

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и
педагогике искусства

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СО ВЗРОСЛЫМИ
УЧАСТНИКАМИ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ТАНЦЕВАЛЬНОГО
КОЛЛЕКТИВА (НА ПРИМЕРЕ КОЛЛЕКТИВА «AVANTI»)**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

студентки 5 курса, 581 группы Института искусств
направления 52.03.01 «Хореографическое искусство»,
профиль «Искусство современного танца»
Института искусств
Мартовой Дарьи Сергеевны

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории, истории и
педагогике искусства _____ Н.А. Иванова

Заведующий кафедрой ТИПИ
доктор педагогических наук, профессор _____ И.Э. Рахимбаева

Саратов, 2023 г.

Введение

Так исторически сложилось, что искусство с самого возрождения отражает жизнь и становление всего человечество. Искусство хореографии – не является исключением. Через танец человек способен передать мораль и нравственность эпохи, в которой он живет.

Танцевальное искусство – древнее направление творчества. Именно через танцы в древности человек мог ярко передать свои чувства и эмоции. Танец завораживал и заинтересовывал своей энергетикой всех, кто участвовал в его исполнении, а также всех тех, кто наблюдал за ним со стороны. Танец как хореографическое искусство позволяет человеку развиваться, познавать себя и духовно развиваться.

Арт-терапия в переводе с английского означает терапию искусством. Танцевальная арт-терапия – один из видов психотерапии, основанный на двигательной активности человека, дающая толчок к социальному, эмоциональному и физическому развитию человека как личности.

Арт-терапия в хореографии – современный виток терапии, дающий возможность работать над проблемами личностного, поведенческого и этического характера.

Хореография и сценическое движение – средства, с помощью которых человек обретает гармонию духовного и телесного развития, культурное обогащение. Танец построен на мышлении, импровизации, творчестве. Человек, занимаясь хореографическим искусством, становится более уверенным в себе, в своих движениях, учится раскрепощаться и открываться другим людям.

Через пластику человек освобождается от психологических барьеров, от тревожности, скованности и напряженности. Творить, создавать танец – способ выразить свое «я». Арт-терапия в хореографии позволяет каждому человеку, не имея профессиональные навыки танцевать проявить свое творческое начало.

Цель работы – анализ устоявшихся методик арт-терапии и разработка собственной методики работы с хореографическим коллективом посредством применения практических знаний в работе с участниками танцевальной студии «Avanti».

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд следующих задач:

1) рассмотреть зарождение арт-терапии как отдельного терапевтического метода воздействия на психологическое состояние человека;

2) описать возникновение симбиоза арт-терапии с хореографическим искусством как средство для воспитания и развития художественно-эстетических компетенций;

3) рассмотреть организационно-методические основы подбора участников в арт-терапевтическую группу танцевального коллектива «Avanti»;

4) описать методы работы с участниками арт-терапевтической группы танцевального коллектива «Avanti».

Теоретической основой исследовательской работы являются труды таких авторов как Анисимов В. П., Кокоренко В.Л., Копытин А.И., Баскаков В. Ю., Бурно М. Е., Гиршон А. Е., Ионнина О. С., Калугин Ю. Е., Козлов В. В. и т. д.

Структура работы: работа состоит из двух глав, введения, заключения. Во введении сформулированы цель и задачи исследования. Первая глава посвящена раскрытию понятия арт-терапии и истории ее развития, а также роли танцевальной арт-терапии в рамках хореографического искусства. Вторая глава посвящена организации арт-терапии. В заключении обобщаются выводы по результатам проведенного исследования. Приложение иллюстрирует основные положения работы. Структура работы: введение, основная часть, состоящая из 2 глав, заключение, список использованных источников (52), 2 приложения.

Основное содержание работы

В первой главе работы «Историческое становление арт-терапии» обозначены и изучены:

1. История возникновения арт-терапии
2. Зарождение арт-терапии в рамках хореографического искусства

В первом параграфе установлено, что термин арт-терапия ввел в употребление в 1938 г. Адриан Хилл. Пионеры арт-терапии опирались на идею Фрейда о том, что внутреннее «Я» человека проявляется в визуальной форме всякий раз, когда он спонтанно рисует и лепит, а также на мысли Юнга о персональных и универсальных символах. Центральное положение в терапии искусством занимает не человек, болеющий, имеющий отклонения в здоровье, а в первую очередь человек, уникальный в своем роде, рассматривающийся как личность, личность, которая постоянно стремится развиваться, расширяя свои возможности. Повышенный интерес к арт-терапии можно наблюдать со второй половины XX века. Еще в тот период времени арт-терапия была распространена как одна из форм терапии в больницах психиатрического и общесоматического направления. Иногда арт-терапия имела вторичную ценность и рассматривалась как некий фактор психо-профилактики и терапии, избавляющий пациентов от последствий. Арт-терапия имела прямую зависимость от медицины. В 1990-е годы актуализируется интерес к методам творческого самовыражения в образовательной практике, в частности, в области специального образования. Это же время активно проявилась тенденция к реализации методов арт-терапии на занятиях педагогами рисования, музыки в ДОО, на уроках художественно-эстетических дисциплин школе, а также в дополнительном образовании.

Во втором параграфе говорится о том, что Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия) представляет собой метод роста, трансформаций и передачи наружу сознательного и бессознательного «я» при помощи искусства. Самым продуктивным видом арт-терапии выступает

хореографическое искусство. На сегодняшний день хореографическое искусство переросло в танцевально-двигательную терапию.

Терапия танцами основана на использовании танцевальных движений, объединяющих в себе как физическую, так и психическую составляющую человека, которые позволяют в совокупности избавиться от скованности, снять стресс, усталость. Основа танца – чувствовать свое тело и выражать эти чувства через движения. Зачастую намного проще выразить внутреннее состояние души через тело, нежели чем через сознание и слова. Занятия по терапии танцами проходят в форме заданий, основанных на игре. Такие задания представлены в виде телесного тренинга (простые телесные упражнения), игр с движениями (ритмика) и импровизированных свободных упражнений.

Наиболее частое применение терапевтических методов наблюдается при занятиях хореографией с детскими группами. К основным формам работы с детьми, способствующим формированию художественно-эстетических компетенций, возможно отнести: просмотр балетных и прочих танцевальных постановок; прослушивание музыкальных композиций; знакомство с самыми различными жанрами и с творческой деятельностью различных мастеров хореографии и т.д.

Стоит выделить ряд основных требований, направленных на результативность процесса формирования художественно-эстетических компетенций и развития хореографических умений у детей:

- требуется учитывать физические, психологические и возрастные особенности детей, так как именно они определяют возможность получения требуемых умений по хореографии;
- использовать более эффективные формы, приемы и методы организации процесса обучения;
- опираться на занятиях хореографии, как на общепедагогические методы, так и специфические приемы, и методы формирования у детей эстетической и творческой культуры;

– использовать на занятиях хореографии, как традиционные методы формирования умений и навыков, так и современные.

Для повышения эффективности воспитательной и образовательной работы обладает огромным значением использование на занятиях хореографии проблемной методики обучения, которая дает детям более активную умственную и эмоциональную деятельность. Требуется постоянно поощрять каждую творческую инициативу детей, так как многие из них впоследствии смогут это применять на практике, в учебной и постановочной танцевальной работе.

Вторая глава «Организация арт-терапевтической группы в коллективе» содержит:

1. Организационно- методические основы работы в коллективе «Avanti»
2. Арт-терапевтическая работа с коллективом «Avanti»

В первом параграфе было установлено, что арт-терапия является полезным методом лечения целого ряда психических расстройств, включая депрессию, тревогу и посттравматическое стрессовое расстройство. Арт-терапевты используют искусство как способ помочь людям исследовать и выражать свои эмоции. С помощью арт-терапии люди могут создать осязаемое представление своих мыслей и чувств, которое может быть использовано для облегчения общения с психотерапевтом.

Хореография, с другой стороны, - это форма танца, которая включает в себя создание и аранжировку последовательностей движений, которые передают сообщение или рассказывают историю. Творческий процесс хореографии позволяет людям выражать себя через движение.

Арт-терапия и хореография предоставляют людям средства самовыражения, которые могут принести пользу их психическому и физическому здоровью. Рассмотрены такие психологические заболевания, как депрессия, тревожные расстройства, обсессивно-компульсивное расстройство, травмы и расстройства, связанные со стрессом, расстройства личности. Также проанализированы критерии оценивания физического

состояния участника для отбора в арт-терапевтическую группу по классической хореографии, такие как выносливость сердечно-сосудистой системы, гибкость, сила, координация, баланс, осанка, состав тела. Знание этой информации может помочь преподавателям оценить уровень физической подготовки своих учеников и разработать соответствующие занятия и распорядок дня для повышения их уровня физической подготовки с учетом возможных психологических и физических проблем.

Программы арт-терапии должны учитывать доступность таких ресурсов, как время, пространство и материалы, которые определяют характер и масштаб программы арт-терапии, особенно при отборе участников из разных слоев общества и с разным образом жизни.

Во втором параграфе была рассмотрена методика работы педагога с арт-терапевтической группой по классической хореографии, особенностью которой является внедрение в урок по классической хореографии разминки и заминки из стретчинга, а также использование методов музыкальной терапии.

Группы арт-терапии могут варьироваться по продолжительности и частоте проведения в зависимости от потребностей и целей участников. Как правило, группы арт-терапии могут заниматься от часа до 90 минут за сеанс, с еженедельными или раз в две недели встречами в течение нескольких недель или месяцев.

В работе описаны организационные основы, которые практикуются в коллективе «Avanti».

Продолжительность занятия минимум 55 минут. В него входит разминка, где идет разогрев мышц и подготовка к более усиленной нагрузке, основная часть занятия, куда включается работа с элементами классической хореографии, и заминка для достижения успокаивающего эффекта в конце занятия. У большинства людей концентрация внимания длится 30-60 минут, поэтому 55-минутное занятие позволяет участникам сосредоточиться на своей работе, не скучая и не отвлекаясь.

Разминка минимум 5 минут. Силовые упражнения во время разминки можно применять любые, в зависимости от состояния здоровья участника.

Основная часть занятия. Работа у станка с элементами классического танца и растяжки мышц, заключительная часть-работа на середине зала. Все упражнения на непосредственно растяжку и комбинации в классическом танце выполняются медленно, без резких движений.

Заминка. Поскольку занятие проводится с арт-терапевтической группой, в конце занятия по классической хореографии используется методика заминки из стретчинга. Данная рокировка методик заминки необходима, так как, во-первых, участники не имеют нужной физической формы и выносливости для заминки классической хореографии, во-вторых, стретчинг в конце занятия под релаксирующую музыку помогает успокоить внутренние ритмы человека после активного занятия, перевести дыхательную систему в состояние покоя. Это помогает быстрее с каждым занятием добиться нужного арт-терапевтического эффекта в будущем.

Музыка на занятии ритмичная и спокойная. Такая музыка способствует полному расслаблению, отвлечению от проблем извне, сосредоточению в процессе занятия.

Заключение

Предложенный метод работы с арт-терапевтической группой по классической хореографии продемонстрировал многообещающие результаты с точки зрения улучшения физического и эмоционального самочувствия участников. Сочетая принципы арт-терапии и классического танца, этот метод предлагает уникальный подход к содействию самовыражению, самосознанию и эмоциональному исцелению. Благодаря различным техникам и упражнениям, используемым в этом методе, участникам была предоставлена возможность раскрыть свой творческий потенциал, исследовать свой внутренний мир и получить более глубокое понимание своих эмоций. В целом, это исследование подчеркивает потенциал использования междисциплинарных подходов в терапии и открывает новые

возможности для дальнейшего изучения сочетания арт-терапии и терапии, основанной на движении. Тщательно учитывая индивидуальные потребности, цели и предпочтения каждого участника, педагоги могут работать над созданием индивидуального опыта, который максимизирует вовлеченность, креативность и самовыражение. Кроме того, богатые традиции и символика классического танца предлагают мощный инструмент для изучения более глубоких эмоций, взаимоотношений и духовного опыта. Хотя для полного изучения потенциальных преимуществ этого подхода необходимы дальнейшие исследования, он имеет большие перспективы для людей, ищущих новые и новаторские способы удовлетворения своих потребностей в области психического здоровья.

На протяжении своей истории арт-терапия имела основной акцент на психологическое состояние человека. В настоящее время данное направление в области хореографии заимствует теоретические основы из таких дисциплин как медицина, анатомия, биология. Это позволяет педагогу прорабатывать некоторые физические заболевания, а хореография может принести много пользы для здоровья, в том числе улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы и кости, снизить риск хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и рак, улучшить общее самочувствие. Благодаря интеграции различных художественных и терапевтических методов новый подход представляет собой более глубокое и целостное понимание взаимосвязи между разумом и телом.

Результаты работы указывают на то, что новый метод обладает потенциалом для повышения самосознания и самовыражения участников, позволяя им установить связь со своими эмоциями и внутренним "я", не навредив своему физическому состоянию, а даже наоборот – улучшить его. Более того, это может привести к улучшению физического здоровья, а также к усилению чувства общности и связи с другими членами группы. Участники смогли лучше оценить классическую хореографию и получить представление о движениях, связанных с такими формами танца.

Кроме того, результаты этого исследования предполагают, что новый метод может быть адаптирован и применен в других терапевтических контекстах, таких как драматургия или музыкальная терапия.

Примечательно, что новый метод работы с арт-терапевтической группой по классической хореографии имеет значение для будущих исследований в области танца и арт-терапии. В будущих исследованиях можно было бы изучить осуществимость и эффективность этого подхода на более широкой выборке, используя количественные и качественные методы. Кроме того, дополнительные исследования могли бы изучить культурное и личностное значение классической хореографии для различных групп населения.

В целом, этот новый метод представляет собой ценный и инновационный подход к арт- и танцевальной терапии, который обладает потенциалом для углубления нашего понимания связи разума и тела и поддержки клиентов на их пути к здоровью и благополучию.