

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та  
мистецтвознавства

## **РІЗНОВИДИ АРТ-ТЕХНІК У ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВІЙ ТЕРАПІЇ**

(лекція для студентів VI курсу ФПО Спеціальності 024 «Хореографія» з  
дисципліни «**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ В ХОРЕОГРАФІЇ**  
»

**Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

# РІЗНОВИДИ АРТ-ТЕХНІК У ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВІЙ ТЕРАПІЇ

(Лекція 2 год.)

## План

1. Введення в теорію танцювально-рухової психотерапії (ТРТ). Танець як терапія в історичному контексті.
2. Використання тілесно-орієнтованого підходу у ТРТ.
3. Основні техніки ТРТ. Імпровізація.
4. Етапний характер танцювально-рухової роботи.

## Рекомендована література

### Основна

1. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога : Використання арт-технологій в освіті / О.Вознесенська, Л. Мова. К. : Шкільний світ, 2007. 120 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач., Л. В. Мова та ін.; [за заг.наук.ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 1017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів / І. С. Ільченко. – Умань: Видавничо-поліграфічний цент «Візаві», 2013. – 150 с.
4. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І. В.Бабій. Умань, Алмі – 2014.

### Допоміжна

1. Скар О. Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал / О. Скар, К. Реброва // Простір арт-терапії: Спадок десятиліття : [Зб. наук. статей]. – К., 2012. – С. 125-137.
6. Цимбала О. Застосування арт-терапевтичних технік в сучасних умовах навчального процесу у вищому навчальному закладі / О.Цимбала // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2016, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2016. – Вип. 2 (20). – С. 100-107.
7. Шамлян К. Проективні методи дослідження особистості : підручник / К. Шамлян, М. Кліманська. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 466 с.
8. Садова І.І. Артотерапія як сучасний метод у системі соціальної роботи педагога з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://iibb.ribuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.nbu/cgiiibis/64.exe?C21.COM\\*2JI2!DBN\\*UJRN&P21DBNeUJRN&IMAGE\\_FILE\\_DO\\_WNLOAD-1&lmage\\_filc\\_namc-PDF/apko\\_2012\\_3\\_26.pdf](http://iibb.ribuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.nbu/cgiiibis/64.exe?C21.COM*2JI2!DBN*UJRN&P21DBNeUJRN&IMAGE_FILE_DO_WNLOAD-1&lmage_filc_namc-PDF/apko_2012_3_26.pdf)

## Інформаційні ресурси

1. <http://vsetesti.ru/>
2. <http://www.voppsy.ru/>

## **1. Введення в теорію танцювально-рухової психотерапії (ТРТ). Танець як терапія в історичному контексті.**

Танцювально-рухова терапія виникла у сорокові роки двадцятого століття завдяки новаторським зусиллям Меріан Чейс, яка працювала у лікарні Св. Єлизавети у Вашингтоні і через танець почала налагоджувати контакти з "безнадійними" пацієнтами. Із часом працівники психіатричних установ почали визнавати, що заняття з танцювально-рухової терапії, які проводились у їхніх установах, справді мали лікувальний вплив на пацієнтів. На сьогодні танцювально-рухова терапія застосовується в державних і приватних психіатричних лікарнях, лікувальних центрах, установах і школах для людей з фізичними чи психоемоційними розладами.

Танцювальна терапія не передбачає лише вивчення певних рухів. Танцетерапевт зосереджує свою увагу на руховому репертуарі, характерному для тієї чи іншої дитини. Він допомагає дитині розширити свій руховий діапазон, імітуючи рухи дитини, намагається увійти в її емоційний стан для того, щоб якнайглибше її зрозуміти. Рухаючись в незвичний для дитини спосіб, вона досягає певних особистісних змін.

На думку, Х. Литвин заняття з танцювальної терапії дозволяють неповносправним дітям відчувати гармонію частин тіла, оскільки рух однієї частини тіла впливає на все тіло і ми можемо відчувати себе єдиною цілістю. Танцювально-рухова терапія дозволяє дітям "побачити" один одного, вчитись наслідувати рухи один одного та досягати соціальної взаємодії шляхом невербальних стосунків. А також відчувати різні поверхні цього світу, навчитись спілкуватися на різних рівнях, віднайти контакт із природою. Такі заняття дозволяють також пережити певний досвід, який діти беруть із життя і який буде їхню особистість. Танцювально-рухова терапія розвиває креативність, додає впевненості в житті, покращує самопочуття і настрій.

**Музикотерапія.** Історія позитивного впливу музики на організм людини нараховує не одне тисячоріччя. Джерела виникнення музикотерапії як методу лікування знаходяться у глибокій стародавності і безпосередньо пов'язані з історією народної медицини. У колись людської цивілізації - Китаю, Індії, Єгипті, Древній Греції - лікарі, філософи використовували звуки музики для лікування. Ще Піфагор зазначав, що музика, заснована на певній гармонії й ритмі, здатна не просто лікувати, але "очищати" людські діяння, відновлюючи гармонію душі. Древні китайці вважали, що музика рятує від недуг, які не підвладні лікарям.

Після другої світової війни музикотерапія інтенсивно розвивається у Швеції й США.

У Санкт-Петербурзі в 1913 році вивченням лікувальної дії музики займалися психіатри, у тому числі професори Саккеті й Бехтерев. З 1993 року музикотерапія стала одним з дуже популярних способів лікування в США. Американський доктор Гордон Шоу пояснює вплив музики на здоров'я дією вібрації звуків. Звуки створюють енергетичні поля, що змушують резонувати

кожну клітинку нашого організму. Ми поглинаємо музичну енергію, і вона нормалізує ритм нашого дихання, тиск, температуру, знімає напругу.

На думку, Л. Григорович, музиці належить чи не найважливіша роль у володінні почуттями та настроями дитини, адже вона становить природну потребу людини, яка виявляється ще в ранньому дитинстві (колискові пісні). Хоча виконавські можливості дітей із інтелектуальною недостатністю дуже обмежені, проте саме заняття музикою створює об'єктивні умови для розвитку сприймання та розуміння музики, художніх здібностей. Емоційні реакції на музичні твори виражаються у формі радості чи суму, а більш тонкі нюанси почуттів проявляються дуже рідко і не у всіх дітей. Але під впливом систематичних цілеспрямованих занять цілком можливо виховати естетичний смак до музики, вміння слухати і розуміти її, згодом підвищується рівень емоційної чутливості, розвивається музичний слух. Свою радість від улюблених музичних творів вихованці виявляють сміхом, оплесками, криками, стрибками тощо. Більшість вихованців музика заспокоює, допомагає зосередитися, тому іноді можна вдаватися до неї під час нервово-психологічної підготовки до уроку.

## **2. Використання тілесно-орієнтованого підходу у ТРТ (танцювально-рухова терапія).**

Функціональний ефект музично-терапевтичного впливу складається з наступних основних факторів:

- о здатності музики викликати в слухачів необхідні емоційні стани, думки, психологічні установки й дії;
- о рефлекторної зміни функціональних систем організму відповідно до викликаного емоційного стану;
- о музичній стимуляції й регуляції рухової діяльності й різних ритмічних процесів в організмі.

Особливо важливою ланкою музикотерапії є формування музично-сенсорних здібностей у дітей раннього й молодшого дошкільного віку. В основі розвитку їхніх музично-сенсорних здібностей лежить вислуховування, розрізнення, відтворення чотирьох основних властивостей звуку - висоти, тривалості, тембру й сили. Дітям з руховими порушеннями, які часто ізольовані від суспільства, музикотерапія допомагає збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчити слухати й розуміти її. Музикотерапія також сприяє активізації пізнавальної й розумової діяльності.

## **3. Основні техніки ТРТ.**

Потрібно розуміти цілі й завдання танцювальної арт-терапії, а саме:

1. Зміцнення загального стану фізичного здоров'я при заняттях джаз-танцем з дітьми:

- сприяти створенню оптимальних умов для зростання і розвитку опорнорухового апарату дитини;
- формувати правильну поставу;
- сприяти профілактиці плоскостопості;

- сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної й нервової систем організму, тощо;

## 2. Удосконалення психомоторних здібностей дітей різного віку:

- розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, чуття власного тіла, швидкісно-силові і координаційні здібності;
- сприяти розвитку відчуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, вміння погоджувати рухи з музикою;
- формувати навички виразності, пластичності, граційності і витонченості танцювальних рухів;
- розвивати дрібну моторику;

## 3. Розвиток передумов творчих здібностей:

- розвивати мислення, уяву, винахідливість і пізнавальну активність, розширювати кругозір;
- формувати навички самостійного виразу рухів під музику;
- виховувати вміння емоційного виразу і творчості в рухах;
- розвивати лідерство, ініціативу, відчуття товариства, взаємодопомоги і працьовитості.

**Контактна імпровізація** – форма руху в танці, в дуеті. Дві людини рухається разом, дотикаючись, та підтримуючи спонтанний тілесний, фізичний діалог через кінестетичні почуттєві сигнали розподілу ваги та інерції. Тіло, в міру усвідомлення відчуття інерції, ваги і балансу вчиться розслаблюватись, звільняючись від надлишку м'язової напруги і відмовляючись від якоїсь кількості вольових установок для того, аби не протистояти природньому ходу речей, знаходитись у “потоці”, використовувати те, що є наявним. Такі навички як падіння, перекочування і знаходження догори ногами досліджуються тілом і ведуть його до усвідомлення своїх природніх рухових можливостей. Нескладні та зрозумілі дуетні вправи дозволяють парам досліджувати і фокусувати увагу на специфічних відносинах, з якими доводиться мати справу у вільній імпровізації – підтримати і прийняти вагу іншого тіла, віддати йому свою вагу, стрибнути на його, лежати і кататись по ньому. В певний час ці прості вправи і відчуття вводяться у сферу органічного руху тіла, стають легко доступними для нього, при цьому виникає можливість вираження великої суттєвої енергії самого тіла. Стає дуже важливим розвивати спритність, відчуття балансу, щоб вони могли працювати в динаміці, при фізичній дезорієнтації і гарантувати безпеку, розраховуючи при цьому на один лише інстинкт самозбереження, виживання. Спорт та ігри розвивають можливості органічного руху до вершини. “Контакт” називають арт-спортом. Контактна імпровізація переконливо доводить, що сфера органічного руху тіла не має обмежень і багата можливостями для вираження самої себе, всієї сутності.

У такому танці необхідно постійно концентрувати зусилля на фізичних, тілесних відчуттях моменту зміни ваги, рівноваги і нерухомості. Сила і частота цього зусилля концентрації стає стимулом здорової взаємодії з іншою людиною у танці. Простота форми у контактній імпровізації – це дар. Цінність полягає у тому, що є можливим танцювати та імпровізувати разом. Допомогати силам

інерції та гравітації – можливо тільки з почуттям гумору і незмінним примиренням, прийняттям дійсності як вона є насправді – а значить виявити і відкрити свою сутність, справжню дійсність, розкриваючи природу справжнього спілкування.

В сучасній культурі у внутрішньому визначенні танцю існує дві протилежні тенденції: з однієї сторони, танець завжди асоціюється зі свободою вираження звільнення; з другої, вміння танцювати – значить знати правила руху. Ці протиріччя пов'язані з існуючим протиставленням двох різних тенденцій в середині танцю: імпровізація та хореографія.

Природньо, що танець народився з імпровізації, а хореографія (історично) з'явилась тільки тоді, коли виникла необхідність передачі певного досвіду, який закодовано у танці. Природнє еволюційне джерело хореографії – радість руху та гри, задоволення від наслідування та єднання в русі.

Крім того, танцювальна імпровізація тісно пов'язана з ТДТ (танцювально-рухова терапія). Меріан Чейз, яку також вважають одним із засновників ТДТ, будучи танцівницею і викладачем, помітила, що багато хто з її студентів більше цікавиться почуттями, що виражаються в танці, ніж технікою. Тоді вона стала звертатися до свободи руху, а не до механіки танцю. У 1946 р. Чейз запросили випробувати свої методи на психічнохворих.

Звільнити" себе від звичайної зайвої напруги, від очікувань і страхів, відкрити суглоби і відчуття так, щоб тіло і свідомість стали "прозорими". Створити не зайняте нічим, ясно спрямований стан. Слухати дихання, не оцінюючи і не контролюючи. *Шукати якість ясного центру: тілесного, особистого, енергетичного.* Знову зануритися в стосунки з цим вірним другом - підлогою: щедрий, такий, що підтримує, йде і знову повертається з кожним моїм поворотом і падінням. За допомогою підлоги я вчуся відчувати вплив сили тяжіння, такій важливій складовій серед сил, діючих на мене і в мені".

Іншими словами, цілями і завданнями танцювальної імпровізації є:

- відновлення діалогу людини з самим собою, навчання його сприймати мову свого тіла.
- звернення до творчих ресурсів людини, як до невичерпного джерела життєвої сили і творчої енергії, і як результат, розвиток постійного контакту зі своїми життєвими ресурсами
- досягнення самопізнання, шляхом дослідження реакцій тіла і його дій.
- і, як результат усього вище за сказане, створення свого власного, неповторного танцю (соло, з партнером або з декількома партнерами).

Безперечним є той факт, що танцювальна терапія сприяє формуванню почуття ритму . Доведено, що кожній біологічній істоті воно притаманне, адже організм являє собою систему біоритмів. Проте досить часто почуття ритму губиться – так діють на нього стреси, а також різноманітні події негативного характеру. Отже, навчити дітей відчувати ритм – це не тільки рухатися в такт музики, але і жити, на випадаючи із ритму часу. Танець сприяє розвитку координації рухів, формуванні внутрішньої свободи дитини. Танцювальна терапія поєднує в собі музику і рух. Не викликає сумніву, що руховий досвід дитини пов'язаний з її музичним досвідом.

Дослідники говорять про взаємозв'язок музики і рухів, який має глибокі онто- і філогенетичні корені. У прадавніх музичних культурах музика завжди була невіддільною від танцювальних, трудових, ритуальних рухів, що її супроводжують. Те ж саме можна сказати і про дитячі музичні ігри, що супроводжуються театральними ігровими ситуаціями.

Отже, музичне спілкування дітей насичене різноманітними жестами, які відбивають багатство невербальної комунікації, а танцювальна терапія вчить учнів передавати свій настрій через рух, сприяє формуванню “музичності” дитячих рухів навіть за умов відсутності музичного супроводу.

#### **4. Етапний характер танцювально-рухової роботи**

Протягом останнього сторіччя, коли танцювальне мистецтво виявило себе в максимальній розмаїтості жанрів, у науковій традиції з'явилося не просто поважне ставлення до цього виду мистецтва, але й глибоке і тонке його розуміння. Рухово-пластична активність властива всім народам, і в цій активності відчувається вроджене неусвідомлене прагнення до вдосконалення, гармонізації взаємодії з навколишнім світом.

Універсальність пластичної культури, що виявляє себе і в професійній творчості, і в повсякденності, переконує про єднання художньої цінності танцю з його життєтворчим зачином.

Підводячи підсумок аналізу танцю як основи становлення особистості, хотілося б підкреслити, що виховання в середовищі танцю здійснюється не тільки в процесі навчання танцювальним навичкам, але і власне танцювання.

У танцювальному колективі відбувається культурно-дозвільне виховання і формування моделі особистості, що здійснюється за трьома основними напрямками:

- стимулювання природного саморозвитку;
- направлене формування нових особистісних властивостей;
- педагогічна корекція вже сформованих якостей особистості.

Технологічний процес навчання і системного впливу на формування культури особистості в танцювальному колективі може здійснюватися за такою системою.

Перше, з чого необхідно почати, — це визначення контингенту слухачів. *Даний етап спрямований на вивчення особливостей вихованців:*

- ✓ за загальнокультурним розвитком;
- ✓ за ступенем готовності до включення в цю діяльність;
- ✓ за ступенем рухових порушень.

При організації і проведенні роботи обов'язковим є визначення мети, тому що відсутність мети породжує формалізм, який руйнує відносини між педагогом та учнем, у результаті чого ефективність занять може дорівнювати нулю або мати негативні результати.

*Наступний етап* — постановка задач, що вирішуються в танцювальному колективі. До них належать:

- ✓ виявлення і розвиток музично-ритмічних навичок;
- ✓ прищеплення навичок навчальної і творчої дисципліни. Звідси випливає
- ✓ задача виховного характеру — всебічний вплив на особистісні якості;
- ✓ створення умов для гармонійного розвитку особистості;
- ✓ необхідність переважання організованості у колективі над стихійністю;
- ✓ прагнення вчителя танців навчити інвалідів мистецтву співпраці, що виливається в цілеспрямовану роботу з пом'якшення вдач, затвердження гуманних взаємин, профілактику конфліктів і в остаточному підсумку зміцнення і згуртування колективу.

Зазвичай в міру розвитку групи в ній утворюються різні неформальні підгрупи. Задача керівника — зрозуміти, чому і як саме формуються взаємини між конкретними людьми, на основі яких якостей виникають симпатії й антипатії, добре це чи погано в педагогічному плані. Тільки тоді ми зможемо впливати на становлення неформальної структури групи і враховувати її особливості при розподілі організаційних доручень.

Формування потреб — задача піднесення потреб особистості. Суть її полягає в тому, щоб перетворювати просто потребу в культурну потребу. Особистість піднімається від спілкування до культурного спілкування, від розваги до культурної розваги, від споживання до виробництва духовних цінностей тощо.

Успішній реалізації задач культурно-виховного характеру сприяють загальні принципи навчання танцю, що усвідомлюються чітко, а також дотримання головних умов, що забезпечують зацікавленість у заняттях:

- ✓ встановлення контакту між керівником (педагогом) і танцюристом;
- ✓ повне прийняття його почуттів, переживань, бажань;
- ✓ надання права вибору, тобто не примушувати до того або іншого виду діяльності;
- ✓ розуміння внутрішнього стану слухача.

Таким чином, правильний підхід до кожного учня окремо і до групи в цілому є основою взаєморозуміння і взаємодії надалі. Від цього буде залежати і психологічний клімат у колективі і, як наслідок, — працездатність слухачів і можливість прояву їх творчих здібностей.