

УДК 379.8

**О. С. Мікулінська**

ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
ORCID ID 0000-0003-4073-8707  
DOI 10.24139/978-617-7487-53-0/2019-01-02/014-022

## РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТАНЦЮ

*Статтю присвячено виявленню багаторівневого рекреаційного потенціалу танцю. З'ясовано, що танець як мистецтво, крім естетичної функції, включає в себе багатошарову структуру рекреаційного ресурсу. Закцентовано на необхідності врахування того факту, що конкретні танцювальні напрями та стилі презентують певний набір якостей, характерний саме для них. Тому все танці «корисні» по-різному, кожен має свій «зворотний бік» – те, чому конкретний напрям не може навчити, а також набір якостей, які потрібно «відкинути» для того, щоб танець відповідав стилістиці.*

*Схарактеризовано рекреаційний потенціал таких танцювальних напрямів та стилів, як класичний танець, джазовий танець та модерн. Доведено, що використовувати потенціал танцювально-рухової терапії повинні професійні терапевти з психологічною освітою, добрим володінням своїм тілом і багаторічним досвідом «бачення тіла», оскільки танцювальна терапія – це не просто вміння або бажання танцювати, а насамперед цілеспрямоване лікування за допомогою танцю. Сам по собі танець не є терапією, хоча й має терапевтичний ефект. Цей потенціал може використовувати хореограф. Насичення уроку творчими танцювально-руховими завданнями, іграми, імпровізаціями, по-перше, розвиває фантазію, уяву, а по-друге, вивільняє емоції та переживання.*

*Підсумовано, що рекреаційний потенціал танцю є дуже різноманітним і багатофункціональним. Завдяки танцю можна благотворно впливати на всі сфери та рівні організації людської особистості (тілесний, емоційний, образний, ментальний).*

**Ключові слова:** *танець, класичний танець, джазовий танець, модерн, рекреаційний потенціал, рекреаційний ресурс, танцювально-рухова терапія, танцювальна терапія.*

**Микулинская О. С.** Рекреационный потенциал танца.

*Статья посвящена выявлению многоуровневого рекреационного потенциала танца. Выяснено, что танец как искусство, кроме эстетической функции, включает в себя многослойную структуру рекреационного ресурса. Акцентировано на необходимости учета того факта, что конкретные танцевальные направления и стили представляют определенный набор качеств, характерный именно для них. Охарактеризован рекреационный потенциал таких танцевальных направлений и стилей, как классический танец, джазовый танец и модерн.*

**Ключевые слова:** танец, классический танец, джазовый танец, модерн, рекреационный потенциал, рекреационный ресурс, танцевально-двигательная терапия, танцевальная терапия.

**Постановка проблемы.** С давних времен танец сопровождает жизнь человека и человечества в целом и является мощным и действенным средством сохранения и восстановления как физического, так и душевного здоровья. Люди обращались к танцу, чтобы собрать хороший урожай, провести удачную охоту или выиграть бой. Рождение, вступление в брак – все эти периоды жизни людей были неразрывно связаны с танцем. Но отношение к танцу в разные периоды развития общества было противоречивым. В эпоху Средневековья танец считался грязным, постыдным, расценивался как греховное самовыражение, остаток невежества. В эпоху Просвещения отношение к танцу изменяется, кульминацией становится классический балет, в основе которого лежит абсолютный контроль над своим телом. Классический балет требует от исполнителей виртуозной техники. Поэтому вход в танец становится узким, не все могут выдержать каждодневную изнуряющую работу над техникой и грацией своего тела. В начале XX века появляется новое направление в хореографии, которое противопоставляет себя классическому танцу и призывает использовать естественные природные движения. Танец модерн открыл новую идею танца: танцевать может каждый. В течение многих веков люди инстинктивно использовали танец как средство для улучшения своего состояния, но только в наши дни терапевтическое воздействие танца получило научное подтверждение.

**Анализ актуальных исследований.** В своих исследованиях ученые признают хореографию средством гармонизации личности занимающихся (И. Адо, А. И. Арнольдов, Б. Бегак, И. Ф. Гончаров, Б. К. Григорович, Т. Б. Нарская, и др.). По многочисленным научным исследованиям хореография оказывает оздоровительное воздействие на организм человека (А. Н. Брусницына, Т. Васильева, С. А. Егорова, С. В. Казначеев, М. В. Левин и др.). Хореография определяется средством формирования психического строя человека (Ю. М. Лотман, А. И. Воронина, С. В. Филатов и др.).

**Цель статьи** – выявить многоуровневый рекреационный потенциал танца.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы методологические подходы: интеграционный, межпредметный, личностный и культурологический.

**Изложение основного материала.** В современном научном сообществе все чаще используется экстраполируемый термин «рекреация» по отношению к искусству. Рекреация (лат. recreatio «восстановление») представляет собой комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности человека. Танец как искусство, помимо эстетической функции, включает в себя многослойную структуру рекреационного ресурса.

В историческом развитии общество изменяется, оно становится более технократическим. Современный человек с его ускоряющимся темпом жизни, наличием стрессов все дальше уходит от баланса с самим собой. Особенно проблема дисбаланса существует у подрастающего поколения. Среди факторов, обуславливающих проблемы школьников и молодёжи, актуальными являются следующие:

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения);

- тревожность, детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, недостаток эмоциональной поддержки, излишнего шума и нервности в детском коллективе).

Основным условием усвоения суммы знаний современной жизни, которая сегодня просто атакует учеников и студентов, является четкое функционирование всех органов и систем детского организма, в частности, центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и других систем. Знания функционирования организма обеспечивает процесс адаптации ребенка к социуму и возможность постепенного формирования навыков саморегуляции, самостоятельного выбора пути сохранения здоровья. Чем выше уровень зрелости центральной нервной системы, тем выше процент усвоения таких знаний. Однако показатели последних лет говорят о снижении этого уровня. Современные дети имеют пограничные нервно-психические и соматические расстройства в виде нарушения адаптации, трудности усвоения программы, нарушения формирования межличностных отношений в коллективе. В связи с обозначенными факторами возрастает роль учителя, способного и компетентного минимизировать их влияние, работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда здоровью. В связи с этим востребованными становятся здоровьесберегающие рекреационные образовательные технологии, которые включают в себя не только задачи укрепления здоровья, а и формирования осознания необходимости выбора здорового образа жизни, задачи воспитания у детей культуры здоровья. Большинство из разработок

здоровьесберегающих технологий акцентируют внимание на таком основном компоненте, как двигательная активность. Относительно хореографии, она сама по себе уже является активным видом деятельности.

Хореографические упражнения могут применяться в разных аспектах: во-первых, как момент релаксации на общеразвивающих предметах. Во-вторых, непосредственно на занятиях хореографии в танцевальных студиях, ансамблях, кружках. В-третьих, в профессиональных хореографических учебных заведениях, но в данном случае, здоровьесберегающие технологии обучения должны быть направлены не на увеличение двигательной активности, а, наоборот, на гармонизацию и сбалансированность нагрузки с учетом профессиональной деятельности. И в-четвертых, хореография необходима как дополнительный, но важный вид деятельности, при подготовке спортивных и художественных гимнастов, акробатов, фигуристов. Кроме того, средства и методы хореографии прочно вошли в систему технической подготовки в синхронном плавании, прыжках в воду, художественной и спортивной гимнастике и других видах спорта, и в этом случае она несет в себе не только развивающий характер, а и компенсирующий.

Относительно взаимоотношений здоровья позвоночника и хореографии, нужно понимать, что каждое направление хореографии оказывает специфическую нагрузку на спину. Например, в классическом танце позвоночник – это ось тела, ось вращения; у хореографов даже существует термин «поставить спину». Все упражнения экзерсиса у станка и на середине зала требуют правильного ровного положения позвоночника. Правильная осанка является результатом силы и стабильности мышц, окружающих позвоночник и поддерживающих его естественные изгибы. Такое положение тела называется нейтральным. Жаки Грин Хаас в своей книге «Анатомия танца» описала и само положение, и как над ним работать. Автор отмечает, что необходимо растягивать позвоночник в осевом направлении, сохраняя при этом его природные изгибы, и это, в свою очередь, поможет избежать чрезмерной нагрузки на позвонки и межпозвоночные диски (Теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті, 2016, с. 28). При осознанном исполнении движений классический танец формирует правильный мышечный корсет.

В джазовом танце, как отмечает В. Ю. Никитин, спина мягкая и расслабленная. В танце модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. Распределение напряжения и расслабления позвоночника – основа техники джазового танца (Никитин, 2000, с. 5]. Начиная с 70-гг. прошлого столетия эти две техники проникли друг в друга так, что появилась новая лексическая система, получившая название модерн-джаз танец. Она наиболее комплексно воспитывает тело танцора, включая в себя наработки классической

хореографії, модерна и джаза, включая в себя как статическую, так и динамическую нагрузку на позвоночник во всех его отделах.

Следует учитывать, что конкретные танцевальные направления и стили презентуют определенный набор качеств, характерный именно для них. Поэтому все танцы «полезны» по-разному, и у каждого есть своя «обратная сторона» – то, чему конкретное направление не может научить, а также набор качеств, которые нужно «отвергнуть» для того, чтобы танец соответствовал стилистике (Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2010, с. 117).

Структурированность и точность классического балета плохо сочетается с расслаблением тела, движениями свингового характера, с движениями, использующими принцип инерции, которые характерны для современной хореографии. По данным Ларисы Пискуновой, «самба за счет чередования медленного и быстрого ритма снижает уровень реактивной и личностной тревожности, уменьшает уровень восприятия боли; а пасодобль с его целеустремленными, активными, четко очерченными движениями корпуса помогает преодолеть неуверенность в себе, страх перед экзаменами и выступлениями, а также заикание». Интересно, что акцент на соревновательность в спортивных бальных танцах снижает «чувство партнерами друг друга» (Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2010, с. 117).

Иногда занятия хореографией вызывают негативную реакцию. Это происходит, когда естественная потребность в движении слишком структурируется, подгоняется под общие стандарты, без учета индивидуальных особенностей, когда танец становится только техникой и забывается его способность иметь дело с целостностью человеческой личности.

Особый вид хореографии, который обладает рекреационным эффектом-это танец модерн. Если проследить историю возникновения этого направления, то его предшественники не были хореографами, но все из них использовали движение как основной элемент их системы.

Французский педагог, композитор и теоретик Франсуа Дельсарт, изучал анатомию и медицину, исследовал двигательные реакции человека, взаимосвязь между эмоциями и движением. Результатами его наблюдений стали следующие утверждения:

- только естественный жест, освобожденный от условности, способен правдиво передать человеческие чувства;
- выразительность – это соизмеримость силы и скорости движения эмоциональному состоянию человека;
- критерий красоты-естественная пластика (Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2010, с. 38).

Швейцарский педагог, композитор, музыковед Э. Жак-Далькроз связывал с движением процесс обучения музыке; он считал, чтобы музыка была лучше усвоена и прочувствована, она должна быть «телесно пережита», претворена в движение. В своей знаменитой работе «Ритм»

основатель ритмической гимнастики дает ответ на самые актуальные вопросы: как ритм формирует организацию тела и духа человека, избавляет от физических и психологических комплексов, помогает осознать свои силы и обрести радость жизни через творчество (Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2010).

Рождение современного танца традиционно ассоциируется с Айседорой Дункан. Она считала, что творческую идею рождает свобода тела и духа, а движения являются выражением «внутреннего импульса». «Всегда должно существовать движение, выражающее данную индивидуальную душу» (Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2010, с. 41).

Большое влияние на развитие танца модерн оказала Мери Вигман, которая утверждала, что танец – главный из всех искусств, так как посредством тела он отражает внутреннюю символическую форму развития. Часть ее креативных упражнений лежит в том, чтобы разрешить чувствам выйти наружу, т.е. используется сублимирующий эффект.

Много нового в танец внес Рудольф фон Лабан. Он утверждал, что движения не ограничиваются физическим уровнем и влияют на психику. Поэтому танцу нужно освободиться от принуждения, он должен стать доступным для всех, кто хочет танцевать. Изучая движения тела, Лабан создал платформу для оценки телесного выражения, его параметров.

Изучая творчество и деятельность хореографов-модернистов, можно сделать вывод, что все они уделяли особое внимание психологической составляющей танца. Большинство из них в своей деятельности затрагивали вопросы не только эстетики танца, а его возможности в решении психологических проблем человека. Так возникли психологические терапевтические методы, в которых танец и движение являются основой. Еще З. Фрейд отметил, что «Я-это, прежде всего, телесное «Я». Появление теории, раскрывающей взаимосвязь тела и психики и нового метода исследования личности связано с именем Вильгельма Райха. Его теория «Характерной аналитической вегетотерапии» демонстрирует связь между характером и привычными для человека реакциями на стресс, локализацией мышечных напряжений и типом невроза. Райх ввел понятие телесного панциря и рассматривал его как способ защиты от сильных, не только негативных, а и позитивных эмоций, ограничивающий и искажающий их выражение. Переживания отражаются в том, как люди двигаются, как дышат, управляют своими мышцами, а также в болезнях, которыми они страдают.

Еще одним последователем З. Фрейда, который особое внимание уделял движению был Карл Густав Юнг. Он считал, что экспрессивное движение тела – один из способов облачить бессознательное в форму. В его теории «активного воображения» уделялось большое внимание терапевтическому значению творческого действия.

Техника М. Александера основана на обучении интегрированным движениям, которые строятся на уравновешенном отношении между головой

и позвоночником. Метод М. Александера направлен на исследование привычных телесных поз и их улучшение, помогает человеку создать правильные взаимоотношения частей тела. Его техника – это одна из практик, важных для современных танцоров и специалистов танцевально-двигательной терапии. Правильные позы дают возможность изменить качество танца и сформировать новый, более эффективный образ тела (Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2010, с. 113).

Метод М. Фельденкрайза направлен на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые сокращены, напряжены. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, не посредством увеличения мышечной силы, а посредством возрастающего понимания, как тело работает. По Фельденкрайзу, возрастающее сознание и подвижность могут быть достигнуты посредством успокоения и уравнивания работы двигательных участков коры головного мозга (Козлов, Гиршон, Веремеенко, 2010, с. 114).

Исследуя истоки танца модерн и истоки психологических методов, использующих танец, мы приходим к выводу, что в основе лежат одни и те же принципы работы над движением. Следует отметить, что танец всегда обладал терапевтическим эффектом, но как целенаправленная форма лечения танцевальная терапия зародилась в США в 1940-х годах. Под термином «танцевальная терапия» понимается «психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности» (Гренлюнд, Оганесян, 2004, с. 17). Наше тело хранит в себе память всей нашей жизни, в том числе о доречевом периоде и даже пренатальном. Все особенности проживания каждого периода жизни откладывают свои отпечатки в теле. Каждый человек имеет свои индивидуальные паттерны поведения, особенности движения, позы, жесты, присущие только ему – это послание в мир, которое несет наше тело. Именно движенческие паттерны считываются другими людьми, и таким образом формируется впечатление о человеке. Образ «Я» выражен в образе тела. «Душа и тело – не отдельные сущности, а одна и та же жизнь», писал Карл Юнг. Стереотипы, порожденные нашим воспитанием и перенесенными стрессами, воплощаются в нашем теле, а соответственно и в нашей жизни. Ограничения, которые по разным причинам существуют в нашем сознании, выражаются нашим телом, и не позволяют реализовать желания в жизни. Некоторые из этих ограничений, на самом деле, являются привычкой. Осознанное исследование и раскрытие новых возможностей через танец и движение позволяют прийти к новому пониманию своего «Я» и своих возможностей (Гренлюнд, Оганесян, 2004, с. 119).

Однозначно, для того, чтобы использовать потенциал танцевально-двигательной терапии, необходимы профессиональные терапевты с психологическим образованием, хорошим владением своим телом и

многолетним опытом «видения тела». Важно понимать, что танцевальная терапия – это не просто умение или желание танцевать, а прежде всего целенаправленное лечение посредством танца. Сам по себе танец – не есть терапия, хотя и обладает терапевтическим эффектом. Этот потенциал может использовать хореограф. насыщение урока творческими танцевально-двигательными заданиями, играми, импровизациями, во-первых, развивает фантазию, воображение, а во-вторых, высвобождает эмоции и переживания. Целесообразно использовать категории движения Лабан-анализа (энергия, поток, время, пространство...). В. Ю. Никитин предлагает использовать Лабан-категории при работе над разработкой пластического мотива для создания хореографического образа. Конечно, система Лабана более многофункциональна, она используется не только в хореографии, а и имеет значение для диагностики и последующей терапии в психологическом плане.

Заметим, что в настоящее время танцевальная терапия распространилась по всему миру, но основные научные разработки по-прежнему осуществляются в США. Для Украины танцевальная терапия пока что является новой сферой практического знания, которая представлена немногочисленными специалистами: Оксана Белова, Людмила Мова, Светлана Липинская и др. В 2006 году создана Украинская ассоциация танцевально-двигательной терапии, которая за эти годы провела 8 научно-практических конференций, около 10 фестивалей в разных городах Украины. При ассоциации существует обучающий 3-х годичный курс последипломного образования, посвященный изучению метода танцевально-двигательной терапии. На сегодняшний день уже выпущено 11 выпусков психологов, практикующих данный метод. Особый интерес представляет авторский комплексный подход Светланы Липинской (сочетание танцевально-двигательной, телесной, звуко-, вербальной и травмотерапии), который описан в ее двух книгах. Но на государственном уровне пока что данная профессия не практикуется, не разработаны дисциплины в заведениях высшего образования для подготовки специалистов в данной сфере. Эта задача является актуальной и востребованной, так как танец может нести не только эстетическую и оздоровительную функцию, а играть и интегрирующую функцию в формировании личности.

Танец, как отмечает С. Б. Липинская, синтезирует в себе все аспекты жизненного опыта человека в частности, и человечества в целом. В нем соединяются телесные формы и движения в пространстве, проявляющие испокон веков понятные людям переживания, отображаются образы и символы танцующих, ритуалы, объединяющие в духовных переживаниях людей. В нем есть смысл, душа и чувства (Липинская, 2013, с. 36).

**Выводы.** Таким образом, рекреационный потенциал танца очень разнообразен и многофункционален. Благодаря танцу можно благотворно воздействовать на все сферы и уровни организации (телесный, эмоциональный, образный, ментальный) человеческой личности, а главное танец несет интегрирующую составляющую всех этих уровней.

## ЛИТЕРАТУРА

- Гренлюнд, Э., Оганесян, Н. Ю. (2004). *Танцевальная терапия. Теория, методика, практика*. СПб.: Речь.
- Дункан, А. (1928). *Моя исповедь*. Рига: Книга для всех.
- Козлов, В. В., Гиршон, А. Е., Веремеенко, Н. И. (2010). *Интегративная танцевально-двигательная терапия*. СПб.: Речь.
- Липинская, С. (2013). *Как вернуть себе Себя Настоящего?* К.: Альфа Реклама.
- Никитин, В. Ю. (2000). *Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика*. М.: Изд-во «ГИТИС».
- Теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті (2016). Львів: СПОЛОМ.
- Хаас, Ж. К. (2011). *Анатомия танца*. Минск: Попурри.

## SUMMARY

**Mikulinska O. S.** Recreational potential of dance.

*The article is devoted to revealing the multilevel recreational potential of dance. It has been found out that dance as an art, in addition to its aesthetic function, includes a multilayered structure of recreational resource. Emphasis is placed on the need to take into account the fact that various dance trends and styles present a definite set of qualities that is specific to them. Therefore, all dances are “useful” in different ways, each has its “downside” – something a particular direction can not teach, as well as a set of qualities that must be “discarded” in order for the dance to conform to the style.*

*The recreational potential of such dance trends and styles as classical dance, jazz dance and modern is characterized. It is proved that the potential of dance-movement therapy should be used by professional therapists with psychological education, good knowledge of their body and many years of experience of “vision of the body”, since dance therapy is not just the ability or desire to dance, but above all purposeful treatment through dance. Dance itself is not therapy, although it has a therapeutic effect. This potential can be used by a choreographer. The saturation of the lesson with creative dance and motor tasks, games, improvisations, first, develops fantasy, imagination, and secondly, releases emotions and experiences.*

*It is concluded that the recreational potential of dance is very diverse and multifunctional. Through dance, it is possible to have a beneficial effect on all spheres and levels of organization of the human personality (corporeal, emotional, imaginative, mental).*

**Key words:** *dance, classical dance, jazz dance, modern recreational potential, recreational resource, dance-movement therapy, dance therapy.*