

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЯ ТАНЦЕМ

Волков К.О.

Научный руководитель – к. филос. н., доц. Коробкина Т.В.

Харьковский университет радиоэлектроники

(61166, Харьков, пр. Ленина, 14, каф. философии, тел(057)70-21-465)

E-mail: [costinusprime@rambler.ru](mailto:costinusprime@rambler.ru)

Ballroom dancing has evolved into a highly participated and organized sport. In given work the author wants to consider psychology side of this incredibly alluring art and show up the nature of the relations in couple and what kind they should be, and some other psychology aspects between partners when they study, train or perform on the tournaments.

Сегодня одной из главных задач образования наряду с усвоением определённого объёма знаний и умений, является задача гармоничного разностороннего развития личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка молодого человека к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении дел с состоянием здоровья подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, двигательной и нервной систем. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

На сегодняшний день существует противоречие между осознанной потребностью в разработке и дальнейшем использовании курса хореографии как дополнительной возможности физического, эстетического, эмоционального, художественного развития ребёнка и отсутствием программно-методического обеспечения предмета "хореография" для общеобразовательной школы и дошкольных учреждений, доступных для изучения любому ребёнку независимо от его природных способностей и возраста. Данное противоречие актуализирует значимость проблемы поиска путей и обоснований введения хореографии, как учебного предмета и определения условий и способов использования танца, как фактора гармонизации развития личности.

Кроме этого, в настоящее время перед отечественной психологией и психологической практикой стоит задача поиска новых эффективных, наиболее адекватных природе человека диагностических и психокоррекционных методов. Как известно, таким методом является танец. На сегодняшний день традиционным является использование танца как средства выражения эмоций, снятия психологического напряжения, улучшения эмоционального состояния, стимулирования творческой активности и т. д. Использование танца как средства диагностики и коррекции отношений в группе еще требует своего изучения.

С точки зрения психологического подхода танец – это текст, который мы понимаем как совокупность знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о состояниях, чертах характера и отношениях личности. Именно на этом принципе построен «новый танец» А. Дункан, который определяется ею как движение, в совершенстве выражающее данное индивидуальное тело, данную индивидуальную душу.

Танец – это сложный и многогранный феномен, который может быть понят только в единстве биологического, психологического, социокультурного и философского аспектов. Танец является элементом спонтанного невербального поведения человека и является пусковым механизмом процессов интерпретации в общении.

Психотерапевтический подход к танцу основан на биологических и социально-психологических функциях танца, а также на понимании роли танца в развитии человечества. Групповая психотерапия танцем является психологическим процессом, в ходе которого профессионально подготовленный терапевт использует танец, как форму самовыражения и невербального общения в специально созданных группах с целью развития личности и системы её отношений.

Танец можно назвать процедурой трех «О»: очищение, облегчение и облагораживание. Ведь, во время танца мы освобождаемся от подавляемых эмоций. Так появилось направление психологии, которое называется танцевально-двигательной терапией.

Таким образом, танец в психологии действительно помогает многим решить свои проблемы. Но даже и просто занятия танцами, напрямую не нацеленные на оказание психологической помощи очень часто приносят в жизнь человек значительно больше, чем он ожидает. Танец учит нас правильно двигаться, тонко чувствовать свое тело. Мы пополняем багаж своего двигательного опыта. Все это непременно отражается на наших ощущениях, отношениях со своим телом, с окружающим миром. Придя на танцы, мы делаем серьезный выбор. Мы никогда уже не будем прежними.