

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦЮ ТА ЇХ РЕАЛІЗАЦІЯ У ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ПІДЛІТКАМИ

Марія Резник, Дмитро Білий

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна*

**Актуальність теми.** Танцювально-рухову терапію застосовують для подолання багатьох проблем, зокрема емоційних та міжособистісних конфліктів, страху перед невдачею, недостатністю комунікаційних навичок, заниженою самооцінкою [1]. Аналіз психологічних досліджень [2, 3]. Щодо вивчення вікових особливостей розвитку дітей, дав змогу визначити творчі здібності школярів, які сприятимуть засвоєнню основ джаз-модерн танцю: високу пізнавальну активність, допитливість, прагнення створити нове, самостійність та оригінальність у розв'язанні поставлених завдань, схильність до фантазування та творчої інтерпретації. У зв'язку з цим, цікавою і перспективною є робота щодо використання психотерапевтичних можливостей джаз-модерн танцю.

**Мета** – використання джаз-модерн танцю як одного із засобів психотерапії підлітків.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, опитування, педагогічний експеримент.

**Організація та проведення дослідження.** Дослідження проводилося трьома етапами. На першому етапі було проведено педагогічні спостереження на навчальних заняттях з джаз-модерн танцю в танцювальному колективі «Карамель» м. Львів. Було проаналізовано 27 занять з підлітками. У процесі опитування 58 підлітків нас цікавили питання щодо поведінки підлітків у колективі, під час концертів, виступів, їхньої комунікабельності, ініціативності тощо. На другому етапі було розроблено програму занять джаз-модерн танцем з елементами арт-терапії, психорегуляції, елементами ігор і змагань (батлів), інтерпретації. На третьому етапі проводилося обґрунтування розробленої програми.

У процесі проведення педагогічних спостережень було з'ясовано, що педагоги сучасного танцю не приділяють достатньої уваги віковим про-

блемам підлітків, не використовують заходи для усунення їх у процесі занять. У результаті проведеного опитування було визначено, що підлітки мають проблеми з пристосуванням до оточення (10, 3), відчувають страх перед публікою (32,7%), відчувають дискомфорт під час знайомства з новими людьми (28,8%) не проявляють достатньої ініціативності (31%) тощо (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати опитування підлітків,  
які займаються у танцювальному колективі «Карамель»**

№ з/п	Психологічні проблеми підлітків	Кількість підлітків (%)
1	Відчувають страх перед публікою	32,7
2	Відчувають дискомфорт під час знайомства з новими людьми	28,8
3	Не проявляють достатньої ініціативності	31
4	Мають проблеми з пристосуванням до оточення	10,3

На основі отриманих результатів була розроблена програма занять джаз-модерн танцем з використанням методів психорегуляції, арт-терапії тощо. Програма містила заняття з імпровізації, контактної імпровізації, арт-терапії з використанням методів наочності, словесного і практичного методів тощо. Для обґрунтування розробленої програми був проведений педагогічний експеримент, у якому брали участь дві групи: експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ). Підлітки КГ займалися за традиційною методикою викладання джаз-модерн танцю, ЕГ – за розробленою програмою. У результаті занять за розробленою програмою упродовж 6 місяців у підлітків ЕГ відбулися позитивні зміни в психологічному стані, які подано в табл. 2.

Аналізуючи результати дослідження, можна констатувати той факт, що в підлітків КГ показники психологічного стану практично не змінилися.

**Зміни в показниках психологічного стану підлітків  
після педагогічного експерименту**

№ з/п	Психологічні проблеми підлітків	Кількість підлітків (%)	
		ЕГ	КГ
1	Відчувають страх перед публікою	54	46
2	Відчувають дискомфорт під час знайомства з новими людьми	61	39
3	Не проявляють достатньої ініціативності	73	27
4	Мають проблеми з пристосуванням до оточення	81	19

**Висновки.** Джаз-модерн танець як засіб психотерапії підлітків позитивному впливає на формування самооцінки, що сприяє поліпшенню фізичного та емоційного стану учасників. У результаті проведення педагогічного експерименту показники психологічного стану підлітків суттєво поліпшилися, що дає змогу рекомендувати розроблені засоби для використання на заняттях джаз-модерн танцем.

**Список використаних джерел**

1. Нестерова К. В. Современный танец как средство развития творческой индивидуальности подростков : дис. канд. пед. наук : 13.00.02. – Москва, 2011.
2. Ваганова А. Основы классического танца / Агрипина Ваганова. – Москва, Ленинград : Искусство, 1980.
3. Венгер Л. Психология / Л. Венгер, В. Мухина. – Москва : Просвещение, 1988. – 336 с.