

Магдисюк Людмила Іванівна, Шолом Вікторія Анатоліївна
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології та безпеки
життєдіяльності;
Луцька гімназія №21 імені Михайла Кравчука,
вчитель хореографії, керівник гуртка

Психологічні особливості впливу танцю на розвиток особистості

На різних етапах свого розвитку людство постійно зверталось до танцю як до універсального засобу виховання тіла і душі людини – засобу гармонізації виховання особистості. Специфіка хореографічного мистецтва визначається його багатограним впливом на людину, що зумовлено самою природою танцю як синтетичного виду мистецтва. Впливаючи на розвиток емоційної сфери особистості, удосконалюючи тіло людини фізично, виховуючи через музику духовно, хореографія допомагає набути впевненості у власних силах, дає поштовх до самовдосконалення, до постійного розвитку [5].

Хореографічне мистецтво – це надзвичайно об'ємне поняття, яке поєднує в собі три види мистецтва: музика, танець, театр.

Хореографія сформулювала цілу систему специфічних засобів і прийомів, свою художньо виразну мову, з допомогою чого створюється хореографічний образ, що виникає з музично ритмічних рухів. Вона має умовно узагальнений характер і розкриває внутрішній стан і духовний світ людини. Основу хореографічного образу становить рух, який безпосередньо пов'язане із ритмом [1].

Психолог у своїй роботі, використовуючи танцювальну терапію, проводить діагностику особистості та корекційну роботу. Відомо, що заняття з хореографії прекрасно розвивають координацію рухів, формують гарну поставу і гарну ходу. Танці виробляють впевненість в собі, що є завжди запорукою успіху. Танці розвивають музикальність і відчуття ритму [5].

Заняття з хореографії використовують як метод лікування – танцювальна терапія, який чудово зарекомендував себе при лікуванні депресії, неврозів і у випадках з більш серйозними психічними розладами. Вплив танцювальної терапії на психіку, методи танцювальної психотерапії працюють саме з психікою через тіло [5].

Саме за допомогою відповідних рухів, міміки, жестів, поз та музики людина здатна передати свій настрій, почуття, переживання, влучно розкрити цілісний музично-руховий образ. Все це допомагає розвивати танцювальну творчість, під якою слід розуміти здібність людини до створення нових рухів, варіантів комбінування та ускладнення знайомих елементів, а також вміння самостійно імпровізувати в процесі музично-рухової діяльності, у відповідності до особливостей музичного твору на основі доступних танцювальних та образних рухів [3].

Використання екзерсису класичного танцю – основа будь-якого жанру хореографічного мистецтва як засобу формування професійних навичок.

Класичний екзерсис – головний засіб розвитку рухового апарату танцівника будь-якого жанру, комплекс рухів якого розвиває тіло, активно виправляє природні недоліки, формує відповідну манеру поведінки, правильну поставу. Без засвоєння класичного екзерсису, неможливо досягти високої виконавської майстерності, а отже, справжнього професіоналізму [2].

Екзерсис класичного танцю – це основа формування танцівника, а без знань основ класики, без опанування самої природи руху, немає і не може бути професійного виконавця [2].

Екзерсис класичного танцю – відшліфована, ідеальна й універсальна система вправ і комбінацій, створена в процесі тривалого хореографічного досвіду, усі елементи якого, пройшовши природний відбір, увійшли до складу екзерсису, як дійсно необхідні вправи, які розвивають і тренують психофізичний апарат танцівника [2].

Розвиток музичальності та відчуття ритму, уваги та пам'яті, моторики, позитивного мислення можливо здійснювати під час занять хореографії, ритміки, використовуючи різні види корекційних вправ.

«Ластівки, горобці і півні»

Діти стоять по колу або вільно по залу. Кожному образу відповідає своя музика. Ластівки – «літають» (швидко бігають на півпальцях і махають крилами); Горобці – сидять навшпиньки, клюють зернятка, стрибають по залу; Півні – поважно проходжувалися по залу, крила за спиною.

Спочатку слід розібрати з дітьми образи, які риси характеру притаманні кожному образу, і пояснити та показати, яка музика якому образу відповідає. І лише тоді можна починати гру [4].

«Куховарики»

Всі встають в коло – це каstrуля. Зараз готуватимемо суп (компот, вінегрет, салат). Кожен придумує, чим він буде (м'ясо, картопля, морквина, цибуля, капуста, петрушка, сіль і так далі). Ведучий викрикує по черзі, що він хоче покласти в каstrулю. Хто вгадав себе, вискакує в коло, наступний, стрибнувши, бере за руки попереднього. Поки всі «компоненти» не виявляться в «каstrулі», гра продовжується. В результаті виходить смачне, красиве блюдо – просто смакота [4].

«Лічилочка»

Один, два у небі веселка – розводимо велике коло руками.

Три, чотири всі попливли – робимо руками «хвилі».

П'ять, шість з драбини злізь – імітуємо долонями сходинки.

Сім, вісім – птахи в лісі – імітуємо змах крилами «летимо».

Дев'ять, десять – подивись на сусіда, посміхнись, адже ти порахував до десяти – плескаємо у долоні [4].

Хореографія виконує не лише загальноосвітні функції, а й може вирішувати завдання морально-естетичного виховання; виховувати почуття відповідальності за спільну справу; сприяє виробленню навичок у дітей чітко розподіляти свій вільний час; допомагає правильно та організовано продумувати свої дії. Так, під час хореографічних занять можна розширювати дитячі інтереси, розвивати вміння бачити прекрасне в хореографії та інших видах мистецтва, формувати навички

культури одягу, поведінки та рухів, привчати до охайності, самостійності, відповідальності та дисципліни. Танцювальна діяльність сприяє психічному розвитку дитини: розширенню кругозору, активізації пізнавальних процесів, розвитку довільної уваги, пам'яті (зорової, слухової, м'язової), творчої уяви.

Джерела та література:

1. Бондаренко Л. А. *Методика хореографічної роботи в школі* / Л. А. Бондаренко. – К.: Музична Україна, 1989.

2. Березова Г. *Класичний танець у дитячих хореографічних колективах* / Галина Березова. – К.: Муз. Україна, 1990. – 256с.

3. Верховинець В. *Теорія українського народного танцю*. – 5-те видання – К.: Музична Україна, 1990.

4. Верховинець В. М. *Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого віку*. – К.: Музична Україна, 1989.

5. Голдріч О.С. *Методика викладання хореографії: Навчальний посібник*. – Львів: «Сполом», 2006. – 84 с.