психологических воздействий базирующихся на многочисленных теоретических направлениях. Среди всего многообразия техник танцевальной терапии, следует выбирать те, которые наиболее подходят для решения профессиональных терапевтических задач.

1.4. Профессиональные задачи в хореографии и их решение средствами танцевальной терапии

В педагогической практике хореографов преследуется большое количество профессиональных задач, решение которых имеет свои особенности и возможно средствами танцевальной терапии.

Первоначально определим, что мы понимаем под термином «профессиональная педагогическая задача».

Итак, «задача» характеризуется нами как обоснованное предписание по выполнению действий, и включает в себя: требования (цель), условия (известное) и искомое (неизвестное), сформулированное в вопросе или задании. Осуществление решения задачи представляет собой поиск и определение неизвестных элементов через известные. Решить задачу означает достичь конкретного, искомого результата.

Для решения профессиональных педагогических задач, целесообразно использовать общую логику решения любых задач, которую Д. Пойа представил следующим образом:

- 1) Понимание постановки задачи.
- 2) Составление плана решения.
- 3) Осуществление плана.
- 4) Взгляд назад – изучение полученного решения [76, с. 98].

Профессиональная педагогическая задача характеризуется объективными и субъективными критериями. К первым относятся: масштаб задачи; недостаточность (избыточность) условий; контекст (точнее, необходимость «переноса» полученного ранее решения в новые обстоятельства); неоднозначность (многовариантность) решения.

Ко вторым относится количество затрачиваемых на решение задачи ресурсов: временных, информационных, психологических, физических, материальных, организационных.

Главной задачей хореографического искусства является развитие личности. В первую очередь это связано с тем, что хореография, представляя собой, средство эстетического воспитания широкого профиля, определяется разносторонним воздействием на человека. Однако одной

задачей назначение хореографического искусства не ограничивается. Если говорить более конкретно, то хореограф в своей педагогической практике преследует определенные цели и задачи, которые чаще всего детерминируются глаголами типа: сформировать, развить, воспитать – являясь прямыми векторами решения профессиональных задач обучения.

Иными словами, основываясь на тезисах автора Т.А. Гончарик, изложенных ранее в своей монографии «Арт-терапия как метод инновационной технологии преподавания хореографии» в педагогической практике хореографов преследуются следующие цели и задачи:

- развитие эстетических потребностей,
- расширение общего и художественно-эстетического кругозора,
- активизация потенциальных возможностей в творчестве,
- коррекция психосоматических нарушений (снятие напряжения, избавление от страха и усталости);
- формирование и развитие эмоциональной сферы (раскрепощение, снятие психологического зажима, стеснения, развитие артистизма, повышение самооценки, обретение гармонии);
- коррекция коммуникативной сферы (помощь замкнутым, необщительным, эмоционально неуравновешенным людям);
- формирование «физической свободы» [7, с. 76].

Исходя из вышеперечисленных задач, подчеркнем, что суть танцевальной терапии заключается не в научении танцевать, а в восстановлении гармонии душевного и телесного.

Помимо психокоррекционных свойств танец оказывает благоприятное воздействие и на обще-физическое самочувствие:

- танец способствует формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений;
- занятия танцем поддерживают гибкость позвоночника;
- танец оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма;

- танец является хорошим средством борьбы с гиподенамией (патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения). Все это происходит по одной причине – снижение двигательной активности) [9, с. 1].

- танец развивает выносливость организма и содействует подвижности в суставах;

- танцевание способствует воспитанию ловкости, координации, ориентации в пространстве и во времени и т.д.;

- развивает координацию движений и чувство ритма, способствует улучшению мышечного тонуса, дает возможность выразить глубинные подсознательные чувства и скрытые эмоции.

- выводит из депрессии, помогает справиться со многими серьезными психологическими проблемами [1, с. 243] .

Решая задачи эстетического развития и духовного воспитания, танец даёт возможность развития физического, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. В этом, прежде всего, обнаруживается сходство хореографии и танцевальной терапии.

Можно до бесконечности перечислять терапевтические функции танцевания, имеющие огромный психокорректирующий потенциал и воздействующие через все органы чувств, особенно – через нервную систему. Отсюда и появляются различные направления танцевальной психотерапии.

Основываясь на учение Джоан Смолвуд, мы выделяем следующие компоненты терапевтического процесса в хореографии:

1. Осознание частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных «двойных сообщений» (когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека).

2. Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение).

Развитие аутентичности движений (спонтанная, танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности). Благодаря спонтанному танцу происходит тотальное отпусканье тела, увлеченность потоком энергии и движения, снимаются мышечные зажимы, достигается расслабление, релаксация, человек чувствует себя более свободным, раскрепощенным, освобождается от бесконечных запретов и ограничений, накладываемых на него современным обществом. Свобода действий в танце позволяет человеку, не важно профессиональный танцор он или нет, ощутить невероятный душевный подъем, прилив сил, ощущение счастья, гармонии с собой, при этом человек учится проявлять себя более спонтанно, следовать своим желаниям, слышать свое тело.

Определенно, средствами танцевальной терапии в хореографии можно решить многие вопросы, связанные с телесностью:

- проблемы, связанные с образом тела у тех, кто не доволен собственным телом (весом, размерами, формой) или своим телесным поведением (переедания, «зажатость», повышенная склонность к травмам и т.д.);

- проблемы напряжения и скованности, мышечные зажимы в разных частях тела,

- психологические проблемы, связанные с сильными переживаниями у людей, переживающих стрессовый или кризисный период.

В данном исследовании мы предположили, что использование арт-терапевтических средств в педагогической деятельности педагога хореографического коллектива будет содействовать решению вышеперечисленных задач хореографии.

Однако, необходимо отметить, что собственно преподавание хореографии имеет своей целью изучение танца и движений, развитие телесных возможностей и способностей ученика, в танцевальной же терапии главная задача – исцеление искусством танца.

И там и там упражнения могут быть одинаковыми, но сам процесс работы, цели, задачи и ожидаемые результаты будут различаться. Различия танцевальной педагогики и танцевальной терапии отражены нами в таблице (см. Приложение 2, Таблица 1).

В педагогической интерпретации, применительно к хореографической сфере, словосочетание «танцевальная терапия» понимается нами как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами танцевальной деятельности.

Характеризуясь высокой творческой вариативностью, и, отвечая характеристикам: педагогическая, инновационная, гуманистическая, творческая, терапевтическая, здравоохранительная - технология танцевальной терапии способствует решению, как хореографических, так и педагогических задач.

Для решения этих самых задач в ходе занятий могут применяться самые разнообразные упражнения, приемы, формы и методы работы, которые могут видоизменяться в зависимости от специфики группы, целей и психологической работы.

Формы и методы коррекции на занятиях хореографией направлены на выработку норм личностного поведения, межличностного взаимодействия участников коллектива, на развитие способности гибко реагировать на ситуацию, быстро перестраиваться в различных условиях.

На занятиях хореографией может и должно применяться все многообразие принципов, видов, форм и методов психологической коррекции, которые способны оказывать эффективное корригирующее воздействие на личность участников хореографического коллектива.

Формы проведения танцевальных занятий, как правило, делятся на два типа – индивидуальные и групповые. То, насколько эффективной будет использование той или иной формы зависит от характера и степени открытости человека. Наиболее эффективной за счет эмоциональной поддержки каждого из членов группы, благодаря которой человек гораздо легче определяет свои проблемы и начинает работу над их устранением, производит корректировку собственного «Я», устанавливает благоприятные межличностные отношения - считается групповая форма занятий.

В процессе групповой работы танец можно использовать как форму самовыражения и невербального общения в специально созданных малых группах с целью развития личности и системы отношений. Функции танца в этом контексте следующие:

1. Функция показателя активного эмоционального состояния партнера;
2. Функция создания образа партнера по танцу;
3. Функция проявления сложившихся отношений между партнерами и их изменений [3, 51].

Однако метод групповой терапии не всегда оправдывает себя, так как некоторые клиенты неспособны чувствовать себя раскрепощенными при других людях, что напрямую ведет к отсутствию терапевтического эффекта. С ними лучше проводить индивидуальные занятия. Это позволит пациенту почувствовать безопасность и возможность свободно выразить свои эмоции и чувства.

В процессе коррекционной работы на занятиях хореографией педагог опирается на ряд принципов:

Основополагающий принцип – принцип единства диагностики и коррекции – отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности. Программа психологической коррекции на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины психологического диагностического обследования; в то же время самая профессиональная диагностика бессмысленна, если не сопровождается системой коррекционных мероприятий (Д. Б. Эльконин) [50, с. 76].

Принцип нормативности развития. При оценке соответствия уровня развития возрастной норме и определении целей коррекции необходимо учитывать не только уровень сформированности психологических новообразований и уровень развития ведущей деятельности, особенности социальной ситуации развития, индивидуальные особенности. Таким образом, при оценке соответствия уровня развития ребенка возрастной норме и формулировании целей коррекции необходимо учитывать следующие характеристики:

- 1) Особенности социальной ситуации развития
- 2) Уровень сформированности психологических новообразований на данном этапе возрастного развития.
- 3) Уровень развития ведущей деятельности ребенка, ее оптимизация [27, с. 256].

Принцип, выдвинутый Л. С. Выготским - принцип коррекции «сверху вниз» - раскрывает направленность коррекционной работы. В центре внимания стоит завтрашний день развития, а основным содержанием коррекционной деятельности является создание «зоны ближайшего развития». Коррекция по принципу «сверху вниз» носит опережающий характер и строится как психологическая деятельность, нацеленная на своевременное формирование психологических новообразований [10, с. 344].

Существует также и обратный пропорциональный принцип - принцип коррекции «снизу вверх». При реализации этого принципа в качестве основного содержания коррекционной работы рассматриваются упражнения и тренировка уже имеющихся психологических способностей. Коррекция поведения строится на подкреплении (положительное или отрицательное) уже имеющихся шаблонов поведения с целью закрепления социально-желательного поведения и торможения социально-нежелательного поведения.

Следующий принцип - принцип системности. Коррекционная работа должна проводиться систематически, с опорой на цели и задачи зоны ближайшего развития и перспективы. При определении целей и задач коррекционно-развивающей деятельности нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами, а необходимо исходить из ближайшего прогноза развития. Вовремя принятые меры позволяют избежать различного рода отклонений в развитии, и, следовательно, необходимости развертывания в целом системы специальных коррекционных мероприятий. Реализация принципа системности развития в коррекционной работе обеспечивает направленность на устранение причин и источников отклонения в психическом развитии.

Деятельностный принцип коррекции определяет выбор средств и способов достижения цели коррекционной работы. Суть его заключается в том, что коррекционное воздействие всегда активизирует деятельность, организующую основу для позитивных сдвигов в развитии личности. Коррекция является не только тренировкой навыков и умений, но и целостной осмысленной деятельностью, которая органично вписывается в социальную ситуацию.

Учёт возрастных и психо-физических особенностей также представляет собой основной принцип коррекционной работы в хореографическом коллективе и позволяет применять весь спектр методов, приёмов и техник в соотношении с психическими возрастными

особенностями личности при учёте ведущей деятельности, эмоциональной сферы и социальной ситуации.

Таким образом, различные теоретические подходы к проблеме способствуют развитию разнообразных приёмов и методов. Разработка отдельных психокоррекционных методов зависит от конкретных психокоррекционных задач.

Деятельностная парадигма связывает психокоррекцию с формированием системы действий и чёткой структуризации деятельности. В этом плане выделяются две группы методов:

1. Методы усиления регулирующих функций психики, развитие эмоционального самоконтроля, улучшение психической саморегуляции;
2. Методы нормативно-ценностной коррекции, объектами которой выступают нормативные комплексы, обуславливающие отказ от подчинения совместным принципам, целям, задачам деятельности.

Методы психокоррекции направлены на выработку норм личностного поведения, межличностного взаимодействия, развитие способности гибко реагировать на ситуацию, быстро перестраиваться в различных условиях, группах, то есть на методы социального приспособления.

1. Динамическое содержание периода возрастного развития может быть разнообразным, а значит и результативность одного и того же воздействия не одинакова.
2. Эффективность психокоррекции определяется качеством содержания, своевременностью и адекватностью.
3. Эффективность работы зависит от степени соответствия психокоррекционной работы индивидуальным особенностям психического развития.

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих основных видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление.

Убеждение – это способ психокоррекционного воздействия, рассчитанный на сознание и волевое исправление человеком недостатков в своей психологии и поведении. Убеждение помогает понять причины возникших затруднений, подкрепляет желание избавиться от недостатков.

Внушение — это процедура психологического воздействия, которая не предполагает осознания всего происходящего.

Методика подражания состоит в том, что педагог ничего не объясняет и не внушает ученикам, а просто демонстрирует нужные образцы поведения, предлагая их повторить. Такое нередко происходит при использовании групповых методов психокоррекции, когда участники решают проблемы поведенческого и межличностного, характера.

Наконец, подкрепление - это метод, выработанный в бихевиористски ориентированной психотерапии, которая строится на основе теории социального научения. В данном случае для достижения необходимого психокоррекционного результата применяются разнообразные стимулы, поощрения и наказания, с помощью которых подкрепляются нужные и разрушаются ненужные поведенческие реакции.

Из множества коррекционных методов разработанных и нашедших применение в современной педагогической практике хореографов наибольшее распространение получили те, которые непосредственно связаны с личностно-ориентированной коррекцией.

Хотелось бы выделить теоретические труды и методики некоторых авторов: так в контексте психологической методики Лабунской В.А., Шкурко Т.А. («Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга») приводятся сведения о взаимосвязи между танцем и экспрессией личности. В выражении личности рассматриваются экспрессивные компоненты внешнего «Я», и особенности его формирования. Подчеркивается необходимость интеграции подходов, сформировавшихся в психологии выражения и социально ориентированной экспрессивной, танцевальной терапии. Авторы создали

программу «танцевально-экспрессивного тренинга как самостоятельного метода, направленного на развитие внешнего "Я", его динамических экспрессивных компонентов, а также самовыражения и предъявления себя в определенном социально-психологическом контексте» [48, с. 31].

«Изложение авторской концепции танцевально-экспрессивного тренинга, созданного на основе социально-психологического подхода к танцу; оригинальной программы тренинга со множеством упражнений; случаев из практики, иллюстрирующих основные постулаты и эффекты танцевально-экспрессивного тренинга, а также обширного материала по психологи танца» можно встретить в трудах Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [48, с. 32].

В работе психолога, педагога, актера, В.Н. Никитина «Психология телесного сознания», выдвигается новый подход к терапии сознания - пластико-когнитивная терапия, цель которого - привести в гармоническое соответствие душу и тело человека. Особый интерес представляет программа В.Н. Никитина, связанная с детьми и являющаяся частью международных проектов [56, с. 4].

Метод Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, которой обладают все маленькие дети. Фельденкрайз работает с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти более эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, ставшие привычными за долгие годы [76, с. 5-6].

В книге «Руководство по телесно-ориентированной терапии» отражены методы наиболее известных представителей телесно-ориентированной терапии: Ф. Александера, М. Фельденкрайза и А. Янова [68].

Роль тела в развитии мышления и навыков учения впервые представлена в теории Карла Л. Ханнафорд «Мудрое движение. Мы учимся не только головой». Карла Ханнафорд рассказывает о важности

движения, показывает, как надо двигаться, чтобы полноценно активизировать способности к учению. Ее открытия представляют большое значение и для педагогов и для обучающихся любого возраста - как одаренных, так и имеющих проблемы в обучении [79, с. 273].

Таким образом, можно сказать, что танцевальная терапия в хореографическом образовании представлена как совокупность взаимосвязанных техник, направленных на новое, нетипичное решение конкретных практических задач хореографии. Применительно к педагогической деятельности хореографа данные методики следует отделять от традиционных педагогических технологий, так как танцевальная терапия ориентирована на результат, а не на процесс, где главным становится достижение определенного (конечно, инновационного, то есть нового по сравнению с традиционным результатом) результата [5, с. 54].

Основное назначение танцевальной терапии, с точки зрения педагогики, - гармонизация личности каждого участника взаимодействия и гуманизация взаимоотношений в группе, классе, школьном коллективе.

Решение профессиональных задач хореографии средствами танцевальной терапии достигается с помощью комплекса методических приемов:

1. Использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца для самовыражения и выражения отношений;
2. Целенаправленный выбор музыки;
3. Кинестетическая эмпатия;
4. Ритмическая синхронизация,
5. Экспериментирование с движением;
6. Работа с «мышечным панцирем»,
7. Целенаправленный выбор темы танцевального упражнения;
8. Обратная связь (диалог)

Подбор методов психологического воздействия зависит от конкретных задач, которые определяются степенью выраженности проблем.

Все сказанное выше позволяет использовать танец не только как способ самовыражения, но и как средство диагностики и коррекции.

В ходе проведенного исследования было определено, что в настоящее время всё большую популярность приобретают методы коррекционного воздействия на личность. К их числу во всем многообразии своих видов, техник и методик относится арт-терапия.

Методы арт-терапии относятся к проективным методикам и являют собой вынос во внешний мир того, что нас наиболее беспокоит. Творя и созидая, человек в используемых для творчества материалах высказывает свои опасения, страхи, чувства, проблемы. Здесь не нужно подбирать слова и думать: «А вдруг меня не поймут или осудят?».

Так в первой главе данного исследования проведен системный анализ понятия «арт-терапия», где:

- рассмотрена классификация арт-терапевтических методов,
- дана характеристика танцевальной терапии, ее видов и техник,
- определены профессиональные задачи хореографии и их решение средствами танцевальной терапии.

Исследование теоретико-методологических и педагогических основ арт-терапии проводилось с опорой на психолого-педагогические и философские труды отечественных и зарубежных авторов (Гиршон А.Е., Козлов В. В., Веремеенко Н. И., Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю., Гиппиус С.В., Старк А., Хендрикс К., Фельденкрайз М. и др).

Основываясь на конкретных фактах и результатах зарубежных и отечественных исследований (М. Ричардсон, Дж. Дебуффе, А. Л. Гросман, В. Райков. Э. Сеген, Ж. Демор, О. Декроли, Л. С. Выготский, А. И. Граборов, В. П. Кащенко и др.) мы определили, что:

1. Термин арт-терапия образован от английских слов art – «искусство,

мастерство» и therapy – «лечение, терапия» и дословно понимается как терапия искусством.

Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия во многих случаях приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. Отсюда - многочисленные попытки ее использования в образовательных учреждениях и социальной работе.

2. За время своего существования арт-терапия ассимилировала достижения психологической науки и практики, теоретические разработки и приемы разных направлений психотерапии, опыт и стратегии изобразительного искусства, методы педагогики, отдельные представления теории культуры, социологии и других наук. Она продолжает активно развиваться и в настоящее время, осваивая новые области практического применения и обогащаясь идеями благодаря объединению с другими научными дисциплинами.

3. Арт-терапия представляет собой метод, основывающийся на творческом самовыражении личности и направленный на исцеление психики, самопознание и самоактуализацию, эффективно используется для лечения депрессий и неврозов, страхов и фобий, а также для устранения внутренних блоков и зажимов.

4. Одним из основных преимуществ арт-терапии является ее доступность. Этот метод не требует специальной подготовки, навыков и талантов. Здесь важна спонтанность, позволяющая человеку выразить себя, понять свои чувства, научиться доверять, быть открытым и действовать с полной свободой. Вместе с этим, арт-терапия - это универсальный метод, который активно внедряется в образовательный процесс.

5. В арт-терапии множество различных методов, которые воздействуя на состояние человека, оказывают психологическую помощь. В их основе находятся различные виды деятельности, связанные с творчеством.

На сегодняшний день самыми распространенными направлениями

арт-терапии являются: изотерапия; музыкотерапия; игровая терапия; фототерапия; имаготерапия; театротерапия; сказкотерапия и танцевальная терапия;

6. Танцевальная терапия - это метод психотерапии, базирующийся на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. Практические наработки психологов в области коррекции личности путём танцевального искусства находят своё отражение, как в психологии, так и в деятельности педагогов-хореографов, не случайно, что все первые танце-терапевты были учениками Р. Лабана и М. Вигман или их последователями.

Раньше танцевальная терапия применялась сугубо для лечения конкретных заболеваний психики, на сегодняшний день данный вид терапии получил более широкое распространение, и используется не только для избавления от недугов, но и как средство релаксации и обретения здорового жизненного тонуса, а также установления более тесного взаимодействия между душой и телом человека. Основная задача психотерапевта – посредством танцевально-двигательной терапии помочь усовершенствовать эмоциональную составляющую тела пациента, избавить от скованности и чрезмерной зажатости, сбавить внутреннее напряжение и переживания.

Танцевальная терапия не учит движениям и танцевальным стилям, она пытается найти собственный спонтанно сымпровизированный танец для каждого в отдельности.

В педагогической практике хореографов преследуется большое количество профессиональных задач, решение которых возможно средствами танцтерапии.

Конкретизируя, мы определили следующие:

1. Формирование и развитие эмоциональной сферы (раскрепощение, снятие психологического зажима, стеснения, развитие артистизма и пр.)
2. Формирование физических возможностей (развитие физического аппарата)

3. Формирование потребности в общении (формирование и коррекция коммуникативного аспекта отношений)

4. Развитие личностных качеств (самооценка, мышление, воображение, самопринятие и др.)

5. Активное включение в общественную жизнь и побуждение к принятию на себя ответственности (активная позиция, инициативность)

6. Формирование культуры поведения (приобретение новых установок, направленных на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение дезадаптивных форм поведения).

Также средствами танцевальной терапии в хореографии можно решить вопросы, связанные с телесностью:

- проблемы, связанные с образом тела у тех, кто не доволен собственным телом (весом, размерами, формой) или своим телесным поведением (передания, "зажатость", повышенная склонность к травмам и т.д.);

- проблемы напряжения и скованности, мышечные зажимы в разных частях тела,

- психологические проблемы, связанные с сильными переживаниями у людей, переживающих стрессовый или кризисный период.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РЕШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ХОРЕОГРАФИИ СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

2.1. Организация и проведение эксперимента (диагностирующий этап – определение задач и критериев, первичная диагностика)

В педагогической практике хореографов преследуется большое количество профессиональных задач. К основным из них в теоретической части исследования мы отнесли следующие (Гончарик Т.А.) [34, с. 3]:

1. Формирование и развитие эмоциональной сферы (раскрепощение, снятие психологического зажима, стеснения, развитие артистизма и пр.)
2. Формирование физических возможностей (развитие физического аппарата)
3. Формирование потребности в общении (формирование и коррекция коммуникативного аспекта отношений)
4. Развитие личностных качеств (самооценка, мышление, воображение, самопринятие и др.)
5. Активное включение в общественную жизнь и побуждение к принятию на себя ответственности (активная позиция, инициативность)
6. Формирование культуры поведения (приобретение новых установок, направленных на формирование адаптивных форм поведения, или угасание, торможение дезадаптивных форм поведения).

Цель данной главы – разработка методических рекомендаций по решению профессиональных задач хореографии средствами танцевальной терапии.

Практическая часть исследования состоит из нескольких этапов:

1 этап – организационно - диагностирующий предполагает проведение следующих мероприятий:

1. определение базы практического исследования;
2. разработка и проведение различных диагностических процедур

с целью объективной оценки необходимости танцевальной терапии в решении профессиональных задач в хореографии;

2 этап – основной – формирующий

Целью второго этапа является выбор форм, методов и средств танцевальной терапии в педагогический процесс.

3 этап – контрольный - является завершающим этапом работы.

Предполагает:

- диагностику, анализ и оценку эффективности внедрения танцевальной терапии в практическое применение;

- разработку рекомендаций для специалистов-хореографов, по использованию танцевальной терапии, в решении профессиональных задач в хореографии.

Базой практического исследования является Шоу балет «Экселенс» на базе Развлекательного комплекса «Плазма» (Казахстан г. Петропавловск).

Шоу-балет «Экселенс» основан в 2004 году. Худ. руководитель и хореограф - Гончарик Т.А. В коллективе 8 человек:

Таблица 2.

№	ФИО	Возраст
1.	Назарова Мария	25 лет
2.	Бутакова Мария	20 лет
3.	Мичугина Виктория	24 года
4.	Емец Никита	25 лет
5.	Тубчинова Туяна	23 года
6.	Храмухина Елизавета	21 год
7.	Голубева Ольга	22 года
8.	Победря Андрей	19 лет

Каждый из 8 участников пришел в коллектив, будучи уже взрослой состоявшейся личностью, со своими целями, установками и сложившимся характером. У каждого из них своя история и свои причины: преодолеть кризисные состояния, разрушить эмоциональные зажимы, снять психологические барьеры, запреты и ограничения собственного проявления и пр.

Возрастной диапазон участников коллектива – 19-25 лет. Лиц данной возрастной категории относят к возрастной категории «молодежь». Диагностирующий этап исследования в качестве одного из аспектов подразумевает анализ возрастных и психо-физических особенностей участников коллектива.

Анализируя теоретические труды выдающихся психологов (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выгодский), обнаруживаем, что молодость (она же ранняя взрослость) – этап перехода человека из юношеского состояния к состоянию полноправного взрослого. На данном этапе фактически сформировались все материальные психические структуры, необходимые для «полноправного включения» в активную социальную действительность. Теперь основная задача человека – обрести те социальные навыки, которые необходимы ему для поддержания гомеостаза следующего социального порядка (профессия, социальный статус, семейная жизнь, дети).

Мотивационная сфера молодежи характеризуется тем, что, вступая во взрослую жизнь, человек стоит перед необходимостью выбора и решения многих проблем, среди которых наиболее важными являются брак, рождение детей и выбор профессионального пути. Именно эти события требуют от него принятия особенных решений. Таким образом, поддерживаются, расширяются или подрываются ранее сложившиеся взгляды человека, формируются новые мотивы его поведения. В связи с чем, данный возраст зачастую характеризуется серьезными проблемами с развитием самосознания. Зачастую у молодых людей попросту возникает

кризисное состояние личности, связанное с проблемами осознания собственной несостоятельности. Именно кризисное состояние и дает импульс к дальнейшему совершенствованию личности, ее развитию. Во многом преодолеть кризисные состояния молодежи помогает обращение к творческой активности, которая предполагает умение преодолевать обыденные представления, выходить из зоны комфорта, разрушать эмоциональные зажимы, снимать психологические барьеры, запреты и ограничения собственного проявления и пр.

Современное российское общество глубоко заинтересовано в гармоничном сочетании общественных и личных интересов, но такое сочетание не возникает само собой. Оно требует определенных усилий со стороны общества. Творческая молодежь, занятая в хореографии, нуждается в заботе и внимании, на что она ответит своей позитивной деятельностью по формированию у людей умения жить в современном обществе в соответствии с социальными и нравственными нормами, законами красоты и гармонии.

Первичная диагностика (октябрь 2017 г.):

На данном этапе педагогу-руководителю коллектива предстояло определить основные «ключевые» моменты в личности каждого из 8 участников коллектива, чтоб правильно и грамотно сформулировать цели и задачи, выбрать методы работы. Для этого была проведена первичная диагностика.

Объектом диагностики являются отдельные сферы личности участников опытно-практического исследования, подвергающиеся изменениям: физические способности, эмоционально-коммуникативная сфера, личностные качества участников коллектива.

Формы и методы диагностики были выбраны в соответствии с возрастным диапазоном участников коллектива, педагогическими целями и задачами хореографической деятельности:

- наблюдение;
- беседа;
- тестирование (тест по методике А. В. Белова);
- опрос;
- изучение результатов;
- моделирование форм и методов работы.

Методом педагогического наблюдения, состоящим в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии и фиксации поведенческих проявлений участников коллектива, получении суждений об их субъективных психических явлениях, были исследованы вербальные и невербальные акты поведения участников коллектива в определенной социальной среде и ситуации:

а) речевые акты, их содержание, последовательность, направленность, частота, продолжительность, интенсивность, экспрессивность, особенности семантики, лексики, грамматики, фонетики, синхронизация;

б) выразительные движения, экспрессия лица, глаз, тела, звуков;

в) движение, перемещения и неподвижные состояния людей, дистанция между ними, скорость и направление движения, соприкосновения;

г) физическое воздействие: касание, толчки, удары, поддержка, совместные усилия, передача, отнятие, задержка;

д) сочетание перечисленных признаков.

Цели и задачи наблюдения соответствуют целям и задачам исследования в целом. В процессе наблюдения преимущественно фиксировались следующие параметры: особенности вступления в контакт, степень активности, характер работы, характеристики внимания, адекватность предъявляемого поведения, наличие проявлений агрессивности.

Наблюдение производилось в различных условиях: непосредственно

при выполнении танцевальной деятельности, в процессе межличностного общения в коллективе, в ситуации взаимодействия с педагогом.



Диаграмма 1. Диагностика уровня общего эмоционального состояния участников шоу-балета «Экселенс» (период 02.10.2017 – 25.10.2017)

В процессе наблюдения удалось зафиксировать следующие особенности:

1. Наличие высокой эмоциональной лабильности у участников коллектива - быстрый переход от одного эмоционального состояния к другому.
2. Низкая эмоциональная компетентность - низкая способность к выражению чувств в танце.
3. Эмоциональная истощаемость - быстрая утрата эмоциональных сил, невозможность деятельности в течение длительного периода времени.
4. Присутствие отрицательных эмоциональных переживаний

снижающих активность, общий физический и психологический тонус, отрицательно влияющих на работоспособность человека (грусть, разочарование, подавленность, отчаяние).

Выявленные характеристики одновременно являются параметрами оценки нарушений эмоциональной сферы.

Для решения таких педагогических задач, как:

- установление контакта с участником коллектива;
- поддержание его мотивации при выполнении заданий;
- обеспечения благоприятного психологического климата в коллективе и в условиях индивидуальной работы;

Как метод психологического изучения личности, заключающийся в получении диагностически значимой информации о личности, педагогом активно используются беседы с участниками коллектива ознакомительного, диагностического, экспериментального, профилактического характера.

Для определения персональных поведенческих особенностей участников коллектива использовался тест по методике А. В. Белова. С помощью данного теста удалось установить тип темперамента участников группы (см. Приложение 3).

Под темпераментом, в данном случае, мы понимаем индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от содержания, целей, мотивов остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют вид темперамента.

Для определения самооценки участников коллектива использовался простейший опрос (см. Приложение 4).

В опросном листе один из членов коллектива выставляет себе оценки, затем таким же образом его оценивают другие участники коллектива. Оценки интерпретируются по следующему принципу:

- 5 - да очень,
 4 – скорее да, чем нет
 3 – скорее нет, чем да
 2 - скорее нет,
 1 – точно нет.

Из соотношения оценок видно, насколько адекватно каждый участник оценивает себя. Оценка может быть завышенной, заниженной или совпадать с оценкой коллектива. Данный критерий необходим педагогу для правильного подбора форм, приемов и методов работы с участниками коллектива.

Таким образом, методом профессионального наблюдения и психологического изучения участников, выявлены характеристики участников коллектива, отображенные в таблице 3:

Таблица 3

Характеристика участников шоу-балета «Экселенс»

ФИО	Возраст	Самооценка	Темперамент	Характеристика
Назарова Мария	25 лет	Самооценка завышена	Холерик, Экстраверт	Горделива и заносчива, уверена в себе, в общении с другими участниками коллектива ей присуща показная недоступность. В коллективе Мария - неформальный лидер.
Педагогическая задача - коррекция поведенческой сферы				
Бугакова Юлия	20 лет	Самооценка завышена	Холерик, Экстраверт	Эмоционально вспыльчива, не уравновешена. Не организована, не ставит цели перед собой, поддается чужому влиянию.
Педагогическая задача - коррекция эмоциональной сферы - коррекция уровня самооценки - коррекция личностных качеств				
Мичугина Виктория	24 года	Адекватная самооценка	Флегматик, Интроверт	Ленива, крайне не требовательна к себе,

				хотя достаточно ответственна и доброжелательна, не целеустремленная, мягкотелая.
Педагогическая задача - коррекция личностных качеств - формирование и укрепление мотивации				
Емец Никита	25 лет	Самооценка завышена	Холерик. Экстраверт	Безответственный и импульсивный, не способен отвечать за свои слова и действия. При хорошей мотивации может показать хороший результат, но быстро теряет интерес к делу. Не доводит начатое до конца, очень быстро переключается с одного дела на другое не доделав ни то, ни другое, не организован.
Педагогическая задача - коррекция личностных качеств - работа с эмоциональным фоном - коррекция уровня самооценки				
Тубчинова Туяна	23 года	Самооценка занижена	Флегматик, Интроверт	Замкнутая, не коммуникабельная, не обладает необходимой физической подготовкой, при этом самоорганизована и целеустремленная
Педагогическая задача – коррекция эмоционально-коммуникативной сферы - коррекция уровня самооценки - развитие физического аппарата				
Храмухина Елизавета	21 год	Самооценка занижена	Флегматик, Интроверт	Отзывчивая, ответственная и старательная, застенчивая, абсолютно не уверенная в себе.
Педагогическая задача - коррекция уровня самооценки - коррекция поведенческой сферы				
Голубева Ольга	22 года	Адекватная самооценка	Сангвиник, Экстраверт	Обладает хорошими танцевальными данными, добрая, открытая, позитивная, ответственная, целеустремленная, легко убеждаема, иногда может пойти на поводу у собственной лени.
Педагогическая задача - коррекция личностных качеств				

Метод танцевальной импровизации помог выявить уровень физической свободы и пластичности участников коллектива.

По результатам первичной диагностики участников коллектива, установлено:

1. В коллективе преобладает экстравертированный тип личностей, для которых характерно стремление к общению, неадекватно завышенный уровень самооценки. Они открыты и уверены в том, что и другие люди относятся к ним хорошо. Для таких личностей характерна импульсивность, эмоциональность, демонстративность.

2. Большинство участников коллектива (3 чел.) имеют завышенную самооценку, не стабильный эмоциональный фон и проблемы в коммуникативно-поведенческой сфере (агрессивность, конфликтность, раздражительность).

2 чел. – имеют заниженную самооценку и, также, проблемы в коммуникативно-поведенческой сфере (зажаты в общении, стеснительны. не уверены в себе).

2 чел. - оценивают себя адекватно, однако коррекции требует сфера личностных качеств (самопринятие, самоосознание, осознание собственного «Я»).

3. Уровень физических способностей в коллективе разнится, что в свою очередь, в большей степени, связано с эмоциональным компонентом, т.е. эмоциональной зажатостью некоторых участников коллектива, которая и ведет к скованности и ограниченности физического аппарата.

4. Уровень общего эмоционального состояния участников группы крайне нестабилен: характерны эмоциональные всплески, спады общей эмоциональной активности, сопровождаемые нервозностью, раздражительностью, конфликтным поведением, что явно требует педагогического вмешательства.

Таким образом, проведенная первичная диагностика выявила ряд аспектов, требующих педагогической корректировки:

1. Нарушение психо-эмоциональной сферы – закрепощенность, наличие психо-физического зажима, стеснение;
2. Ограниченность физического аппарата – скованность движений, физическая зажатость;
3. Нарушение коммуникативной сферы - проблемы в общении с участниками коллектива, дисбаланс самооценки, стеснение;
4. Необходимость развития личностных позиций и качеств

В данном исследовании мы предположили, что при соблюдении целостности, системности и целенаправленности педагогического процесса при учете психо-физических особенностей участников коллектива единство образовательного и арт-терапевтического процессов в хореографической деятельности и будет способствовать коррекции вышеперечисленных аспектов.

2.2. Формирующий этап (выбор форм, методов и средств арт-терапии, адаптация средств арт-терапии в хореографическую деятельность)

В настоящее время существует острая необходимость в создании учебно-методических комплексов, включающих методы, средства и упражнения танцевальной терапии, опосредованных для педагогической деятельности хореографов. Поэтому работа в этом направлении представляется важным звеном в общепедагогическом процессе.

На данном этапе, как раз, и предпринята попытка внедрения и адаптации форм и методов танцевальной терапии в хореографическую деятельность. Соответственно педагогическим задачам и выявленным аспектам, требующим коррекционных процессов, подобраны специальные методы и комплексы упражнений танцевальной терапии, которые на

протяжении определенного времени систематически включались в хореографические занятия группы.

Все занятия проходят под музыку. Это важный фактор в создании хорошего настроения, но музыка не должна перекрывать значимость и удовольствия собственной двигательной активности, поэтому лучше использовать незнакомые группе мелодии, умеренную громкость звучания и физически ориентированные ритмы, способствующие формированию трансовых состояний сознания.

На первом этапе внедрения техник танцевальной терапии в хореографическую деятельность целесообразно включать упражнения из разминки, помогающие танцовщику подготовить свое тело к работе.

Одним из вариантов начала занятий предусматривается выполнение спонтанных движений свободной формы под попурри из разных мелодий. Здесь встречаются упражнения, включающие встряхивание, растяжки, раскачивание, хлопки, потряхивания, которые, начиная с кистей рук, распространяются на локтевые суставы, плечи, грудную клетку. Эти упражнения повторяются до тех пор, пока все участники коллектива не разогреется как следует.

На втором этапе происходит разработка общегрупповой темы.

Хореографические занятия предполагают следующие формы организации педагогического воздействия: групповая, индивидуальная, парная.

В качестве действенного метода при групповой организации коррекционной работы используется создание игровых ситуаций - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игровых моментов.

Так в игре можно дать полную свободу фантазии и чувствам, примерять на себя различные образы. Следовательно, в игре происходит формирование произвольного поведения человека и его социализация [49, с. 154].

Существующие принципы и методы психологической коррекции тесно увязаны с решением проблем личности, сформулированных психологической теорией, поэтому на занятиях хореографией педагог может использовать различные их интерпретации, способные оказывать эффективное корригирующее воздействие на личность участников хореографического коллектива.

В качестве разминочных упражнений, помогающих осознать и снять мышечное напряжение в уроке используется упражнение «Боди-джаз». Упражнение «Танец отдельных частей тела» по методике Габриэллы Роот

Цели упражнения: Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов.

Суть упражнения состоит в выделении «центров движения». В каждый момент времени движение инициируется определенной частью тела.

Выделяют 7 таких центров:

- 1) голова-шея,
- 2) плечи,
- 3) локти,
- 4) кисти,
- 5) бедра (таз),
- 6) колени,
- 7) ступни.

Участникам поочередно называют один за другим центры, которые являются ведущими в походке, их необходимо максимально использовать в танце. Заканчивается упражнение объединением всех частей тела. В ходе выполнения упражнения необходимо проанализировать свою обычную походку, какие центры в ней являются ведущими. Найти походку, которая больше всего устраивает участников телесно и эмоционально.

В ходе обсуждения участники группы анализируют, какие возникали эмоции, эмоциональная окраска походки, исходящей из разных центров;

насколько узнаваемой была походка, инициируемая разными центрами?
Насколько тяжело было вести движение от каждого центра?

В целях осознания себя, своего двигательного репертуара, анализа воздействия музыки на человека используется танец «5 ритмов» по методике Г. Роот. Кроме того, в данном танце происходит снятие мышечных зажимов, развитие умения выражать свои эмоции с помощью движений.

Для проведения данного упражнения больше всего подходит специальная музыка из альбомов Г. Роот. Суть упражнения в поочередном прослушивании пяти мелодий разного характера и совершение движений, под каждую из предложенных мелодий.

1 мелодия: флоуинг «Текучесть» – плавная. Движения под нее нерезкие, неторопливые, мягкие, переходящие из одного в другое. В частности, первая мелодия – плавная, отражает умение человека быть гибким, мягким, податливым, неторопливым. Эта мелодия раскрывает женственность.

2 мелодия: стаккато «Прерывистость» – импульсивная музыка, резкие, сильные, рубящие движения, сильные, четкие, энергичные. Вторая мелодия больше соответствует мужскому стилю поведения, если она является предпочтительной для женщины, можно предположить недостаток женственности в поведении и мягкости в отношениях.

3 мелодия: «Хаос» – хаотичный набор звуков, обрывистые, незаконченные движения, постоянно меняющиеся. Третья мелодия отражает реакцию человека на неожиданность, спонтанность, возможность внезапных изменений.

4 мелодия: «Лиричность» – лирическая, плавная мелодия, тонкие. Изящные, легкие движения. Четвертая мелодия отражение легкости и воздушности, мечтательности, насколько человек может отдаться мечтам и фантазиям.

5 мелодия: стилнесс «Покой, неподвижность» – спокойная. Тихая музыка. Постепенное замедление, наблюдение за первичными импульсами, пульсирующая статуя. Пятая мелодия – медитативная, предполагает минимум движений, дает возможность прислушаться к себе, своим чувствам, эмоциям.

Участники прислушиваются к импульсам своего тела на каждую из мелодий, анализируют, какой из ритмов был самым привычным, какой непривычным, новым, насколько приятным было это новое и привычное. В каком ритме было больше энергии? От какого ритма больше устали? Какой ритм вызвал больше чувств, какой больше действия. Какие движения было приятно делать, какие – нет. В каком случае хотелось занять больше пространства? Какие ассоциации возникали под разные ритмы?

В целях осознания и расширения танцевально-экспрессивного репертуара используется упражнение по системе Р. Лабана «Экспериментирование с движением». С помощью упражнения происходит осознание подавленных чувств и отношений; осознание структуры межличностных отношений в группе; исследование персонального пространства и межличностной дистанции. В соответствии с системой описания двигательного поведения Р. Лабана, все движения человека могут быть рассмотрены с точки зрения четырех параметров: пространства, силы, времени и течения. Задача участников коллектива – свободно двигаться по залу, экспериментируя с различными параметрами движений и взаимодействуя друг с другом. Упражнение состоит из 4 частей. После выполнения каждой части участники обмениваются впечатлениями, пытаются связать опробованные движения с эмоциями, чувствами, состояниями, отношениями личности.

Первый параметр – пространство. Хореограф объясняет участникам, что движения могут быть прямыми и непрямыми (многофокусными) и показывает их. Затем в течение 7 минут все двигаются по залу, используя

только прямые движения; в течение следующих 7 минут – только не прямые.

Второй параметр – сила. Сила может быть мощной и легкой. Так же как и в первом случае, участники сначала экспериментируют с мощными, сильными движениями, осознавая возникающие при этом чувства, затем с легкими.

Третий параметр – время. Время может быть медленным и быстрым. Члены группы сначала экспериментируют с медленными движениями, затем с быстрыми.

Четвертый параметр – течение. Течение может быть ограниченным или свободным. Педагог объясняет участникам, что у каждого из них есть свое личное пространство, в котором движение других людей ограничено. Это то пространство вокруг человека, которое он считает своим и при вторжении в которое чувствует дискомфорт. Участники расходятся на максимально большое расстояние друг от друга и, двигаясь в такт музыке, начинают медленно приближаться друг к другу, осознавая возникающие чувства и исследуя свое личное пространство.

Далее проводится обсуждение: что чувствовали участники, экспериментируя с прямыми и не прямыми, мощными и легкими, быстрыми и медленными, ограниченными и свободными движениями? Какие типы движений более привычны, какие было трудно осуществлять? Какие чувства возникали у участников тренинга, когда они двигались мощно? А тогда, когда двигались легко? и т.д.

Сложности в совершении движений определенного типа, как правило, отражают реальные сложности в жизни человека, в отношении к себе и к окружающим.

Продиагностировать и наладить отношения с окружающими поможет упражнение «Партнерские взаимоотношения». С помощью данной техники можно проанализировать собственные поведенческие

паттерны, развить спонтанность и произвольность в поведенческих паттернах.

Разбившись на пары, члены группы становятся спиной друг к другу. Парам предлагается как можно гармоничнее вместе присесть и встать. Установки на молчание руководитель не делает. Анализируются поведенческие реакции членов группы, их комментарии в контексте взаимодействия.

В ходе обратной связи выясняется, на сколько человек смог довериться своему партнеру при выполнении упражнения, возникали ли трудности при выполнении упражнения, планировали ли участники заранее свое взаимодействие с участниками или действовали спонтанно, какие возникли ощущения после выполнения упражнения.

В целях приобретения нового двигательного опыта, осознания участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов применяется упражнение «Актер и режиссер». Упражнение проводится под ритмичную музыку.

Первое задание - выполнение простых движений. Педагог предлагает разные варианты движений (ходьба, приседания, прыжки), участники их выполняют сначала стереотипно просто, затем, необычным способом. Далее, участники делятся на пары: актер и режиссер. Актер начинает совершать произвольные движения. При слове «сдвиг» произнесенном режиссером актер кардинально меняет свои движения. Задание выполняется в течение 2 минут. Далее происходит смена ролей.

После выполнения упражнения происходит обсуждение нового двигательного опыта участников, выясняются пережитые чувства, эмоции, переживания, отношения к происходящему; выясняется на какие движения партнера, участники обратили внимание.

Для экспериментирования участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознания

участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов применяется упражнение «Следование за ведущим».

В ходе упражнения используются музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию. Группу делим на подгруппы по 4-5 человек. Каждая подгруппа, выстраивается в ряд, во главе с ведущим. Ведущий должен выполнять танцевальные движения самого необычного характера, а остальные члены группы повторяют за ним, копируя его. При смене музыки ведущий встает в конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.

В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями: что пережили, что чувствовали в роли ведущего и в роли ведомого участники; что было для них сложнее придумывать движения или повторять. Участники описывают свои ощущения от выполненного упражнения.

Также для работы с особенностями межличностных отношений используются упражнения: «Три скульптуры», «Групповая скульптура».

Данные упражнения проводятся без музыки. Участники делятся на тройки. 1-й занимает определенную позу, 2-й отвечает на нее, 3-й отвечает своей позой на то, что видит. Затем, 1-й выходит и отвечает новой позой на то, что видит, остальные делают то же по очереди.

Групповая скульптура составляется следующим образом: первый участник выходит в центр и принимает какую-либо позу, к нему пристраивается второй, затем – третий и т.д. Каждый ищет свое место в общей скульптуре. В быстром темпе должна получиться композиция. Затем скульптура оживает.

В ходе упражнения можно проанализировать, как идет процесс коммуникации в группе, какое место в групповой скульптуре занимает каждый участник.

В ходе обсуждения выясняется, насколько каждый участник доволен той позицией, которую он занял, какие эмоции вызывало у него взаимодействие, если преобладали негативные эмоции, тренер может предложить создать скульптуру еще раз, но таким образом, чтобы участники заняли наиболее комфортную для себя позицию. Информативными при обсуждении могут быть вопросы о том, отличаются ли чувства в процессе взаимодействия с разными участниками; насколько обогатился танцевально-двигательный репертуар в процессе взаимодействия с участниками группы. К сожалению, зачастую телесные ограничения, отражающие ограничения личностные, никуда при этих процессах не исчезают; поток просто протекает внутри берегов этих ограничений, лишь иногда прорывая себе другое русло. Подобные экстатические состояния кратковременны, но хорошо выполняют регенерационную (освежающую, восстанавливающую) функцию.

Для установки эмоционального фона, расслабления, отдыха – используется метод импровизации. Импровизация, являясь основным средством телесной терапии, вообще представляет собой «дверь» во внутренний мир человека, в мир его фантазий, переживаний, страхов. Её цель – эмоционально-физическое раскрепощение в пластике. Она как гипноз вводит исполнителя в состояние транса и эмоционального выплеска. Поэтому педагогу-хореографу в своей практике стоит взять за правило в процессе занятий включать различную музыку и задавать учащимся импровизацию.

Так импровизируя, одна из участниц группы - Тубчинова Туяна постоянно задирала подбородок, стискивала челюсти и сдерживала дыхание, чтобы не дать себе почувствовать свою внутреннюю боль и одиночество. Когда педагог попросила ее опустить голову и рассказать

вслух о ее переживаниях, ее затрясло, пробил пот, и, в конце концов, она заплакала. Напряжение в шее и в челюсти, мешающее ей свободно и безболезненно совершать свободные движения ушло, и она сказала, что почувствовала себя свободной. На последующих импровизациях она сказала, что ей стало гораздо легче высказываться телом, в жизни же она стала говорить громче и отчетливо просить то, что она хочет.

Педагог предложила Туяне сделать сольный танцевальный номер, основанный на ее импровизациях. Номер получился импульсивный, эмоционально и пластически насыщенный. Он раскрыл девушку и позволил ей освободиться от своих переживаний и полюбить себя.

Для энергетизации частей тела, которые были заблокированы (хронически напряжены) используется метод напряжённых поз. В этих позах увеличивается напряжение в постоянно зажатых частях тела, пока не достигнет уровня, когда человек оказывается, вынужден, в конце концов, расслабить мышцы, то есть защитный панцирь.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Наклонитесь вперед, коснувшись руками пола. Дайте голове и рукам свободно провиснуть, сохраняя эту позу в течение нескольких минут. Медленно поднимитесь из этого положения, последовательно расправляя поясницу, спину и шею. Голова поднимается в последнюю очередь с одновременным неглубоким приседом и распрямлением в коленях. Поупражняйтесь в сгибании позвоночника в обратном направлении. Ладони сожмите в кулаки, поставьте на поясницу и прогнитесь назад. Шея должна быть расслабленной, а голова свободно свисать назад. Примечание. Выполняя упражнение, старайтесь сохранять свободное естественное дыхание. Согласно биоэнергетической теории дрожание, обычно сопровождающее эти позы, – показатель энергетизации мышц, сжимаемых защитным панцирем.

Работа с межличностными отношениями (контакт и коммуникация):

Использование ритма и кинестетических паттернов на занятиях помогает установить или восстановить межличностную коммуникацию: синхронные движения облегчают процесс общения. Координация рассматривается как необходимое условие для достижения удовлетворительного социального взаимодействия. Люди, имеющие нарушения в социальной коммуникации, способны научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие социальные контексты. В результате внедрения упражнений ритмо-двигательной терапией большинство членов группы выходят на более глубокий и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела под общий ритм.

Ритм с незапамятных времен известен как фактор, организующий человеческое поведение и создающий чувство солидарности между людьми.

Полноценное общение невозможно без обратной связи. Человеку всегда важно знать, насколько его поняли, насколько его приняли со всей информацией, которую он хочет донести, насколько он сам правильно понял, увидел, услышал то, что ему сообщили. Часто при общении принимается во внимание только вербальный компонент, однако человек всегда говорит еще и телом. Этот невербальный язык может быть информативнее и даже правдивее (в случаях, когда вербальные и невербальные проявления расходятся или противоречат друг другу). Что хочет сказать человек своей походкой, своей позой, своими жестами? Каким образом его телодвижения подтверждают то, что он говорит словами?

Необходимо отметить, что далеко не всегда танцевальные техники способны быстро приносить большой эффект и решать профессиональные задачи хореографии. Работа участников группы танцевальной терапии не так проста, как может показаться на первый взгляд, поскольку современному человеку, привыкшему прислушиваться больше к жизни

вокруг, оглядываться на окружающих, производить на них впечатление, бывает сложно переориентироваться свой внутренний мир, мир своих переживаний.

Таким образом, можно отметить, что танец, являясь исторически сложившимся важным элементом жизни любого общества, способствует личностному росту, развитию человека, является способом релаксации, самопознания, взаимодействия с окружающими, налаживания контакта с миром в целом.

В приложении 5 приводятся комплексы упражнений танцевальной терапии, включаемых педагогом в урок хореографии (см. Приложение 5). Упражнения направлены на:

- поощрение осознания собственного тела, творческого движения и межличностной эмпатии; развития самопринятия и взаимопринятия;
- активизацию «внимания к телу», облегчению взаимодействий с партнером, усилению понимания и восприятия его невербальных сообщений через подражание им;
- работа с границами;
- переживание внутренних движений и экспериментирование с внешним движением;
- стимулирование идентификации со своим телом; установление участниками группы связи чувств с движениями;
- энергетизация заблокированных частей тела, (хроническое напряжение);

2.3. Анализ результатов

В результате проведенного опытно-практического исследования по решению профессиональных задач в хореографии средствами арт-терапии

были подобраны специальные методы и комплексы упражнений танцевальной терапии, которые на протяжении определенного времени систематически включались в хореографические занятия группы.

Для определения эффективности и результативности использования методов и комплекса упражнений танцевальной терапии в решении профессиональных задач в хореографии была проведена контрольная диагностика выбранных параметров, требующих корректировки:

1. Нарушение психо-эмоциональной сферы – закрепощенность, наличие психо-физического зажима, стеснение;
2. Ограниченность физического аппарата – скованность движений, физическая зажатость;
3. Нарушение коммуникативной сферы - проблемы в общении с участниками коллектива, дисбаланс самооценки, стеснение;
4. Необходимость развития личностных позиций и качеств.

Формы и методы контрольной диагностики соответствуют формам и методам выбранным ранее.

Первым параметром было отмечено нарушение психо-эмоциональной сферы участников шоу-балета «Экселенс»:

- Наличие высокой эмоциональной лабильности у участников коллектива - быстрый переход от одного эмоционального состояния к другому.

- Низкая эмоциональная компетентность - низкая способность к выражению чувств в танце.

- Эмоциональная истощаемость - быстрая утрата эмоциональных сил, невозможность деятельности в течение длительного периода времени.

- Присутствие астенических эмоций - отрицательные эмоциональные переживания (грусть, разочарование, подавленность, отчаяние), снижающие активность, общий физический и психологический тонус, отрицательно влияющие на работоспособность человека.

- Психо-физический зажим.

- Стеснение.

Контрольная диагностика уровня общего эмоционального состояния участников показала гораздо более стабильное состояние (см. Диаграмма 2)



Диаграмма 2. Контрольная диагностика уровня общего эмоционального состояния участников шоу-балета «Экселенс» (период 05.03.2018 – 25.03.2018)

Далее приводится сравнительная диаграмма первичных и контрольных показателей (см. Диаграмма 3).



Диаграмма 3. Диаграмма первичных и контрольных показателей

Сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики общего эмоционального уровня участников шоу-балета «Экселенс» показал:

1. Эмоциональная лабильность участников группы стабилизировалась и установилась на качественно новом уровне по сравнению с результатами первого тестирования;
2. Повысился уровень эмоциональной способности к выражению чувств в танце;
3. Общий физический и психологический тонус в норме, преобладают положительные эмоциональные переживания,
4. Повышение уровня работоспособности, активности хореографической деятельности.

Следующим параметром контрольной диагностики является ограниченность физического аппарата – скованность движений, физическая зажатость.

Тут, следует отметить, что стабилизация общего эмоционального состояния участников шоу-балета «Экселенс» способствовала:

- повышению уровня физических способностей участников шоу-балета «Экселенс» – тело исполнителей стало более податливым, пластичным, отзывчивым на эмоциональные состояния.

А также:

- улучшению самочувствия – у участников коллектива ощущается уверенность в себе, спокойствие, гармония самовосприятия;

- стабилизации эмоционально-коммуникативной сферы, обеспечению эффективного эмоционального реагирования – участники группы стали более добры, терпеливы и сдержаны по отношению друг к другу;

- преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит – расширились границы личностного притяжения себя и других участников коллектива, взаимодействие партнеров в танце стало более тесным;

- созданию благоприятных условий для развития и способности к саморегуляции, контролю тела и эмоций;

- существенному повышению личной ценности, формированию позитивной «Я-концепции», повышению уверенности в себе;

- формированию адекватной самооценки.

Таким образом, контрольная диагностика выявила, что регулярная практика внедрения средств и методов танцевальной терапии в хореографическую деятельность, формирует взаимосвязанный комплекс эстетических, познавательных и мотивационных направленностей:

- развивает эмоциональность и образность восприятия своего тела, окружающей среды, музыки;

- определяет новые мотивы поведения, формирует личностные границы, развивает физическую свободу;

- происходят структурные преобразования коммуникативных способностей, нравственно-этических норм, межличностных взаимоотношений, навыков поведения и работы в коллективе и т.д.

Исходя из чего, можно сделать вывод, что танцевальная терапия является универсальным и действенным средством разностороннего развития личности, которое особенно эффективно в руках профессионального педагога-хореографа с хорошими знаниями в области психологии.

Выводы по второй главе

Опытно-практическое исследование по решению профессиональных задач в хореографии средствами танцевальной терапии проводилось в несколько этапов:

На первом этапе:

- определены задачи и критерии практического исследования;
- посредством метода наблюдения, беседы и проведения диагностирующего тестирования был выявлен уровень сформированности основных психо-физических и эмоционально-коммуникативных аспектов развития участников коллектива;

- выявлен ряд аспектов, требующих педагогической корректировки:

1. Нарушение психо-эмоциональной сферы - закрепощенность, наличие психо-физического зажима, стеснение;

2. Ограниченность физического аппарата - скованность движений, физическая зажатость;

3. Нарушение коммуникативной сферы - проблемы в общении с участниками коллектива, дисбаланс самооценки, стеснение;

4. Необходимость развития личностных позиций и качеств

На втором этапе в соответствии с результатами первичной диагностики выстраивается педагогическая работа по улучшению показателей.

Ведущим методом практического исследования явилась

коррекционная работа средствами танцевальной терапии, направленная на физическое и эмоциональное развитие и коррекцию поведения.

Соответственно педагогическим задачам и выявленным аспектам, требующим коррекционных процессов, подобраны специальные методы и комплексы упражнений танцевальной терапии, которые на протяжении определенного времени систематически включались в хореографические занятия группы.

Объектом коррекции явились отдельные сферы личности участников опытно-практического исследования, подвергающиеся изменениям; а предметом коррекции – та психическая реальность, на которую было направлено психокоррекционное воздействие средствами танцевальной терапии (например, объектом коррекции являются нарушения поведения, а предметом - самые разнообразные стороны: образ «Я», самооценка, отношение к другим участникам коллектива и т.д.).

Для определения эффективности и результативности использования танцевальной терапии в решении профессиональных задач в хореографии на заключительном этапе практического исследования была проведена контрольная диагностика.

Контрольная диагностика выявила, что использование средств и методов танцевальной терапии в педагогической деятельности педагога хореографического коллектива при условии:

- целостности, системности и целенаправленности педагогического процесса;
- единства образовательного и арт-терапевтического процессов в хореографической деятельности;
- учета психо-физических и возрастных особенностей участников данного процесса.

формирует взаимосвязанный комплекс эстетических, познавательных и мотивационных направленностей. А именно:

- развивает эмоциональность и образность восприятия своего тела, окружающей среды, музыки;

- определяет новые мотивы поведения, формирует личностные границы, развивает физическую свободу;

- происходят структурные преобразования коммуникативных способностей, нравственно-этических норм, межличностных взаимоотношений, навыков поведения и работы в коллективе.

Эффективность внедрения танцевальной терапии в хореографическую деятельность определяется качеством содержания, своевременностью, адекватностью, и зависит от степени соответствия коррекционной работы индивидуальным особенностям психического развития участников хореографического коллектива.

Результаты практического исследования позволили автору работы разработать ряд методических рекомендаций, способствующих решению профессиональных задач в хореографии средствами танцевальной терапии.

Методические рекомендации:

1. Решение профессиональных задач в хореографии требует внедрения и адаптации средств танцевальной терапии.

2. Хореографические занятия должны строиться по принципу целостности, системности и целенаправленности педагогического процесса.

3. Педагогу необходимо соблюдать единство образовательного и арт-терапевтического процессов в хореографической деятельности.

4. Необходимо внедрять в урок хореографии упражнения и техники танцевальной терапии, отвечающие педагогическим задачам хореографии.

5. Выбор методов, средств, техник и упражнений танцевальной терапии должен осуществляться исходя из психо-физических и возрастных особенностей участников данного процесса.

6. Все занятия должны проходить под музыку. Это важный фактор в создании хорошего настроения, но музыка не должна перекрывать значимость и удовольствия собственной двигательной активности, поэтому лучше использовать незнакомые группе мелодии, умеренную громкость звучания и физически ориентированные ритмы, способствующие формированию трансовых состояний сознания.

7. На первом этапе внедрения техник танцевальной терапии в хореографическую деятельность целесообразно включать упражнения из разминки, помогающие танцовщику подготовить свое тело к работе. Разминочные упражнения имеют физический («разогрев»), психический (идентификация с чувствами) и социальный (установление контакта) аспекты.

8. Упражнения танцевальной терапии, прежде всего, представляют собой свободное раскачивание, движения, требующие собранности и контроля над телом, чередование расслабления и собранности.

9. Главная цель внедрения средств танцевальной терапии в хореографические занятия - научиться улавливать комфортное состояние тела во время движений. Ведь смысл данного процесса не в правильных и красивых па, а в том, чтобы дать человеку почувствовать себя, свое тело, справиться со своими внутренними проблемами, избавиться от психо-физических зажимов.

10. Занятия лучше начинать с выполнения спонтанных движений свободной формы под попурри из разных мелодий. Это могут быть упражнения, включающие встряхивание различных частей тела, растяжка, раскачивание, хлопки, потряхивания, которые начиная с кистей рук, распространяются на локтевые суставы, плечи, грудную клетку. Эти упражнения надо повторять до тех пор, пока группа не разогреется как следует.

11. На втором этапе следует разработать общегрупповые темы, такие как «встречи» и «расставания». На уровне движений «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела. Кисти рук и локти могут «встретиться», «расстаться», «вступить в драку», «обняться».

12. Коррекционный процесс – явление не сиюминутное. Он требует системности и довольно продолжителен по времени. Поэтому не следует пытаться впихнуть в одно танцевальное занятие сразу несколько упражнений танцевальной терапии. Целесообразно внедрять в урок 1-2 упражнения соответственно прорабатываемой задаче до тех пор, пока она не будет максимально эффективно разрешена. Далее следует переходить к решению следующей педагогической задачи.

13. Упражнения следует подбирать таким образом, чтобы они способствовали расслаблению, правильному дыханию, изменению тела в пространстве и усилению самоконтроля.

14. С каждым занятием темп ритм упражнений и их последовательность могут изменяться.

Данные рекомендации могут использоваться в практике педагогов-хореографов, как в учреждениях дошкольного образования, так и учреждениях дополнительного и профессионального образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование по теме «Решение профессиональных задач в хореографии средствами арт-терапии» проводилось с опорой на психолого-педагогические и философские труды отечественных и зарубежных авторов, и включало в себя несколько этапов:

Первый этап - подготовительный: изучались степень научной разработанности проблемы в теории и практике, прорабатывались цель и задачи исследования, составлялась гипотеза и программа опытно-практической работы.

Второй этап – теоретический анализ педагогических основ арт-терапии: системный анализ эволюции понятия «арт-терапия»; классификация арт-терапевтических методов; анализ профессиональных задач и методов их решения в хореографии.

Третий этап – опытно-практическое исследование по решению профессиональных задач в хореографии средствами арт-терапии: организация и проведение эксперимента; анализ результатов практического исследования, составление методических рекомендаций.

Логика исследования определялась очередностью решения сформулированных задач:

1. по материалам зарубежной и отечественной литературы проанализировать теоретико-методологические и педагогические основы арт-терапии;
2. провести системный анализ эволюции понятия «арт-терапия», определить историю и преобладающие тенденции развития арт-терапии;
3. классифицировать арт-терапевтические методы;
4. рассмотреть и систематизировать виды танцевальной терапии;
5. теоретически обосновать и экспериментально подтвердить перспективность введения средств арт-терапии в педагогический процесс в хореографическом коллективе;

6. разработать методические рекомендации.

Данные задачи последовательно решены в исследовательской работе.

Так в первой главе исследования мы определили, что:

1. Термин арт-терапия образован от английских слов art – «искусство, мастерство» и therapy – «лечение, терапия» и дословно понимается как терапия искусством.

2. Арт-терапия является междисциплинарным подходом, соединяющим в себе различные области знания - психологию, медицину, педагогику, культурологию и др. Ее основой выступает художественная практика.

3. Арт-терапия представляет собой метод, основывающийся на творческом самовыражении личности и направленный на исцеление психики, самопознание и самоактуализацию, эффективно используется для лечения депрессий и неврозов, страхов и фобий, а также для устранения внутренних блоков и зажимов.

4. На сегодняшний день самыми распространенными направлениями арт-терапии являются: изотерапия; музыкотерапия; игровая терапия; фототерапия; имаготерапия; театротерапия; сказкотерапия и танцевальная терапия;

5. Танцевальная терапия - это метод психотерапии, базирующийся на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны.

Раньше танцевальная терапия применялась сугубо для лечения конкретных заболеваний психики, на сегодняшний день данный вид терапии получил более широкое распространение, и используется как средство релаксации и обретения здорового жизненного тонуса, а также установления более тесного взаимодействия между душой и телом человека.

6. В педагогической практике хореографов преследуется большое количество профессиональных задач, решение которых возможно средствами танцевальной терапии.

Вторая глава исследования направлена на апробацию теоретических положений первой главы, и предполагает своей целью

разработку методических рекомендаций по решению профессиональных задач хореографии средствами танцевальной терапии.

Ведущим методом практического исследования явилась коррекционная работа средствами танцевальной терапии, направленная на физическое и эмоциональное развитие и коррекцию поведения.

Эффективность внедрения танцевальной терапии в хореографическую деятельность определяется качеством содержания, своевременностью, адекватностью, и зависит от степени соответствия коррекционной работы индивидуальным особенностям психического развития участников хореографического коллектива.

Практическая часть исследования состоит из следующих этапов:

– организационно - диагностирующий: определение базы практического исследования; разработка и проведение различных диагностических процедур с целью объективной оценки необходимости танцевальной терапии в решении профессиональных задач в хореографии;

– формирующий: соответственно педагогическим задачам и выявленным аспектам, требующим коррекционных процессов, подобраны специальные методы и комплексы упражнений танцевальной терапии, которые на протяжении определенного времени систематически включались в хореографические занятия группы.

– контрольный: диагностика, анализ и оценка эффективности внедрения танцевальной терапии в практическое применение; разработка рекомендаций для специалистов-хореографов, по использованию танцевальной терапии, в решении профессиональных задач в хореографии.

Результаты практического исследования выявили, что использование средств и методов танцевальной терапии в педагогической деятельности педагога хореографического коллектива способствует решению профессиональных задач в хореографии. А именно:

- формирует взаимосвязанный комплекс эстетических, познавательных и мотивационных направленностей;
- развивает эмоциональность и образность восприятия своего тела, окружающей среды, музыки;
- определяет новые мотивы поведения, формирует личностные границы, развивает физическую свободу;
- происходят структурные преобразования коммуникативных способностей, нравственно-этических норм, межличностных взаимоотношений, навыков поведения и работы в коллективе.

Результаты практического исследования позволили автору работы разработать ряд методических рекомендаций, способствующих решению профессиональных задач в хореографии средствами танцевальной терапии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию [Текст]. - Екатеринбург: Деловая книга, 1995. 123 е.: ил.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни [Текст]. М.: Мысль, 1991. -299 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / Пер. с нем. - СПб.: Питер, 2003.
4. Азаров Ю.П. Проникая в тайники души: (трансцендентальная синтез в педагогике): О развитии творчества в вузе. [Текст] // Высшее образование в России. 1999. - № 4. - С. 19-29.
5. Азаров Ю.П. Семейная педагогика: Педагогика Любви и Свободы [Текст]. -М.: Аргументы и факты, 1993. 605 с.
6. Алексашина И.Ю. Учитель и новые ориентиры образования: Гуманизация образования как предмет теоретической рефлексии и практического освоения учителем [Текст] / Вступ. ст. Ю.Н. Кулюткина. СПб.: Б.и., 1997.- 153 с.
7. Американская философия искусства: основные концепции второй половины XX века. Антология [Текст] / Пер. с англ. Екатеринбург: Деловая книга, Бишкек: Одиссей, 1997.
8. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! [Текст] : Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1983. - 208 с.
9. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике [Текст]. М.: Издат. Дом Шалвы Амонашвили, 1995. - 496 с.
10. Амонашвили Ш.А., Загвязинский В.И. Паритеты, приоритеты и акценты в теории и практике образования [Текст] // Педагогика. 2000. - № 2. -С. 57 - 63.
11. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания [Текст]. М.: Наука, 1977. - 380 с.
12. Ангеловски К. Учителя и инновации [Текст] : Кн. для учителя /

Пер. с макед. -М.: Просвещение, 1991. 158 с.

13. Анисимов Н.М. Современные представления об изобретательской и инновационной деятельности [Текст] //Школьные технологии. 1998. - № 5. С. 49-75.

14. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании [Текст] : Учеб. для студ. сред, и высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. М.: Издат. центр «Академия», 2001. - 248 с.

15. Арт-терапия в эпоху постмодерна [Текст] / Под ред. А.И. Копытина - СПб.: Речь, 2002.

16. Арт-терапия – новые горизонты [Текст] / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336с.

17. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа [Текст]. М.: Изд-во МГУ, 1990. - 367 с.

18. Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам [Текст]. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2014 – 224.

19. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно – ориентированной психотерапии и психотехнике [Текст]. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 160 с.

20. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия [Текст] : Дипломная работа. М.: МГУ, 1997.

21. Белкин А.С. Педагогика детства (Основы возрастной педагогики) [Текст]. -Екатеринбург: «Сократ», 1995. 152 с.

22. Бережная, М.С. Арттерапия как метод социокультурной адаптации личности / М.С. Бережная [Электронный ресурс] Доступ: <http://www.art-education.ru/AE-magazine/new-magazine-1-2006.htm>

23. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии [Текст] / М. Бетенски; пер. с англ. М. Злотник. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. -

256 с.: ил. - (Серия «Ступени психотерапии»)

24. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: осуществление в танце жизни. [Текст] // Психология телесности между душой и телом / ред.сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. - Москва: АСТ МОСКВА, 2005. - 731 с.

25. Вальдес Одриосола, М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: метод. пособие [Текст] / М.С. Вальдес Одриосола. - М.:ВЛАДОС, 2007. – 63с.

26. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие [Текст] / И. В. Вачков. М.: Ось 89, 2001. - 224 с

27. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5 – 7 лет). [Текст] – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 136.

28. Герасимова И.А. Философское понимание танца [Текст] // Вопросы философии. 1998. N 4. С.50-63.

29. Гиршон А.Е., Козлов В. В., Веремеенко Н. И.. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст]. М., 2005 — 301.

30. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг развития креативности [Текст]. – Москва: Азбука, 2010. – 378 с.

31. Горев, В. В. Художественная деятельность как способ самопознания и развития личности [Текст] : автореф. дис.. канд. психол. наук / В. В. Горев ; Психол. ин-т РАО. Астрахань, 2003. - 18 с.

32. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст]. – СПб.: Речь, 2011. – 228 с.

33. Гришина А. В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования [Текст] : диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. Волгоград: Волгоградский государственный педагогический университет, 2004.

34. Гончарик Т.А. Арт-терапия как метод инновационной технологии преподавания хореографии [Текст]. Челябинск, 2017.
35. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» [Текст] / ред. А. И. Копытина. - СПб., 2002.
36. Дженнингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии [Текст]. - М., 2003.
37. Журнал практического психолога. Специальный выпуск: Танцевально-двигательная терапия, №3, 2005. Москва.
38. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст]. - 1-е издание. - Санкт-Петербург: Речь, 2000. - С. 8. - 310 с.
39. Злобин Ю.Д. Психологическая коррекция личности: задачи, подходы, приёмы [Текст] : учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – Ч. II. – 35 с.
40. Карла Л. Ханнафорд. Мудрое движение. Мы учимся не только головой [Текст] // Пер. с англ. Москва, 1999. 238 с.
41. Киселева, М.В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми [Текст] / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
42. Кнастер Мирка. Мудрость тела [Текст] - Москва, ЭКСПО, 2002.
43. Кожохина С.К. Растём и развиваемся с помощью искусства [Текст]. - Речь. Санкт- Петербург. 2006. – 216 с.
44. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия [Текст]. - М., 2005. - 255 с.
45. Кокоренко, В.Л. Арттехнологии в подготовке специалистов помогающих профессий [Текст] / В.Л. Кокоренко. – СПб.: Речь, 2005 с.101
46. Колюткин Ю.Н., Муштавинская И.В. Образовательные технологии и педагогическая рефлексия [Текст]. СПб.: СПб ГУПМ. – 2002, 2003

47. Копытин, А.И. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин, Е.Е. Свистовкая // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.art-education.ru/AE-magazine/new-magazine-4-2007.htm>
48. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга [Текст] // Психологический журнал. 1999. Т.20. №1. С.31-38.
49. Лебедева Л.Д. Педагогические основы АРТ-терапии в образовании учителя : Дис. ... д-ра пед. наук : Ульяновск, 2001 383 с. [Электронный ресурс] Доступ: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/pedagogicheskie-osnovy-art-terapii-v-obrazovanii-uchitelja.html>
50. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст]. - Издательство: Речь, 2003.
51. Лоуэн А. Психология тела [Текст]. – М.:Корвет,2015 – 224 с.
52. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинная психология и телесная терапия. [Текст] // М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. 144с.
53. Марк Непп, Джудит Холл. Мимика, жесты, движения, позы. Невербальное общение [Текст] : учебник. //М-СПб, 2004.
54. Медведева Е.А., Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании [Текст]. - М. Академия,2001-188с
55. Мислер, Николетта. В начале было тело [Текст] / ред. Н. Ракова. — М.: Искусство XXI век, 2011. — 448 с. — ISBN 978-5-9805-1076-3.
56. Никитин В.Н. Арт-терапия [Текст] : учебное пособие. – М.: «Когито- Центр»,2014.
57. Никитин В.Н. Пластикодрама: Новые направления в арт-терапии [Текст]. – М.: «Когито-Центр»,2003. – 183.
58. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце [Текст] : учебное пособие. – М.: Российский университет театрального искусства – ГИТИС,2011. – 472.

59. Осипова А. А. Общая психокоррекция [Текст] : учебн. пос. для студ. вузов. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
60. Петровкий А.В. Психология. Словарь. Политиздат [Текст]. 1990. – 388 с.
61. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2002.
62. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала [Текст]. — СПб.: Речь, 2008.
63. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги [Текст] /Л.Л. Раздрокина. Ростов н/Д: Феникс, 2007.-157, [1] с.: ил. – (Психологический практикум).
64. Райх В. Анализ характера [Текст] / пер. с англ. Е. Поле. - М. : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. - 528 с. - (Серия «Психологическая коллекция»)
65. Розен М.. Сью Бренер. Работа с телом. Доступ к бессознательному через прикосновение [Текст]. – М.: Психотерапия, 2013. – 144.
66. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии [Текст]. - СПб., 2001
67. Рудестам К. Групповая психотерапия [Текст]. - СПб.: Питер, 2000.
68. Руководство по телесно-ориентированной терапии. [Текст] // СПб: "Речь", 2000. 256с.
69. Свободное тело. Хрестоматия [Текст] / сост. Баскаков В. Москва, Самиздат, 2001.
70. Солодянкина, О.В. Социальное развитие ребенка дошкольного возраста [Текст] : методическое пособие / О.В. Солодянкина. – М.: АРКТИ, 2006. – 88с.

71. Старк А., Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. Пер. с англ. - Ярославль, 1994. [Электронный ресурс] Доступ - <http://girshon.ru/article/tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya-arlin-stark/>
72. Сироткина И. Е. Свободное движение и пластический танец в России [Текст]. — М.: Новое литературное обозрение, 2011. - 320 с.
73. Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками [Текст]. - Педагогическое общество России. М.2003
74. Фельденкрайз М. Осознание через движение: 12 практических уроков [Текст] // М.- СПб, 2000. 160с.
75. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. [Текст] // Москва, ЭКСМО, 2003.
76. Хавилер Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки [Текст]. – М.: Изд-во «Новое слово», 2007. – 111.
77. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение [Текст] / пер.с англ. - М.,«Когито-Центр», 2009. - 221 с.
78. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии [Текст] / Сост. Баскаков В. - Москва, 1992.
79. Черемнова Е. Ю. Танцотерапия. Танцевально-оздоровительные методики [Текст]. - Феникс, 2008.
80. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг [Текст]. - СПб: Речь, 2003. 192с.
81. Эльконинова Л.И. Эльконин Д.Б. Знаковое опосредствование, волшебная сказка и субъектность действия [Текст] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 1993.
82. Эрик Берн. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст]. - Эксмо. - 576 с..
83. Ярмолицкая Н. В. Современное образование и наука: основные направления и концепции развития в контексте европейского опыта [Текст]

// Молодой ученый. - 2015. - №23. - С. 1114-1118.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Разнообразие техник танцевальной терапии по А. Гиршону

1. Кинестетическая эмпатия

При использовании этой техники, нужно принимать своим телом то же положение, чувствовать то же мышечное напряжение, дыхание и движение, что и партнер, чтобы ощутить, что он чувствует. Кинестетическая эмпатия помогает при установлении контакта, она способствует принятию участником своего тела, своих чувств и отношений, развитию двигательного опыта.

2. Аутентичное движение

В этой технике есть движущийся и наблюдатель. Движущийся закрывает глаза и ожидает импульсов от тела - это процесс пребывания в движении. Движущийся следует импульсам, когда они появляются. Существует три вида импульсов:

- физические или телесные (потягивания, сжатия, сокращения, непроизвольный перенос веса и т.д.);
- эмоциональные (покой, скука, тревога, разочарование, злость, радость и т.д.);
- образные (визуальные, кинестетические, звуковой, осязаемый).

Наблюдатель следит, отчетливо различая свой опыт и опыт движущегося. В роли наблюдателя могут быть выбраны некоторые участники или группа.

3. Системный анализ движения

Используется данная техника для двух целей: для диагностической и для развивающей. Танец рассматривается как взаимосвязь трех элементов: Потока-Структуры-Присутствия.

Поток - динамическое эмоционально-энергетическое качество движения, которое обладает следующими параметрами: прерывистость-непрерывность, сила-легкость, ограниченность-полнота, а также эмоциональной окраской движения.

Структура - пространственно-временная форма движения. Излишнее выделение структурного элемента отражается в шаблонности движений и композиции танца, недостаток структуры приводит к хаотичности.

Присутствие - пребывание субъекта в движении. Вследствие Присутствия танец прекращает быть только физической активностью, а становится изменяющимся процессом.

4. Трансформация движения в коммуникацию

Эта техника работает с движениями с отклонениями, которые являются дисфункциональными (самостимулирующие, повторяющиеся и т.д.) и применяет их как основу вовлечения участника во взаимодействие. При использовании этого метода, эффективнее не копировать человека, а искать движения схожие с движениями участника или являющиеся ответом на то, что он изображает.

5. Внимание к взаимодействию

Все техники требуют чувствительности к невербальной коммуникации. Изменения в положении тела указывают на изменения или налаживания отношений. Невербальный уровень свидетельствует о статусе, силе отношений, привязанности, конфликтах, защит и эмоционального выражения.

6. Развитие темы в действие, импульса - в историю

Если внимательно рассмотреть свое тело, то в каждой точке можно уловить множество возникающих импульсов. Они могут развиваться в движение, жест или образ и стать началом «истории». Под «историей» подразумевается последовательность событий. Смысл истории передается стараниями трех взаимодействующих лиц - танцующего, свидетеля и пространства.

7. Использование ритма

В данной технике движение в группе выполняется под единый ритм. Движения, в которых используют ритмические телодвижения, такие как народные (этнические) танцы, увеличивают ощущение единения у участников группы. Ритмичные упражнения также усиливают вовлеченность в деятельность, способствуя гармоничному использованию тела и созданию группового доверия между участниками.

8. Освобождение от напряжения

Людам, которые испытывают мышечные напряжения, работа с телом помогает расслабить зажатые части тела. Сильное встряхивание частями тела так же способствует высвобождению от негативных переживаний.

9. Работа с реквизитом

Для некоторых участников новые взаимоотношения могут сопровождаться тревожными переживаниями. Тогда для сплочения участников группы можно использовать работу с различными предметами. Реквизиты могут помочь открытому проявлению чувств, когда настоящие чувства слишком пугают.

10. Преувеличение

Внимание участников может заинтересовать чье - либо двигательное поведение. Это может быть продуманное и контролируемое поведение, быстрое и неожиданное движение, следование за эмоциональным состоянием или возникшим образом.

11. Целенаправленный выбор музыки

Выбор музыки должен активизировать и поощрять свободную импровизацию и межличностное взаимодействие. Музыкальное сопровождение применяется, ставя следующие цели: создание настроения; выявление стереотипов движения; для подкрепления ритмов, вызывающих определенные чувства и отношения (например, ритмов, вызывающих сильные и мощные движения, приводящие к уменьшению напряжения и

агрессии); стимулирование творческой выразительности и широкого использования пространства.

12. Круговые групповые танцы

Круговой танец - исторически первая форма танца, один из самых известных способов совершения обрядов и культов. Круговой групповой танец реализует следующие функции: снижение тревожности, агрессии и сопротивления; проявления чувства сплоченности, группового доверия, вовлеченности в групповой процесс; развития межличностных отношений.

13. Техники танцевальной импровизации

Данная техника предполагает экспериментирование с движениями. Его результаты случайны и непривычны, имеют неосознанный характер, что способствует освобождению от привычных шаблонов поведения. Для большинства людей, импровизация означает спонтанность творческого самовыражения и именно в этом состоит ее преимущество.

14. Трансовые танцы

В данной технике, танец становится способом вхождения в измененные состояния сознания. Существуют два основных способа вхождения в транс через танец: транс за гранью измождения и транс с помощью монотонных телодвижений. Участник при этом может пережить и осознать определенный опыт.

15. Контекстуальные танцевально-двигательные психотехники

Кроме основных танцевально-двигательных техник разработано разнообразное количество контекстуальных психотехник. Выделяются такие упражнения как «Танец четырех стихий» А. Гирсона, «Танец четырех сторон света» Н. Веремеенко, «Танец птицы» В. Козлова, и др.

Сравнительная характеристика танцевальной педагогики и
танцевальной терапии

Таблица 1.

Танцевальная педагогика	Танцевальная терапия
Цель	
Изучение танцевальных движений	Личностные изменения
Задачи	
Одинаковы для всех участников процесса обучения	Разрабатываются индивидуально для каждого отдельно взятого человека
Отношения	
Педагог/Ученик	Терапевт/Клиент
Методы	
Словесные методы – вербальные объяснения идут в форме инструкций. Свободный разговор не допустим, так как мешает процессу обучения. Наглядный метод Иллюстрации Метод упражнения и многократного повторения	Свободный диалог, Импровизация, Свободное танцевание, Контактный танец
Временной промежуток	
Урок танца – быстрый процесс, каждый раз содержит начало, середину и конец	Долгий процесс, состоящий из отдельных сессий

Тест на определение темперамента по методике А. В. Белова

Необходимо определить наличие или отсутствие у себя данного показателя и рядом с номерами вопросов, которые располагают столбиком, ставят «+» или «-».

1. Вы спокойны, хладнокровны?
2. Последовательны и обстоятельны в делах?
3. Осторожны и рассудительны?
4. Вы умеете ждать?
5. Молчаливы и не любите болтать попусту?
6. Как вы говорите: спокойно, размеренно, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики?
7. Вы сдержанны и терпеливы?
8. Доводите ли начатое дело до конца?
9. Вы не растрачиваете попусту сил. Так ли это?
10. Придерживаетесь ли вы выработанного распорядка жизни, системы в работе?
11. Легко ли вы сдерживаете порывы?
12. Насколько вы восприимчивы к одобрению столь и к порицанию?
13. Можно ли утверждать, что вы незлобивы и проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес?
14. Вы постоянны в своих отношениях и интересах?
15. Вы медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одной работы на другую?
16. Ровны ли вы в отношениях со всеми?
17. Любите ли аккуратность и порядок во всем?
18. Вы с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке?

19. Можно ли сказать, что вы инертны, малоподвижны, вялы?
20. Обладаете ли выдержкой?
21. Вы веселы и жизнерадостны?
22. Энергичны и деловиты?
23. Часто вы не доводите начатое дело до конца?
24. Способны ли вы быстро схватывать новое?
25. Ваши интересы и склонности неустойчивы?
26. Легко ли вы переживаете свои неудачи и неприятности?
27. Легко ли приспосабливаетесь к разным обстоятельствам?
28. Склонны ли вы переоценивать себя?
29. С увлечением ли беретесь за новое дело?
30. Вы быстро остываете, если дело перестает вас интересовать?
31. Вы быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую?
32. Вы тяготитесь однообразием, будничной работой?
33. Вы общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми? Так ли это?
34. Вы выносливы и работоспособны?
35. Вы обладаете громкой, быстрой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой?
36. Сохраняете ли вы самообладание в непредвиденных ситуациях?
37. У вас всегда бодрое настроение?
38. Вы быстро просыпаетесь и засыпаете?
39. Часто ли вы бываете не собраны, проявляете поспешность в решениях?
40. Склонны ли вы иногда отвлекаться?
41. Вы неусидчивы, суетливы?
42. Не выдержанны, вспыльчивы?
43. Нетерпеливы?
44. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми?

45. Решительны и инициативны?
46. Упрямы?
47. Находчивы ли вы в споре?
48. Вы работаете рывками?
49. Склонны ли вы к риску?
50. Вы не злопамятны и необидчивы?
51. Вы обладаете быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью?
52. Вы неуравновешенны и склонны к горячности?
53. Можно ли вас ли назвать агрессивным забиякой?
54. Нетерпимы ли вы к недостаткам?
55. Обладаете ли вы выразительной мимикой?
56. Способны ли вы быстро действовать и решать?
57. Стремитесь ли вы неустанно к новому?
58. Вы обладаете резкими, порывистыми движениями?
59. Настойчивы ли вы в достижении поставленной цели?
60. Вы склонны к резким сменам настроения?
61. Вы стеснительны и застенчивы?
62. Теряетесь ли вы в новой обстановке?
63. Затрудняетесь ли вы устанавливать контакт с незнакомыми людьми?
64. Вы не верите в свои силы?
65. Вы легко переносите одиночество?
66. Чувствуете ли вы подавленность и растерянность при неудачах?
67. Склонны ли вы уходить в себя?
68. Быстро ли вы утомляетесь?
69. У вас тихая неторопливая речь?
70. Вы невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника?
71. Вы впечатлительны до слезливости?
72. Вы чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию?

73. Предъявляете ли вы высокие требования к себе и окружающим?
 74. Склонны ли вы к мнительности?
 75. Вы болезненно чувствительны, легкоранимы?
 76. Чрезвычайно обидчивы?
 77. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем мыслями?
 78. Малоактивны и робки?
 79. Безропотны и покорны?
 80. Стремитесь ли вызвать сочувствие и помощь окружающих?

Чтобы определить наличие:

ХОЛЕРИЧЕСКОГО темперамента, нужно число плюсов в ответах на вопросы 41-60 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

САНГВИНИЧЕСКОГО темперамента — число плюсов на вопросы 21-40 также нужно разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

ФЛЕГМАТИЧЕСКОГО темперамента — число плюсов в вопросах 1-20 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

МЕЛАНХОЛИЧЕСКОГО темперамента — число плюсов в вопросах 61-80 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%.

При 40% и выше выраженность темперамента доминирующая, при 30-40% — достаточно яркая, при 20-29% — средняя, при 10-19% — малая.

Педагогические рекомендации по взаимодействию с учетом преобладающего типа темперамента

Таблица 2

ХОЛЕРИКИ

Положительное в личности	Проблемное поле	Психолого-педагогические рекомендации
Энергичность, увлеченность, пылливость, трудоспособность,	Горячность, невыдержанность, нетерпеливость,	Удержание от чрезмерной траты энергии, учет склонности к изменению

<p>целеустремленность, возможность влиять на других, не выносят состояния бездействия, не страшатся перегрузок</p>	<p>конфликтность, затруднения в переключении внимания, склонность к бурным эмоциональным вспышкам, смене настроения, демонстрируют свое отношение к антипатичным людям, вызывающе ведут себя, если что-то угрожает их независимости, занимают внутреннюю позицию превосходства, привычку упрямиться</p>	<p>своих решений и увлечений, учет склонности к общению с новыми людьми, требование лучшей сосредоточенности внимания на собственных действиях, поддержание интереса к занятиям, такт и помощь в постановке перспективных целей, обеспечение поля деятельности, которое поглощало бы избыток сил и создавало бы обилие целей, подбор товарищей, логичное требование, частые беседы с целью дать возможность «выплеснуть» эмоции Холерики плохо «уживаются» с меланхоликами и холериками, группируются с флегматиками и сангвиниками.</p>
--	---	--

САНГВИНИКИ

Положительное в личности	Проблемное поле	Психолого- педагогические рекомендации
<p>Мобильность, оптимизм, трудоспособность, легко устанавливают деловой и эмоциональный контакт, не остаются без ближайшего друга, часто (мальчики) входят в состав нескольких групп одновременно, не прибегают к упрямству, приспособляемость в коллективе</p>	<p>Легкомыслие, поверхностность, внушаемы более, чем остальные, бахвалятся приобщенностью к взрослой жизни, не переносят эмоциональных перегрузок, случается, в состоянии эмоционального дискомфорта обнаруживают эффективность, бравируют недостатками, изменчивость настроения</p>	<p>Учет легкости приспособления к изменяющимся условиям и обстоятельствам, опора на предрасположенность к высокой переключаемости внимания, использование расположенности к лидерству и руководству коллективными действиями, учет склонности к общению с новыми людьми Группируются при лидеро-холерике с флегматиками, лидере-меланхолике с флегматиками, в отсутствии лидера — с флегматиками и меланхоликами, не дружат</p>

		с сангвиниками.
--	--	-----------------

МЕЛАНХОЛИКИ

Положительное в личности	Проблемное поле	Психолого-педагогические рекомендации
Высокая чувствительность, мягкость, доброжелательность (не всегда), склонность к самоанализу, уделяют много времени восприятию самих себя, не любят заискивания, авансирования успеха	Не в меру эмоционально ранимы, неуверенность в себе, мнительность, неустойчивость внимания, заниженная самооценка, подозрительны, вследствие чего обрекают себя на психологическое одиночество, с трудом осваиваются в новых коллективах, в ситуации, чреватой утратой независимости, ведут себя открыто вызывающе, в противном случае маскируют стойкое упрямство (девочки), значительно раньше других обретаю сексуальность, трусливы, не верят в свои силы	Мягкое, тактичное, чуткое отношение, поддержание бодрого настроения, внушение уверенности, помощь в принятии и исполнении ответственных решений, ободрение при неудачах, подбадривание, предпочтение воздействия похвалой, учет склонности к ограниченному общению с новыми людьми, включение в жизнь коллектива через подбор товарищей, постепенно ставить легко преодолимые барьеры, поручать временные дела, которые могут проявить самостоятельность, включать в спортивную деятельность, что поможет одержать победу над нерешительностью Группируются при отсутствии лидеров с флегматиками, сангвиниками,

ФЛЕГМАТИКИ

Положительное в личности	Проблемное поле	Психолого- педагогические рекомендации
Не участвуют в конфликтах, уравновешены, в меру самолюбивы и самокритичны, с трудом заводят, но легко поддерживают знакомство, устойчивость, постоянство, надежность,	Позже всех созревают физиологически, не берут на себя миссию лидера, медлительность, некоммуникативность, соц. инфантилизм, попадает под влияние более инициативных людей, лень	Повышенная ответственность за выполнением заданий, поощрение проявлений самостоятельности и активности, опора на предрасположенность к спокойным и расчетливым действиям в «горячей»

терпеливость		обстановке, воздействие не только похвалой, но и порицанием, дополнительное стимулирование, побуждение к предварительному планированию своих действий, не добиваться немедленного выполнения требований, дать время и возможность примириться с необходимостью выполнить действие, проведение занятий с высокой нагрузкой
--------------	--	---

Опросный лист оценок и самооценок личности участника
хореографического коллектива

Таблица 3

Трудолюбие	5	4	3	2	1	Лень
Идейная убеждённость						Безыдейность
Инициативность						Пассивность
Правдивость						Склонность ко лжи
Отзывчивость						Равнодушие
Душевная чуткость						Душевная черствость
Скромность						Тщеславие
Простота						Высокомерие
Широта интересов						Ограниченность
Доброжелательность						Холодность
Воля						Безволие
Верность дружбе						Непостоянство
Альтруизм						Эгоизм
Принципиальность						Беспринципность
Тактичность						Бестактность
Уравновешенность						Вспыльчивость
Сдержанность						Развязность
Непринуждённость						
Бескорыстие						Жадность
Целеустремлённость						Отсутствие цели
Справедливость						Несправедливость
Недовольство собой						Самодовольство
Самоконтроль						Безответственность
Непримиримость						Снисходительность

Комплекс упражнений танцевальной терапии, включаемых педагогом в
урок хореографии

Упражнение 1 «Зеркало»

Данное упражнение используется с целью поощрения осознания тела, творческого движения и межличностной эмпатии; развития самопринятия и взаимопринятия.

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время они меняются ролями.

На первых порах консультант налагает ограничения на действия ведущего партнера: не делать сложных движений, не производить несколько движений одновременно, не использовать мимику, соблюдать крайне медленный темп.

В ходе выполнения упражнения участники довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за ведущим становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение является хорошим средством для установления психологического контакта.

Схемы обсуждения:

- на какие движения партнера вы обратили внимание?
- что вы чувствовали, когда отражали движения партнера / он отражал ваши движения?

Упражнение 2 «Двойник»

Упражнение активизирует «внимание тела», облегчает взаимодействие с партнером, усиливает понимание его невербальных сообщений через подражание им.

Один из участников выходит в центр и произносит монолог о своих мыслях, чувствах, переживаниях. Это не подготовленная речь, а мысли вслух, поток сознания. Он может двигаться по комнате, совершать любые действия. Второй участник по своей инициативе подходит и встает позади первого, принимая его позу и повторяя движения и слова. Его задача представить себе чувства первого. Обязательное условие - копировать невербальное поведение. Через несколько минут двойника меняют.

Упражнение 3 «Шмели и лебеди»

Упражнение состоит из нескольких этапов. На первом этапе участники прослушивают музыку, выделяя в ней медленный и быстрый ритмы. Затем они танцуют, двигаясь спонтанно, но следуя лишь медленному ритму. Потом под ту же мелодию свободно самовыражаются, следуя быстрому ритму, отмечая для себя, какой ритм для них естественнее, ближе.

На втором этапе участники делятся на две группы, одна из которых «шмели», а другая «лебеди». Задача участников на этом этапе — понравиться представителям противоположного стиля, показать свои лучшие стороны. Снова звучит музыка, и танцуют «шмели», двигаясь быстро и динамично. «Лебеди» тем временем наблюдают, выбирая себе пару. Затем танцуют «лебеди», двигаясь плавно и медленно. «Шмели» тем временем следят за танцем. По окончании танца «шмели» и «лебеди» образуют пары.

На третьем этапе «шмели» и «лебеди» танцуют в парах на некотором расстоянии друг от друга, не приближаясь и осознавая свои чувства. Затем «шмели» и «лебеди» постепенно начинают приближаться друг к другу, стараясь сохранить каждый свой ритм. Наконец, «шмели» и «лебеди» танцуют, взявшись за руки, следуя каждый своему ритму.

- упражнение развивает эмпатию;
- помогает увидеть барьеры общения;
- помогает найти участникам «свой» ритм (экспрессивно-ритмический стиль движений);
- способствует самопознанию и пониманию других;
- запускает интерпретационные процессы в группе;
- актуализирует отношения в группе.

Упражнение 4 «Групповое отображение»

Ведущий свободно двигается по классу, совершая любые не слишком быстрые танцевальные движения. Остальные члены группы должны следовать за ним, повторяя его движения и «переживая» их. Через несколько минут ведущий переходит в конец цепочки, следующий ведущий меняет характер движений. Музыка для этого упражнения не нужна - ритм движений задает каждый новый ведущий.

Упражнение 5 «Морская водоросль»

Представьте, что вы водоросль, растущая на морском дне. Ваши стопы, являясь корнями, не могут сдвинуться с места, но голова, руки, плечи, туловище, бедра и колени стебли водоросли, они непрерывно колеблются под воздействием морского течения. Закройте глаза и двигайтесь, повинувшись «течению», с его скоростью и в том же направлении.

Упражнение 6 «Падение»

Отношение человека к физическому падению отражает его восприятие жизненных «падений» неудач: насколько он боится их и насколько тяжело из них выходит. Важно уточнить, что травму вызывает не само падение, а сопротивление ему, ограничивающее естественную телесно-психологическую приспособляемость человека к ситуации. Способность видеть в падении необходимые компоненты развития укрепляет уверенность человека в себе.

Упражнение выполняется в несколько этапов с постепенным усложнением. Каждый вариант упражнения выполняется по нескольку раз. Когда освоен более простой вариант, можно переходить к следующему, более сложному. Для безопасности можно постелить на пол спортивные маты.

1. Стоя в полный рост, кружиться на месте так, чтобы расслабленные руки отлетели в стороны, а кисти налились тяжестью. Затем резко остановиться и упасть, куда «поведет тело». Как правило, падение идет с закручиванием, по спирали. Упражнение очень похоже на то, как играют (кружатся) дети.

2. Встать в полный рост. Полностью расслабив тело, упасть на пол мягко, с закручиванием (так, как это получалось после кружения в предыдущем варианте упражнения).

3. Встать в полный рост. Подпрыгнуть вверх и мягко упасть на пол, приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

4. Встать в полный рост на опоре, приподнятой над землей. Оттолкнувшись от нее, подпрыгнуть вверх и с высоты упасть на пол, мягко приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину.

Упражнение 7 «Границы» - работа с границами

Граница между тем, что находится внутри тела, и внешней средой более или менее четко переживается нами, но эта граница весьма относительна. Установление границ своего Я, соотносимого с границами тела, является важным условием различных видов поведения и средством их осуществления. Необходимость такого определения границ проистекает из потребности человека в личной идентичности, в интегрированности.

Многочисленные исследования показали высокую корреляцию между определенностью границ образа тела и некоторыми личностными характеристиками человека. Например, высокий уровень определенности устойчиво связан с такими характеристиками индивида, как более высокая способность к адаптации, сильная автономия, выраженное стремление к

эмоциональным контактам. Низкая степень определенности границ коррелирует со слабой автономией, высоким уровнем личностной защиты, неуверенности в социальных контактах.

Границы физического Я связаны с границами личной зоны каждого человека, и их взаимосвязь можно эффективно использовать в процессе хореографических занятий. Вне зависимости от того, насколько ограниченным является окружающее нас пространство, у каждого из нас имеется личная зона или территория - та область, которую мы будем стараться сохранить от внешнего вторжения. Способы охраны границ наших личных зон и признание нерушимости чужих границ определяют характер наших взаимоотношений с другими людьми. Человек определенным образом реагирует на окружающее пространство и определенным образом его использует, что само по себе является способом передачи информации другим людям. Использование пространства имеет решающее значение для человеческих взаимоотношений, прежде всего, для выяснения степени близости между людьми. У каждого человека есть свои территориальные потребности.

Чтобы сохранить свою целостность, мы проводим вокруг себя невидимые границы. Мы позволяем другим приближаться к нам физически и психологически лишь до определенного расстояния, защищая себя от вредного воздействия или от чрезмерно сильного влияния. Неспособность отстаивать свои границы создает трудности для самого человека и для окружающих. С другой стороны, когда мы храним большую дистанцию от себя или делаем границы непроницаемыми, мы становимся одинокими. Общаясь с другими, мы часто не замечаем этих психологических границ. Неосторожно преступив их, мы проявляем бестактность по отношению к человеку, а тот, кто нарушает наши границы, кажется, нам бесцеремонным или тяготит нас.

Немало конфликтов возникает из-за того, что в повседневной жизни мы недостаточно четко обозначаем границы своей личной территории и

сами оказываемся невосприимчивыми к знакам, указывающим на приближение к чужим границам.

Данное упражнение помогает участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Цель упражнения состоит в том, чтобы выявить те правила, по которым каждый из нас определяет, как именно должны с ним обращаться другие люди, а также в том, чтобы выработать индивидуальный стиль защиты своих границ. Эффективный контроль над границами является предпосылкой нашего самоуважения.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так, чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных

местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к желанию увеличить дистанцию. Где проходит ваша собственная граница и как вы ее защищаете?

Теперь сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» применяет каждый из вас и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом.

Упражнение 8 «Броуновское движение»

Это задача на здоровый эгоизм - упражнение помогает каждому участнику выяснить, чего хочет его тело. Группа изображает броуновское движение: участники ходят по помещению, не вступая ни в какие контакты. Потом, по сигналу, они могут вступать в любые невербальные контакты друг с другом. При этом они должны прислушиваться к своим ощущениям: что с ними происходит, когда другие пытаются идти на контакт с ними, и что происходит, когда они пытаются идти на контакт, а им отвечают взаимностью или не идут навстречу.

После этого задача усложняется: участники должны передвигаться с закрытыми глазами и, столкнувшись с другим участником, пытаться опознать друг друга.

Упражнение 9 «Танец отождествлений»

Отождествляйте себя последовательно с четырьмя стихиями: Воздухом, Огнем, Землей и Водой. Прочувствуйте специфику и энергетику каждой из стихий, отдайтесь ей целиком.

Выполняя это упражнение, вы также можете отождествляться с лесом, небом, рекой, травой, любыми, в том числе сказочными, животными, четырьмя сторонами света и т. д. В танце вы можете отождествляться с чем угодно, хоть с дверной ручкой, это очень способствует психологическому раскрепощению, размытию границ Эго,

ослаблению привязанности к себе. Очень хорошо отождествляться с персонажем музыкального произведения, например песни. Поиграйте с «попсой» это отлично развивает актерские способности и уменьшает чувство собственной важности.

Упражнение 10 «Животные»

Цель: переживание внутренних движений и экспериментирование с внешним движением; стимулирование идентификации со своим телом; установление участниками группы связи чувств с движениями.

Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 2 минут вы должны быть этим животным, "переняв" его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и "летайте", изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь.

Схемы обсуждения:

- какое животное, по мнению группы, выбрал тот или иной ее участник?

- почему было выбрано это животное?

- какое движение было наиболее характерным, что оно означает?

- как чувствовали себя участники, представляя себя животным?

- какие ощущения испытывали, чувства переживали?

- анализ движений, использованных участниками в упражнении по «Системе усилий» Р. Лобана, в которой динамика движений определяется 4 параметрами:

Пространство – может быть прямым и непрямым (многофокусным)

Насколько направлены ваши движения? Как часто и какие части тела "выпадают" из направленного движения? Как много неосознанного хаоса в теле?

Время – может быть быстрым и плавным

Какой ритм более органичен для вас? При каком ритме - быстром или медленном - вы чувствуете себя более уверенным, более осознанным, более испуганным? Можете ли вы освоить разнообразие ритмов?

Сила – может быть мощной и легкой

Насколько вы чувствуете свою силу, вес? А - следовательно - опору, поддержку, связь с землей?

Течение – свободное и ограниченное, характеризует личное пространство человека, которое он считает своим и при вторжении в которое чувствует дискомфорт

Как много места вы позволяли себе занять? Насколько вы чувствуете "свое" пространство? Как вы входите в пространство других людей?

Упражнение 11 «Напряжённые позы»

Данное упражнение используется для энергетизации частей тела, которые были заблокированы (хронически напряжены). В этих позах увеличивается напряжение в постоянно зажатых частях тела, пока не достигнет уровня, когда человек оказывается, вынужден, в конце концов, расслабить мышцы, то есть защитный панцирь.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Наклонитесь вперед, коснувшись руками пола. Дайте голове и рукам свободно повиснуть, сохраняя эту позу в течение нескольких минут. Медленно поднимитесь из этого положения, последовательно расправляя поясницу, спину и шею. Голова поднимается в последнюю очередь с одновременным неглубоким приседом и распрямлением в коленях. Поупражняйтесь в сгибании позвоночника в обратном направлении. Ладони сожмите в кулаки, поставьте на поясницу и прогнитесь назад. Шея

должна быть расслабленной, а голова свободно свисать назад.

Выполняя упражнение, старайтесь сохранять свободное естественное дыхание. Согласно биоэнергетической теории дрожание, обычно сопровождающее эти позы, – показатель энергетизации мышц, сжимаемых защитным панцирем.

Таким образом, в хореографический процесс мы включили комплекс упражнений танцевальной терапии, которые на протяжении определенного времени систематически включались в хореографические занятия группы с целью решения следующих педагогических задач:

- снятие мышечного напряжения,
- осознание себя и расширения своего танцевально-экспрессивного репертуара,
- взаимодействие с партнером, коррекция межличностных отношений,
- стабилизация эмоционального фона,
- осознание своего тела, развитие самопринятия и взаимопринятия.
- работа с границами, установление границ своего Я, соотносимого с границами тела, индивидуальный стиль защиты своих границ.
- установление участниками группы связи чувств с движениями.

Для определения эффективности и результативности использования методов танцевальной терапии в хореографической деятельности необходимо провести повторную диагностику, исследуемых коррекционных параметров.