



ТЭОРЫЯ, МЕТОДЫКА І АРГАНІЗАЦЫЯ САЦЫЯЛЬНА-КУЛЬТУРНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ

УДК 78.085.4:379.8.095.2

Л. А. Мосунова, А. А. Грабалина

Танцевальная импровизация как эффективный способ самовыражения и самопознания у подростков

Рассматривается проблема владения подростками искусством танца как способом самовыражения и самопознания. В связи со множеством стрессовых ситуаций у людей формируются не только мышечные зажимы, но и внутренние проблемы и комплексы, что особенно проявляется в подростковом возрасте, поэтому в современном обществе актуальной становится физическая активность, связанная с гармонизацией внутреннего состояния.

При проведении исследования использовались методы наблюдения и анализа данных, в результате выявлены психологические изменения после занятий танцами и импровизацией. Выводом становится утверждение, что танцевальная импровизация раскрывает возможности современного танца как средства выражения творческой индивидуальности.

Ключевые слова: *проблемы современной молодежи, танцевальная импровизация, танцевально-двигательная терапия, двигательная активность, гармонизация внутреннего состояния, самовыражение, самопознание.*

L. Mosunova, A. Grabalina

Dance improvisation as an effective way of self-expression and self-knowledge in adolescents

The problem of adolescents' mastery of the art of dance as a way of self-expression and self-knowledge is considered. Due to a variety of stressful situations, people develop not only muscle tension, but also internal problems and complexes, which is especially visible in adolescence. Therefore, in modern society, physical activity associated with the harmonization of the internal state becomes relevant.

When conducting the study, methods of observation and data analysis were used, as a result, psychological changes were identified after dancing and improvisation classes. The conclusion is the statement that dance improvisation reveals the possibilities of modern dance as a means of creative individuality of adolescents.

Keywords: *problems of modern youth, dance improvisation, dance movement therapy, physical activity, harmonization of internal state, self-expression, self-knowledge.*

В педагогической науке и практике чаще рассматриваются вопросы, связанные с танцевальным искусством как эстетическим воспитанием подростков и молодежи [2; 8], видом досуговой деятельности [3], методом психологической терапии [1; 4; 5; 11; 12; 14]. В данном контексте танцы и танцевальная импровизация рассматриваются как способ прожить и проявить накопившиеся эмоции, а также проработать разные группы мышц для улучшения психологического и физического здоровья. Таким образом танцевальная импровизация понимается как вид танцевально-двигательной терапии.

Целью статьи является изучение влияния танцевальной импровизации на девочек-подростков.

Подростковый возраст – один из наиболее сложных и противоречивых в силу психического, личностного новообразования – «чувства взрослости». Возникают потребности в достойном положении среди сверстников и в семье, проявляются повышенный интерес к вопросу о «соотношении сил» в малых группах, отсутствие адаптации к неудачам, тенденция предаваться мечтаниям, переоцениваются возможности и пр.

С одной стороны, по И. А. Зимней, «специфическая активность подростка заключается в большой восприимчивости, сенситивности к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых и в их отношениях» [6, с. 176]. С другой – он стремится к индивидуализации, к созданию и утверждению своего уникального «Я».

Современные подростки, по Д. И. Фельдштейну, отдают предпочтение индивидуальному выполнению социально важных заданий, далеко не всегда идентифицируют себя с группой, коллективом, пытаются самоутвердиться в делах, реализуемых по собственному решению. Перспективу своей полезности обществу они видят в «обогащении собственной индивидуальности, стремясь выработать черты характера, необходимые для самостоятельной жизни, утверждения своего “Я”, завоевания определенной социальной позиции и реализации себя в ней» [14, с. 147].

В настоящее время, когда качественно изменились оценки, нормы отношений между людьми, особенно возросла значимость поиска новых видов и форм социально признаваемой и одобряемой деятельности, которые способны создавать условия для самоутверждения и самовыражения подростков. Такой признаваемой и одобряемой обществом деятельностью является обучение искусству танца, а именно танцевальной импровизации, помогающей раскрыть возможности растущего человека, способности творческого самовыражения, самоутверждения.

Сегодня особенно остро стоит вопрос проработки комплексов и внутренних переживаний подростков. Они не всегда могут преодолеть

в себе неуверенность, зажатость, закрытость, что ограничивает их возможности самовыражения, самореализации, социальной адаптации. Проявить себя и самоутвердиться подростки могут посредством приобщения к танцам.

Танцевально-двигательная терапия – это метод гармонизации внутреннего состояния, который объединяет физические упражнения и танцы. Она помогает людям справиться со стрессом, тревожностью, депрессией и другими психологическими проблемами. Одновременно терапия посредством танца ведет к физическому укреплению, улучшению баланса и гибкости тела. Не случайно она имеет давнюю историю. Первый центр танцевальной терапии был основан в Нью-Йорке (1940) Мэри Уайтхаус. Американская танцовщица и психотерапевт М. Уайтхаус занималась изучением связи между движением, телом и психоэмоциональным здоровьем, разработала концепцию, согласно которой наша психика влияет на физическое здоровье, и наоборот [11].

Эффективность танцевальной терапии признает широкий круг специалистов. Научные исследования по этой теме подтверждают, что такая терапия уменьшает тревогу, депрессию, повышает уровень счастья и улучшает нервную систему. Она также укрепляет мышцы и поддерживает гибкость тела [13].

Танцевальная терапия в виде импровизации – это экспериментальный процесс, который может быть применен в индивидуальной работе или на групповых занятиях. Она нацелена на создание безопасной и приятной атмосферы, в которой человек может развивать творческую способность и выражать эмоции через движение. Высвобождение внутренней энергии посредством ритмических танцевальных движений способствует развитию осознанности, пониманию себя, а самопознание является главной задачей в подростковом возрасте. Использование движения как средства выражения эмоций, переживаний позволяет взглянуть на себя со стороны, изменить самоощущение. То, что находилось на предвербальном и бессознательном уровнях, может быть отражено в танце [3].

Танцевальная терапия имеет разные направления – танцевальная гимнастика, импульсивная терапия, йога-движения, импровизация и др., что обеспечивает возможность человеку выбрать метод, который лучше всего подходит для его потребностей и целей [5].

Почему же так важна танцевальная терапия для девочек в подростковом возрасте? В школьной среде часто зарождаются комплексы, связанные с внешностью, фигурой, появляется множество эмоциональных переживаний. Нередко подростку не с кем обсудить то, что происходит у него внутри. Танцевальная импровизация в этом случае помогает раскрыть себя, осознать какие-то внутренние проблемы, прожить определенную эмоцию. Танцевальные движения, телесная свобода, им-

провизация, хореография дают возможность раскрепоститься, обрести внутреннюю гармонию. Этот уникальный подход, объединяющий движение, творчество и психологическую поддержку, позволяет людям выражать чувства и эмоции через танец, снимает стресс и улучшает физическое и психическое благополучие [4].

Главными постулатами танцевальной импровизации являются следующие:

- тело и сознание находятся в постоянном взаимовлиянии и взаимодействии друг с другом – одно отражает другое;
- движение понимается как основной язык человеческого общения и самовыражения;
- двигательные проявления бессознательных процессов (язык жестов, спонтанные движения и действия) в определенном смысле подобны процессу сновидения. Движение дает прямой доступ к бессознательным психическим процессам;
- танец, как и человеческое поведение, мотивируется эмоциями. Расширение диапазона выразительности человека (репертуара движений и двигательных качеств) способствует снятию накопившегося эмоционального напряжения, что напрямую влияет на уменьшение эмоционального стресса;
- творческий процесс, который заключается в применении свободных ассоциаций в движении, по сути, является терапевтическим.

Американский психиатр и психотерапевт И. Зверлинг отмечает, что «...невербальная информация, полученная в процессе терапии творчеством, в первую очередь задействует эмоциональные, нежели когнитивные процессы пациента... терапия творчеством быстрее и более направленно, по сравнению с традиционной вербальной терапией, вызывает отклик, на уровне которого психотерапевты добиваются вовлеченности пациентов» [цит. по: 12].

Эмпирическое исследование осуществлено авторами статьи на базе учебной практики в «Центре социально-психологической помощи», где был проведен танцевальный импровизационный мастер-класс для десяти девочек 13–16 лет из школы-интерната № 1.

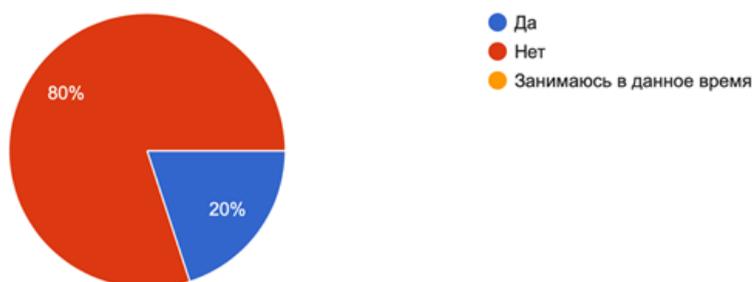
Цель мастер-класса – научить подростков чувствовать тело и музыку, посредством танца достигать внутренней и внешней гармонии.

В результате эксперимента участники узнали много нового о танце, его компонентах, техниках; познакомились с танцевальными импровизационными техниками; изучили приемы импровизации на практике в разных типах музыки; освоили танцевально-двигательные методы по проработке разных групп мышц, устранению зажатости и улучшению осанки.

Теорія, методика і організація сацьяльна-культурнай дзейнасці

После мероприятия испытуемым была предложена анкета обратной связи.

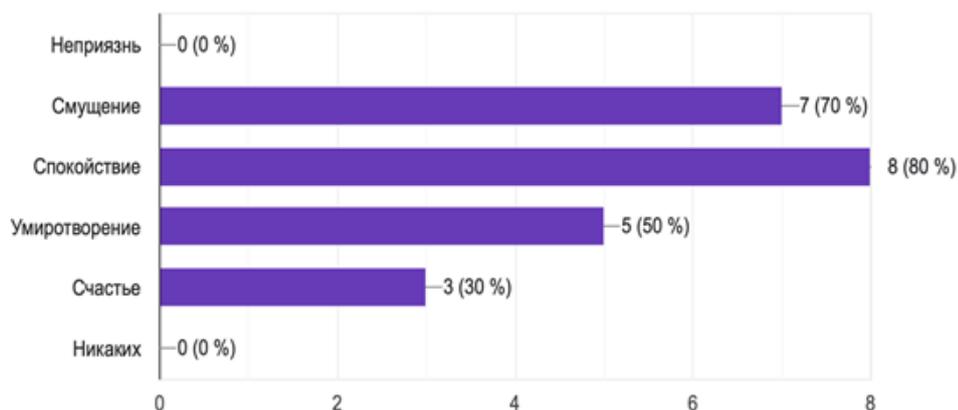
Проанализировав ответы, мы пришли к следующим выводам: половина участников анкетирования к танцам относится положительно, а треть – нейтрально, из чего следует, что танец притягивает подростков не только красотой и грацией, но и потребностью выразить себя, раскрепоститься в эмоционально-чувственном плане.



Диagr. 1. «Занимались ли вы раньше танцами?»

Из диаграммы 1 видно, что большая часть опрошенных (80 %) раньше не занимались танцами – в школе-интернате № 1 нет такой возможности.

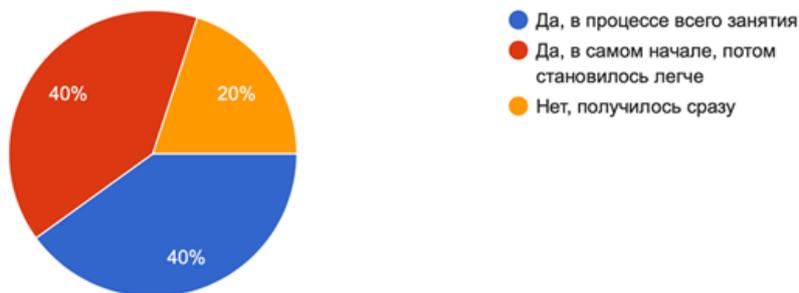
Следовательно, подросткам, обучающимся в школах, интернатах, колледжах, необходимо обязательно вводить уроки или секции танцев.



Диagr. 2. «Какие эмоции Вы ощутили после занятия?»
(Выбор нескольких вариантов ответа)

Судя по ответам на вопрос об эмоциональном состоянии после занятий, танцевальные импровизации влияют на девочек по-разному.

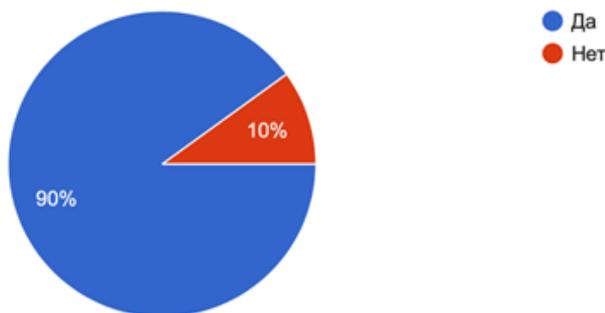
Дыяграма 2 паказала, што іспытуемыя адначасова адчулі спакойства (80 %) і некаторае смуцэнне (70 %), так як зацікавіліся ўпершыню; 50 % з іх адчулі ўміротворэнне, што рэдка іспытваюць падлеткі, а 30 % – счасце.



Дыягр. 3. «Сложно ли было “отпустить” себя и танцевать, выполнять задания?»

Дыяграма 3 паказала, што аднаковае лічба іспытуемых (40 %) выбрала адзін з адказаў: некаторым падлеткам было складна танцаваць на працягу ўсяго занятка, другім – у пачатку. Для 20 % дзяўчынак заданне не выклікала складнасці, таму яны лёгка ўключыліся ў танцавальную імпрывізацыю.

Із гэтага следует, што большасць дзяўчынак не разумее свае эмоцыі, не ўмеюць кіраваць целам, яны зачыненыя, але задаволеныя сабой і танцавальным заняткам.



Дыягр. 4. «Хотели бы вы повторного проведения данного урока?»

Із прадставленых адказаў на дыяграме 4 відаю, што пераважаючае лічба падлеткаў (90 %) згодны з паўторным правядзеннем даннага занятка, т. к. яно прынесла ім адчуццё счасця, ўміротворэння і спакойства. 10 % апытаных было складна раскрыцца і «адпусціць» сябе ў час занятка з-за ўнутранага заціснення і напружання.

Па выніках апытання можна зрабіць выснова: назіранні за іспытуемымі паказалі, што дзяўчыны, займаючыся танцамі, атрымалі но-

вые возможности проявить себя, получили эмоциональную и психологическую разгрузку. Это свидетельствует о том, что танцевальная терапия необходима девочкам в подростковом возрасте на регулярной основе.

Таким образом, экспериментальный мастер-класс позволил достичь поставленных целей:

- познакомил подростков с основами танца, его компонентами, приемами импровизации;
- способствовал снятию у них стресса и увеличению заинтересованности в дальнейшем процессе;
- помог раскрыть творческие таланты, разрешить внутренние эмоциональные конфликты, избавиться от мышечных зажимов, обрести гармонию с собой.

В заключение подчеркнем, что танец помогает подросткам исследовать собственное тело, учит чувствовать и находить пути самовыражения и взаимодействия с людьми. Занятия танцами влияют на развитие коммуникативных способностей, навыков адекватного поведения в социуме, что положительно сказывается на формировании самооценки, чувства прекрасного, умений эстетически оценивать окружающую действительность и произведения искусства [9; 10]. Соответственно меняется отношение молодых людей к вопросам эстетического воспитания в целом: оно становится более осознанным [2; 8].

Танцевальная импровизация включает процесс самопознания: исследование подростками резервов собственного тела приводит к осознанию эмоциональных процессов, пониманию внутреннего образа «Я», обогащению духовного мира, который является качеством, свойством, содержанием личности [7]. В результате танец оказывает терапевтическое воздействие на подростков. Через танцевально-двигательные действия личность раскрывает свой потенциал, учится свободному выражению эмоций и чувств, что способствует формированию эмоциональной устойчивости, адекватному самовыражению.

1. Борисова, Д. Ю. Динамика вербальной активности и эмоционально-личностных характеристик больных шизофренией в процессе танцевальной психотерапии / Д. Ю. Борисова // Танцевально-двигательная терапия в психиатрии : материалы I Рос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург, 20–21 сент. 2012 г. / под ред. Н. Ю. Оганесян, О. В. Лиманкина. – СПб., 2012. – С. 31–32.

2. Грабалина, А. А. Отношение студенческой молодежи к вопросам эстетического воспитания [Электронный ресурс] / А. А. Грабалина, Л. А. Мосунова // Общество. Наука. Инновации : XXII Всерос. науч.-практ. конф., 11–29 апр. 2022 г. : сб. ст. : в 2 т. / Вятский гос. ун-т. – Киров, 2022. – Т. 1. – С. 251–259.

3. Грабалина, А. А. Танцы как вид досуговой деятельности современной молодежи [Электронный ресурс] / А. А. Грабалина, Л. А. Мосунова // Общество. Наука. Инновации : XXI Всерос. науч.-практ. конф., 12–30 апр. 2021 г. : сб. ст. : в 2 т. – Киров, 2021. – Т. 1. – С. 118–122.

4. Гуров, К. Танцевально-двигательная терапия как вспомогательный метод психокоррекции / Каролина Гуров // *Psihologie*. – 2009. – № 2. – С. 69–75.
5. Досамантес-Альперсон, Э. Эмпирическая двигательная психотерапия [Электронный ресурс] / Э. Досамантес-Альперсон // *Журнал практической психологии и психоанализа*. – 2005. – № 1. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2075>. – Дата доступа: 10.06.2023.
6. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.: Логос, 2000. – 384 с.
7. Ионина, О. С. Танцевально-двигательная терапия как средство формирования положительного образа подростка / О. С. Ионина // *Вестн. Костромского гос. ун-та*. – 2017. – № 1. – С. 59–63.
8. Мосунова, Л. А. Подходы к проблеме развития полноценного восприятия искусства в области эстетического воспитания / Л. А. Мосунова // *Вестн. ВятГГУ*. – 2005. – № 13. – С. 135–142.
9. Мосунова, Л. А. Проблема воспитания эстетически развитого читателя / Л. А. Мосунова // *Берковские чтения – 2021. Книжная культура в контексте международных контактов: материалы VI Междунар. науч. конф., Гродно, 26–27 мая 2021 г.* / сост.: Л. А. Авгуль, Н. В. Вдовина. – Минск; М., 2021. – С. 330–334.
10. Мосунова, Л. А. Эстетические оценки в отзывах читателей о современной литературе / Л. А. Мосунова // *Вестн. Белорус. гос. ун-та культуры и искусств*. – 2022. – № 3 (45). – С. 85–92.
11. Оганесян, Н. Ю. Теоретико-методологические аспекты танцевальной терапии больных шизофренией / Н. Ю. Оганесян // *Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 12: Психология, социология, педагогика*. – 2009. – Вып. 2, ч. I. – С. 206–214.
12. Палларо, П. Танцевально-двигательная терапия в психиатрическом реабилитационном дневном стационаре [Электронный ресурс] / Патриция Палларо, Анжела Фишлейн-Рапп; пер. с англ. Ирины Мутерперель. – Режим доступа: <https://psihdocs.ru/kniga-1-2-2002-g-perevod-irini-muterperele-rezyume.html>. – Дата доступа: 15.07.2023.
13. Прилепский, И. А. Современные тенденции использования танцевально-двигательной терапии / И. А. Прилепский // *Вестн. Моск. гос. ун-та культуры и искусств*. – 2012. – № 5 (49). – С. 130–134.
14. Хрестоматия по возрастной психологии / сост. Л. М. Семенюк; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Изд. 2-е, доп. – М.: Ин-т практ. психологии, 1996. – 304 с.

Дата паступлення артыкула ў рэдакцыю: 20.07.2023.