

лет назад), который, следовательно, защищает нас меньше от космических излучений.

Некоторые примеры оледенений:

– 764 г.: Босфорский залив обледенел;

– 1323, 1595, 1729 и 1766 гг.: Средиземное море замерзает.

Таким образом, глобальное потепление или глобальное похолодание? Да, полюса тают летом, но зимой они остывают быстрее. Зимы ожидаются все более суровыми, даже если лета становятся все более и более жаркими.

**Е. Ч. Алехнович, А. М. Счастливая**

*Белорусский государственный университет культуры и искусств, Республика Беларусь, г. Минск*

### **Танцевальный тренинг как средство укрепления эмоционального здоровья личности**

Общеизвестно, что искусство обладает глубоким психотерапевтическим потенциалом. Оно помогает человеку познать самого себя, выразить свою суть символическим языком, придающим внешние формы внутреннему содержанию. Данный факт отмечал еще в XIX веке французский философ М. Блондель. Он подчеркивал, что «...конечная цель искусства – побудить людей делать то, что им нужно и осознавать то, что они знают» [цит. по 1, с 13].

В психотерапии потенциал искусства активно задействуется с середины двадцатого века.

Практики единогласно отмечают, что это один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. К числу достоинств терапии искусством они относят положительный эмоциональный настрой в группе, которому она способствует, укрепление культурной идентичности личности. Терапия искусством опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления, она дает возможность клиенту на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. По мнению К. Рудестама, это безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций, кроме того, этот метод стимулирует развитие правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве, он способствует творческому самовыражению личности, повышает ее адаптационные способности к повседневной жизни. Иначе говоря, терапия искусством помогает человеку познать самого себя, с помощью символического языка выразить весь спектр своих переживаний.

На современном этапе о терапии искусством можно говорить как о интердисциплинарном, комплексном явлении, объединяющем в себе наиболее прогрессивные идеи теории и практики психологии, педагогики, культурологии, психотерапии, искусства.

Данная эклектичность отразилась в имеющихся на сегодняшний день различиях относительно содержательной стороны понятия терапия искусством, а также ряде его дефиниций. Нет единого понимания, в каком соотношении находятся такие категории как терапия искусством, арт-терапия, музыкальная терапия, изотерапия, визуальная терапия (терапия образами), медитативное рисование, библиотерапия и т. п.

Бесспорно, необходимость прояснить данную терминологию, иерархию понятий, которые ею обозначаются, очевидна.

Первоначально, в период становления данного направления, словосочетанием «арт-терапия» обозначали различные методы использования всех видов искусства и творческой деятельности с терапевтическими целями. Ряд авторов – А. И. Копытин, Б. Корт, А. А. Осипова и др. по-прежнему придерживаются такой трактовки.

В то же время, согласно подходу Л. Д. Лебедевой, самая крупная таксономическая единица в иерархии данных понятий – «терапия искусством». Она включает в себя такие подклассы, как: музыкальная терапия, игровая терапия, драматерапия, сказкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, телесно-двигательная терапия, арт-терапия. В свою очередь, арт-терапия объединяет такие виды творческого самовыражения, как изотерапия, рисуночная терапия, визуальная (терапия образами), медитативное рисование, мультимедийная (интегративная) терапия [1, с. 12].

На наш взгляд, последний подход более структурирован, а выстроенная в рамках него иерархия имеет большую прозрачность.

Среди имеющихся в арсенале терапии искусством приемов, остановимся более подробно на такой разновидности танцевальной терапии, как танцевально-экспрессивный тренинг.

Как указывает Т. А. Шкурко, данный вид тренинга понимается как синтез подходов, совмещающих в себе признаки современной танцевальной психотерапии (преимущественно, западной), в рамках которой танец может быть использован как одно из психологических средств; а также важнейших идей отечественного социально-психологического тренинга, где природа танца понимается не только с психологической и социокультурной позиций, но и с точки зрения социально-психологической, делающей акцент на коммуникативной природе танца, проявлении в нем отношения личности к самой себе, к другому человеку, миру в целом.

Джоан Смолвуд выделила три компонента терапевтического процесса при проведении танцевальной терапии: осознание (частей тела, дыхания, чувств, образов, невербальных «двойных сообщений», когда наблюдается диссонанс между вербальным и невербальным сообщением человека); увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ своего движения и их расширение); аутентичное движение (спонтанная, танцевально-двигательная импровизация, идущая от внутреннего ощущения, включающая в себя опыт переживаний и чувств и ведущая к интеграции личности) [цит. по 2].

Сопоставляя идеи В. А. Лабунской о специфике экспрессивного поведения с особенностями танцевального взаимодействия партнеров, Т. А. Шкурко подчеркивает общность природы этих явлений, единый источник их возникновения, схожие параметры описания и анализа.

Автор отмечает также, что совместный танец партнеров – «...это, по сути своей невербальная интеракция. Значит, в танцевальном взаимодействии также проявляются и становятся представленными партнерам по танцевальной интеракции для осознания, анализа и изменения три главные компоненты межличностных отношений: симпатия – антипатия, уважение – неуважение, близость – отдаленность. Вышесказанное позволяет обосновать использование танца при разработке новых методов социально-психологической работы» [3, с. 69]. Тем более, что экспрессивное поведение – категория более всеобъемлющая, чем танец, как отмечает Т. А. Шкурко.

К числу специфических методических приемов танцевально-экспрессивного тренинга относятся кинестетическая эмпатия (эмпатическое принятие партнера путем «отзеркаливания» его движений), ритмическая синхронизация (совместное движение под единый ритм), ритмическая групповая активность, экспериментирование с движением и прикосновением, индивидуальный спонтанный танец, диадный танец, групповой танец, разнообразные виды обратной связи и т. п. [2, с. 74].

Полагаем, обучение студентов университета культуры и искусств, получающих хореографическое образование, навыкам ведения такого тренинга, разработке его модификаций с учетом возрастных особенностей обучающихся хореографии, будет способствовать усилению профессиональной компетентности будущих специалистов, поддержанию их интереса к данному виду деятельности, расширению представлений о потенциале данного вида искусства.

#### **Список литературы**

1. *Лебедева Л. Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб: Речь, 2003. – 256 с.
2. *Малкина-Пых И. Г.* Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 784 с.
3. *Шкурко Т. А.* Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003. – 192 с.

**А. Б. Андреев**

*Гжельский государственный университет, Московская обл., пос. Электроизолятор*

### **Определение характеристик малых групповых систем населенных мест и пути их развития**

В продолжение изучения вопроса по созданию перехода от автономного развития на базе монопроизводств к системному развитию поселений возникает необходимость в объективном определении возможностей тех или иных поселений выступить в качестве полноценных участников в функционировании создаваемой и нацеленной на развитие МГСН.

Основной идеей проводимых научных исследований является разработка градостроительных методик для построения инфраструктурных связей между поселениями, которые позволят повлиять на переход к системному развитию МГСН.