

Библиографический список

1. Красильникова В. Использование информационных и коммуникационных технологий в образовании : уч. пособие. Оренбург, 2012. С. 19–20.
2. Уваров А.Ю., Гейбл Э., Дворецкая И.В. Трудности и перспективы цифровой трансформации. М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. 343 с.
3. Цифровые технологии в образовательном пространстве. URL: <https://infourok.ru/statya-cifrovie-tehnologii-v-obrazovatelnom-prostranstve-3421095.html>.
4. Цифровое будущее образования: как российские педагоги интегрируют технологии в учебный процесс? URL: <https://nafi.ru/analytics/tsifrovoe-budushchee-obrazovaniya-kak-rossiyskie-pedagogi-integriruyut-tehnologii-v-uchebnyu-protse/>.

О.А. Федотова, А.В. Манакова (г. Барнаул)

ТАНЦЕТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Научный руководитель — О.Н. Колесникова

В настоящее время хореографическое искусство находится на пике своей популярности. Благодаря телевизионным проектам развитие данного вида деятельности вышло на новый уровень. Поэтому стоит отметить, что это может являться важным аспектом для социальной жизни как ребенка, так и подрастающего поколения. Социализация — это процесс усвоения индивидом социальной системы, вхождение в социальную среду через овладение ее социальными нормами, правилами, ценностями и навыками. Занятия хореографией в досуговых учреждениях способствуют выражению мыслей, реализации творческого потенциала, а главное — это умение строить контакт в повседневной жизни с другими личностями при помощи танца.

Первым танцевальным терапевтом в истории стала американская танцовщица Мэрион Чейз. Ее волновала эмоциональная сторона хореографического искусства и то, как танцовщик способен передать один и тот же замысел произведения по-разному. Уже в 1946 г. Мэрион Чейз осознала, что танцевальная пластика и движения

способны на многое. Задачи, поставленные Мэрион Чейз при работе с психиатрическими больными, с которыми вербальные способы общения и терапии оказались неэффективны, были непросты. Главная из них — улучшение коммуникативных способностей пациентов и телесная реинтеграция. На протяжении многих лет Чейз смогла выделить особенности и большое количество положительно влияющих составляющих танца.

Колоссальный толчок развития танцевальная терапия получила в 1966 г., а именно была создана Американская ассоциация танцевальной терапии (ADTA). В данной организации были разработаны материалы, стандарты обучения и сертификация. Основателем считается Вильгельм Райх.

В танцевальной терапии в настоящее время существует несколько методов и техник для работы с телом. Стоит отметить внимание к телесным ощущениям; эмоционально двигательное выражение; анализ; повторное проживание.

Данный вид терапии проводится как индивидуально, так и в группах, здесь следует отталкиваться от диагноза пациента. Процесс терапии начинается с легких упражнений, с помощью которых тело настраивается на работу. Терапевт, который занимается данным видом деятельности, также становится участником танцевального процесса. Он создает атмосферу, направляет участников терапевтического процесса, отслеживая изменения и динамику танцетерапии для каждого участника.

Что значит социализация и танцетерапия в совокупности? Групповые занятия в большинстве случаев ведут к социализации личности, то же самое можем сказать и про танцетерапию. Групповой опыт позволяет повысить уровень самосознания посредством визуальной обратной связи, наблюдая за движениями других людей. Пациент, видя, как чувства и эмоции выражаются через тело у других, возможно, сам захочет открыться перед другими и показывать свои собственные чувства.

Контактная импровизация, разработанная в 1972 г. Стивом Пэкстоном в результате исследования танцевальной импровизации, оказывает сильнейшее воздействие на человека, позволяя ему овладеть собственным телом, осознать и расширить творческие возможности, обрести уверенность в себе, навыки саморегуляции и умение общаться в социуме. Психологи-практики отмечают оз-

доровительный эффект контактной импровизации и используют ее как средство танцевальной терапии, отмечая особую коммуникативную практику [1].

Характерной особенностью контактной импровизации является взаимодействие с партнерами разными частями тела (ладони, плечи, локти, бедра, живот, спина и т.д.) [2]. Занятия по контактной импровизации также характеризуются четкой структурой урока. Как и любое занятие по хореографии, урок начинается с разогрева. Главная задача этого раздела урока — снятие физического и психологического напряжения у участников. В начале занятия нужно помочь участникам отойти от привычной картинки и снять скованность и страх перед прикосновением к другому человеку. Так происходит социализация индивида путем контактной импровизации [3].

Таким образом, занятия танцетерапией — новый современный подход не только к социализации человека, но и раскрытию творческого потенциала. Это подтверждает основатель контактной импровизации Стив Пэкстон: «Я думаю, что занятия контактной импровизацией формируют хороший, открытый ум, принятие окружающего мира, ведут к согласию между людьми» [1].

Библиографический список

1. Контактная импровизация как средство танцевально-двигательной терапии. URL: <http://girshon.ru/article/kontaktnaya-impvizatsiya-kak-sredstvo-tantsevalno-dvigatelnoj-terapii/> (дата обращения: 24.11.2020).
2. Мартынова М.А. Контактная импровизация в контексте психологической практики // Актуальные вопросы современной психологии : матер. II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013). Челябинск : Два комсомольца, 2013. С. 22–25. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3482/> (дата обращения: 01.12.2020).
3. Танцевально-двигательная терапия. URL: <https://morris-shop.ru/stati/tantsevalno-dvigatelnaya-terapiya/#i-3> (дата обращения: 30.11.2020).