

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и  
педагогике искусства.

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ  
СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО  
СОСТОЯНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 411 группы  
направления (специальности)  
51.03.02 «Народная художественная культура»  
профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом»

Институт искусств

Ошариной Ольги Александровны

Научный руководитель  
д.п.н., профессор \_\_\_\_\_

И.Э. Рахимбаева  
*И.Э. Рахимбаева 6.06.16*

И.Э. Рахимбаева

Заведующий кафедрой  
д.п.н., профессор \_\_\_\_\_

И.Э. Рахимбаева  
*И.Э. Рахимбаева 6.06.16*

И.Э. Рахимбаева

Саратов 2016 год

*Введение.* Обогащение практической психологии и педагогики новыми средствами и методами эффективной работы с детьми, в частности таким направлением, как арт-терапия, является отрадным фактом последнего десятилетия. В связи с этим перед взрослым человеком встает трудная задача — научить ребенка быть открытым по отношению к своим чувствам, говорить о том, что он любит и что ему не нравится, понимать свою уникальность и индивидуальность. Возможность занятий творчеством не имеет границ. Особенно это касается танца. Танец — всегда индивидуальное видение окружающих явлений и индивидуальное воплощение их в движении. Танцевальная терапия - это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, эмоциональной и физической жизни человека. Танцевальная терапия является относительно новым направлением в педагогике, использование которой в работе с детьми разного возраста, уровня способностей и социального статуса позволяет эффективно снимать личностные, поведенческие и этические проблемы. Занятия хореографией и сценическим движением являются средством гармоничного развития души и тела, воспитания эмоциональной культуры воспитанника, дают возможность ценностного самоопределения подрастающего поколения. Танец учит мыслить, импровизировать, творить, развивает уверенность в собственных силах, формирует культуру поведения и определяет личностное становление воспитанника. Пластика тела дает детям свободу для ответных реакций на разнообразные ситуации, позволяет выражать различные чувства и эмоции, снимать психологическое напряжение. Создание собственного произведения искусства — одно из наиболее мощных средств творческого самовыражения. Танец — тоже произведение, произведение фантазий, чувств, эмоций и мыслей. Танцевальная терапия дает уникальную возможность: человеку не обязательно быть профессиональным танцором, чтобы суметь выразить свои эмоции в пластике тела. Суть танца в том, что активное увлечение этим

ВИДОМ

искусства дает шанс жить творческой жизнью. Использование психотерапевтических технологий дает педагогу возможность помочь ребенку справиться со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие или устранить имеющиеся у него нарушения поведения, преодолеть различные проблемы, способствовать интеллектуальному развитию.

Данный метод включает в себя все технологические приемы психокоррекционной работы, а также включает в себя диагностику, профилактику и развитие индивидуальности.

Метод танцевальной терапии органично синтезируется со всеми известными методами психотерапии, применяется как в индивидуальной работе, так и в групповой, подходит для любого возраста.

Характеризуя степень разработанности данной темы, следует учесть, что изучение танцевальной терапии и ее педагогического потенциала уже исследовалась во многих источниках Эрном Гренлюндом, Наталией Оганесян и другими в учениках, монографиях, периодических изданиях, Интернете. Анализ проблемы различных источников психологической литературы показал, что отмечается недостаточное количество полных и явных исследований по данной теме.

*Цель исследования:* изучение педагогических возможностей танцевальной терапии.

1. Рассмотреть сущность и содержание арт-терапии;
2. Выявить видовые особенности арт-терапии;
3. Изучить историю и развитие танцевальной арт-терапии, её основные принципы и цели;
4. Рассмотреть методические рекомендации по внедрению танцевальной арт-терапии на занятиях хореографией в общеобразовательной школе.

*Теоретической и практической основой* данного исследования, в которых рассматриваются история, основы, приемы и техники арт-терапии,

являются труды таких авторов как Анисимов В. П., Барышникова Т.К., Булатова О. С., Копытин А.И., Оппикоффер Р. и т.д.

*Структура работы:*

В первой главе рассматриваются исторические особенности арт-терапии и её развитие в настоящее время.

Во второй главе анализируется история и развитие танцевдвигательной арт-терапии. Её основные принципы и цели.

В заключении подведены итоги исследования. Выделена важность и эффективность арт-терапии.

Приложение содержит иллюстративный материал и расширяет материал квалификационной работы.

*Основное содержание работы.* Работа состоит из двух глав. В первой главе работы под названием «История и развитие арт-терапии» два пункта. Пункт первый называется «Сущность и содержание арт-терапии», в нём рассматривается относительно новый метод психотерапии - арт-терапия. Первоначально методы арт-терапии применялась в больницах и психиатрических клиниках в работе с тяжело больными пациентами как безопасное средство проведения их досуга. В раннем средневековье искусство не воспринималось как отдельное направление. Оно должно было стоять на службе у церкви, чтобы прославлять ее. Естественно, ни о каком очищающем или возвышающем воздействии искусства на душу человека речи не велось. Искусство обладало утилитарной функцией. Более того, церковь не поощряла создание сюжетов светского характера. А история Византии хранит память о целом столетии иконоборчества, когда произведениям искусства, созданным на библейские сюжеты, был нанесен непоправимый вред – они были уничтожены. За целое столетие были утеряны навыки создания художественных произведений. Эпоха Возрождения открыла новую страницу в истории европейского искусства. Творческие люди обратили свои взоры к наследию античности. Но к сожалению, отношение к произведениям

искусства было утилитарным – лишь для украшения интерьера. В Новое время искусство проходит ряд этапов – от вычурного и неживого барокко до романтизма, который подвел итог европейскому искусству. Начиная с импрессионистов, эпоха академизма (время, когда творчество художника подчинялось строгим канонам) заканчивается. Художник начинает выражать себя, свое настроение. Начинаются новые поиски в искусстве. В это же время публика обращает внимание на искусство народов мира, до этого считавшееся примитивным, детским.

Впервые термин «арт-терапия» был использован Адрианом Хиллом в 1938 г. при описании своей работы с больными туберкулезом и вскоре получил широкое распространение. В настоящее время арт-терапия является самостоятельным направлением в психологии, при этом представители ранее возникших направлений используют элементы арт-терапии в своей работе для достижения большего эффекта. В современной арт-терапии наметилось пять

основных подходов: аналитический; юнгианский; гуманистический; гештальт-терапевтический; интермодальный. Арт-терапия является междисциплинарным подходом, соединяющим в себе различные области знания - психологию, медицину, педагогику, культурологию и др..С точки зрения психодинамического подхода считается, что в ходе арт-терапии происходит выражение неосознаваемых психических процессов. Фрейд и Юнг оказали идейное влияние на развитие методов анализа и интерпретации художественного материала.

Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия во многих случаях приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. За время своего существования арт-терапия ассимилировала достижения психологической науки и практики, теоретические разработки и приёмы 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. Арт-терапия - это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия - одно из динамично развивающихся направлений современной психотерапии.

В следующем пункте под названием «Виды арт-терапии» разбирается многообразие форм психотерапии. Виды арт-терапии в медицине и психологии дифференцируются в зависимости от лечебного и коррекционного воздействия на человека и формы его организации (индивидуальная, групповая). Однако основой для всех видов арт-терапии является художественная деятельность субъекта, посредством активизации которой осуществляется коррекция тех или иных нарушений в развитии человека. Существует множество видов арт-терапии: анимационная терапия – использование приемов анимации; арт-синтезтерапия – сочетание живописи, стихосложения, драматургии и театра, риторики и пластики; библиотерапия – работа с книгами, литературой; видеотерапия – использование видео в качестве инструмента; драматерапия – театр и актерское мастерство; игротерапия – терапия через игру, игровые ситуации; изотерапия - изобразительное творчество, живопись, графика; музыкотерапия – музыка в качестве терапевтического средства; оригами – фигуры из бумаги; песочная терапия – работа с песком; сказкотерапия – проигрывание и анализ сказок; и многие другие виды.

Вторая глава работы называется «Танцевальная терапия на занятиях с учащимися общеобразовательных школ». Глава также состоит из двух подпунктов. В первом из них, под названием «История и развитие танцевальной арт-терапии. Её основные принципы и цели» разбираются

корни танцедвигательной терапии, которые восходят к древнейшим цивилизациям. Возможно, люди начали танцевать и использовать движение как средство коммуникации задолго до возникновения языка. Тысячелетия в разных культурах существовали ритуальные танцы для лечения больных, оплакивания мертвых, празднования свадеб, побед. Подражая животным, охотники добивались воплощения в зверя, в результате чего появлялась уверенность, которая помогала успешной охоте. А воинские танцы способствовали подъему боевого духа настолько, что воины безоглядно шли в бой. В танцах можно увидеть духовную жизнь каждого народа.

Со временем в западных культурах танец из формы социальной коммуникации самовыражения превратился в вид искусства, целью которого была поучение и увеселение публики. В XIX веке танец стал формализованным средством выражения, примером чего служит классический балет. Одной из первых, кто внес вклад в возрождение творческого танца, была известная танцовщица Айседора Дункан (XX век). Традиционно считается, что душевная жизнь человека самым непосредственным образом связана с телом, с движениями. Терапией, которая объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями, является танцедвигательная терапия. На ее развитие оказали влияние психоаналитическая теория Райха В. (1942) и Салливана Г.(1953), аналитическая психология К. Юнга (1961). Одним из главных достоинств танцедвигательной терапии является ее преемственность традициям древнейших культур, с точки зрения понимания строения и роли движения в жизни человека и целостного подхода к телесному и психическому здоровью. К. Юнг считал, что взаимное проникновение телесных и душевных признаков столь глубоко, что по свойствам тела мы не только можем сделать далеко идущие выводы о качествах души, но и по душевным особенностям мы можем судить о соответствующих телесных формах. В литературе часто выделяется 4 основных фактора, которые способствовали

развитию танце-двигательной терапии: реабилитация: физическая и духовная, психических расстройств, развития самосознания, невербальной коммуникации.

Джоан Смолвуд (Joan Smallwood), юнгианский аналитик и танце-терапевт, ученица Мэри Уайтхаус и Труди Шуп, выделила три компонента терапевтического процесса:

1. Осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных двойных сообщений, "double messages", 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).
3. Аутентичное движение (спонтанная, танцедвигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности). Аутентичное движение активизирует те части психики, которые К. Юнг описывал как части бессознательного. Аутентичное Движение как метод танцедвигательной терапии, основанный на аналитической психологии К. Юнга, создала Мэри Уайтхаус.

Танцедвигательная терапия - это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Танце-терапевт работает постоянно с собственным телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента. Танцедвигательная терапия, помимо движения, использует еще такие понятия как вес, пространство, время - для расширения и обогащения творческого и выразительного мира клиента. Таким образом, танцевальная арт-терапия — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. Танцевальная терапия применяется при работе с людьми,



имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия. Цель танцевальной терапии — осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. Танцевальная терапия помогает обрести свободу и выразительность движения, развить подвижность. Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает суть субъекта. То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела. Эмоции — это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых — некое внешнее действие. Через тело человеку легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. Изменяя положение тела, изменяется и душевное состояние. В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. В отличие от подходов работы с телом (которые мы упоминали выше), в танцедвигательной терапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь. Танце-терапевт относится к телу как к эволюционирующему процессу. И еще важнейшее отличие танцевальной терапии от различных подходов работы с телом состоит в том, что здесь клиент сам исследует себя (принцип активности клиента), свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним (т.е. недирективный стиль терапии). Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

В следующем пункте второй главы, которая называется «Методические рекомендации по внедрению танцедвигательной арт-терапии на занятиях хореографией в общеобразовательной школе», рассказывается о эффективности практических занятиях с учениками общеобразовательной школы.

Занятия по арт-терапии могут проходить в группах и малых группах, а также существуют занятия в парах и индивидуальная форма. Наиболее часто встречается на сегодняшний день групповая форма работы, которая отличается наибольшей эффективностью, так как чаще всего в нее включены методы индивидуальной и парной танцевально-двигательной терапии. Эффективность применения танцевально-двигательных методов в групповой форме работы заключается в следующем:

1. Танцевать или двигаться может каждый человек, вне зависимости от возраста, пола, социального положения, уровня образования, ценностей, установок и даже здоровья (не считая случаи обездвиживания).

2. Использование танцевально-двигательных техник позволяет: провести диагностику как отдельной личности, так и группы в целом (выявить стереотипы движения, мышечные зажимы, проблемные зоны); снять напряжение (первичное — в начале группы или постоянное, принесенное на группу из социальной жизни); приобрести новые паттерны движения, способствующие эффективному взаимодействию с собой, миром и людьми посредством изучения себя и подражания другим; изменить стиль общения с окружающими; научиться осознавать свои и чужие желания, чувства, поступки, посредством анализа движений; достаточно быстро создать атмосферу доверия, способствующую развитию групповой сплоченности и психологической поддержки.

3. Изменение движений приводит к изменению качеств личности, проявлению индивидуальности, искренности, спонтанности, принятию себя, и, как следствие, происходит изменение установок, стереотипов коммуникаций.

Техники танцевальной терапии: спонтанный, неструктурированный танец; круговой танец, аутентичное движение, кинестетическая эмпатия, преувеличение, трансформация движения в коммуникацию, развитие темы в действие,

внимание к взаимодействию, освобождение от напряженности, работа с реквизитом, танец стихий.

Первый этап урока занимает несколько минут. Обычно на нем проводится разминка, помогающая каждому участнику подготовить свое тело к работе. Разминочные упражнения затрагивают три аспекта: физический («разогрев»), психический (идентификация с чувствами) и социальный (установление контактов). Одним из вариантов начала занятий предусматривается выполнение спонтанных движений свободной формы под попури из разных мелодий. Здесь встречаются упражнения, включающие растяжки, раскачивание, хлопки, потряхивания, которые, начиная с кистей рук, распространяются на локтевые суставы, плечи, грудную клетку и затем на ноги. Эти упражнения повторяются до тех пор, пока вся группа не разогреется. На втором этапе происходит разработка общегрупповой темы. Например, разрабатывается тема «встреч и расставаний». На уровне движений могут «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела. Кисти рук и локти могут «встретиться», чтобы тут же «расстаться», или они могут «встретиться», чтобы «вступить в драку» или чтобы «обнять» друг друга. Взаимодействию между членами группы могут способствовать встречи ладоней одного с локтями другого и т. д. На заключительной стадии занятия тема разрабатывается с использованием всего предоставленного группе пространства, при этом меняется скорость движений и их последовательность. Руководитель либо определяет характер движения участников, либо сам их повторяет. Он создает обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает и развивает спонтанные движения участников группы. Обычная продолжительность занятия — 40-50 минут. Занятия могут быть ежедневными, еженедельными (на протяжении нескольких месяцев или лет). В профилактических целях возможно проведение одноразовых танцевальных марафонов. Оптимальный количественный состав группы — 5-12 человек.

Спорным является вопрос о характере музыкального сопровождения занятий. Одни руководители предпочитают стандартные магнитофонные записи народной и/или танцевальной музыки, другие — собственное (или своих ассистентов) импровизированное музыкальное сопровождение. Во всех случаях подчеркивается, что индивидуально-культурная значимость предлагаемой для клиента музыки не должна перекрывать значимость и удовольствие от собственной двигательной активности, поэтому лучше использовать незнакомые группе мелодии, умеренную громкость звучания и физиологически ориентированные ритмы. Структура занятий. Каждое занятие состоит из вводной части (разминки, "разогрева"), 1 основного упражнения, на которое приходится максимум времени, и заключительной части. Кроме того, описание каждого упражнения содержит в себе следующие пункты: цели, время, материалы, описание проведения, схемы обсуждения.

Возможность занятий творчеством не имеет границ. Особенно это касается танца. Танец — всегда индивидуальное видение окружающих явлений и индивидуальное воплощение их в движении. Танцевальная терапия является относительно новым направлением в педагогике, использование которой в работе с детьми разного возраста, уровня способностей и социального статуса позволяет эффективно снимать личностные, поведенческие и этические проблемы. Занятия хореографией и сценическим движением являются средством гармоничного развития души и тела, воспитания эмоциональной культуры воспитанника, дают возможность ценностного самоопределения подрастающего поколения. Танец учит мыслить, импровизировать, творить, развивает уверенность в собственных силах, формирует культуру поведения и определяет личностное становление воспитанника.

*Заключение.* Подводя итоги данного исследования, арт-терапия использует "язык" визуальной и пластической экспрессии. Это делает её

незаменимым инструментом для исследования и гармонизации тех сторон внутреннего мира человека, для выражения которых слова мало пригодны. С развитием арт-терапии связываются надежды на создание такой гуманной, "синтетической" методологии, которая в равной мере учитывала бы достижения научной мысли и опыт искусства, интеллект человека и его чувства, потребность в рефлексии и жажду действия, план телесный и план духовный. Это направление в эру "аппаратурной медицины" и фармакологии апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанным с его творческими возможностями. За время своего существования арт-терапия ассимилировала достижения психологической науки и практики, теоретические разработки и приёмы 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. Для участников психотерапевтических групп искусство не является самоцелью, оно лишь средство, которое помогает лучше понять себя. Эти занятия ориентированы не на результат, а прежде всего на процесс.

Между арт-терапией и художественным творчеством существует четкая граница. На специальных же занятиях, например, живописью или лепкой, все силы направляются на создание максимально совершенного произведения искусства. Одна из задач арт-терапии – помочь ребенку узнать и научиться выражать собственные чувства. Терапия искусством – это забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, средствами спонтанной художественной деятельности.

Танцевальная арт-терапия — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности. Танцевальная терапия применяется

при работе с людьми, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия. Цель танцевальной терапии — осознание собственного тела, создание его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение группового опыта. Танцевальная терапия помогает обрести свободу и выразительность движения, развить подвижность. Психокоррекционное воздействие танцевальной терапии основано на важной роли в жизни человека его собственного тела, которое является основным средством познания и выражает суть субъекта. То, что человек чувствует, можно прочесть по положению тела. Эмоции — это телесные проявления, это движения или жесты внутри тела, обобщенный результат которых — некое внешнее действие. Через тело человеку легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание. Изменяя положение тела, изменяется и душевное состояние.