

# ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФОЛЬКЛОРА В ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

УДК 793.31

<http://doi.org/10.24412/2310-1679-2022-245-100-109>

## **Роман Викторович ТРОФИМОВ,**

доцент кафедры хореографического творчества Белгородского государственного института искусств  
и культуры, Белгород, Россия,  
ORCID ID: 0000-0002-0176-2272, e-mail: ramzes.70@mail.ru

## **Ирина Александровна КЛИМОВА,**

доцент кафедры хореографического творчества Белгородского государственного института искусств  
и культуры, Белгород, Россия, e-mail: klimova\_ia@mail.ru

## **Людмила Сергеевна КАСЬКОВА,**

преподаватель по хореографии в ОБОУ ДО «Беловская детская школа искусств» Курской области, Курск, Россия, e-mail: mila.kaskova.87@mail.ru

*Аннотация.* В статье освещена актуальная проблема современного мира, связанная вопросами коррекции и гармонизации психического здоровья и состояния человека, испытывающего интенсивное внешнее воздействие со стороны социума. В связи с этим, авторы увидели решение данной проблемы в использовании квалифицированной помощи специалиста танцевально-двигательной терапии. В контексте этого, была определена роль и сущность данной отрасли психологии, которая находится на стыке хореографии и психотерапии и базируется на невербальной коммуникации в виде танца пациента. В ходе работы было выявлено, что танцевально-двигательная терапия эффективна не только при работе со взрослыми людьми, имеющими телесные зажимы, проблемы с межличностным взаимодействием, общением, эмоциональными расстройствами, но и с детьми, которым необходима помощь в гармонизации психического здоровья, развитии личностных качеств и социализации.

В рамках данной статьи была рассмотрена историческая роль авторов, изучавших данную проблематику, идеи которых легли в основу разработки танцевально-двигательной терапии. В ходе работы были проанализированы функции цели и задачи специалиста в области танцевально-двигательной терапии, а также особенности его педагогической деятельности. Определена важная роль средств танцевального фольклора в танцевально-двигательной терапии, оказывающих непосредственное влияние на гармонизацию психоэмоционального состояния человека. Выявлена универсальная хореографическая форма – хоровод, которая содержит в себе основные компоненты, такие как игра, сюжет, фигурный рисунок, песенные ритмы, а также пластика и ритм, которые также присущи и различным танцевально-пластическим формам танцевально-двигательной терапии.

**Ключевые слова:** танцевально-двигательная терапия, психика, психоэмоциональное состояние, гармонизация, хореография, танцевальная коммуникация, педагог, танцевальный фольклор, музыка, эстетика, творчество, хоровод, игра, движение.

**Для цитирования:** Трофимов Р.В., Климова И.А., Каськова Л.С. Особенности использования танцевального фольклора в танцевально-двигательной терапии // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2022. № 2 (435). С. 100-109. <http://doi.org/10.24412/2310-1679-2022-245-100-109>

## FEATURES OF THE USE OF DANCE FOLKLORE IN DANCE-MOVEMENT THERAPY

**Roman V. Trofimov**, Associate Professor of the Department of Choreographic Creativity of the Belgorod State Institute of Arts and Culture, Belgorod, Russia, ORCID ID: 0000-0002-0176-2272, e-mail: ramzes.70@mail.ru

**Irina A. Klimova**, Associate Professor of the Department of Choreographic Creativity of the Belgorod State Institute of Arts and Culture, Belgorod, Russia, e-mail: klimova\_ia@mail.ru

**Lyudmila S. Kaskova**, choreography teacher at the Regional budgetary educational institution of additional education "Belovskaya Children's Art School" of the Kursk region, Kursk, Russia, e-mail: mila.kaskova.87@mail.ru

**Abstract:** The article highlights an urgent problem of the modern world related to the issues of correction and harmonization of mental health and the condition of a person experiencing intense external influence from society. In this regard, the authors saw the solution to this problem in the use of qualified assistance from a specialist in dance and movement therapy. In the context of this, the role and essence of this branch of psychology was determined, which is located at the junction of choreography and psychotherapy and is based on nonverbal communication in the form of a patient's dance. During the work, it was revealed that dance-movement therapy is effective not only when working with adults who have body clamps, problems with interpersonal interaction, communication, emotional disorders, but also with children who need help in harmonizing mental health, developing personal qualities and socialization.

In the framework of this article, the historical role of the authors who studied this problem, whose ideas formed the basis for the development of dance-movement therapy, was considered. In the course of the work, the functions, goals and objectives of a specialist in the field of dance and movement therapy, as well as the features of his pedagogical activity were analyzed. The important role of dance folklore means in dance-movement therapy, which have a direct impact on the harmonization of the psycho-emotional state of a person, is determined. A universal choreographic form is revealed – a round dance, which contains the main components, such as a game, a plot, a figure drawing, song rhythms, as well as plasticity and rhythm, which are also inherent in various dance-plastic forms of dance-movement therapy.

**Keywords:** dance and movement therapy, psyche, psycho-emotional state, harmonization, choreography, dance communication, teacher, dance folklore, music, aesthetics, creativity, round dance, game, movement.

**For citation:** Trofimov R.V., Klimova I.A., Kaskova L.S. Features of the use of dance folklore in dance-movement therapy. Culture and Education: Scientific Informational Journal for Universities of Culture and Arts. 2022. no. 2 (45). pp. 100-109. <http://doi.org/10.24412/2310-1679-2022-245-100-109>

В изменяющихся условиях современного мира наука ищет новые пути преодоления проблем, связанных с растущим давлением социума на психическую сферу человека. Интерес возникает к тем областям, в которых наиболее эффективно происходит коррекция его здоровья и гармонизация психического состояния. Одним из таких направлений деятельности является отрасль психологии – танцевально-двигательная терапия.

В конце XX века среди ученых-психологов, педагогов и хореографов было отмечено повышенное внимание к вопросам взаимосвязи телесных и ментальных компонентов в человеке. Очевиден тот факт, что внешнее выражение движений человеческого тела отражает его психическое состояние. Основные проблемы, связанные с психическим здоровьем – стрессы, неотрагированные эмоции, страхи, которые так, или иначе, отражаются внешне в виде телесных блоков и зажимов. Изучение данной области породило возникновение практического направления – танцевально-двигательной терапии [10, с.115].

Вопросами связи психического состояния человека с его внешним выражением телесных движений занимались такие видные педагоги как Эмиль Жан Далькроз, сформулировавший идею ритмической гимнастики, Франсуа Дельсарт, который явился автором эстетической гимнастики, основанной на стилизованных, естественных движениях всего тела, включающей гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой и мн. др. Идеи данных авторов легли в основу разработки танцевально-двигательной терапии, определение которой наиболее точным образом сформулировал Чурашов А.Г.: «Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности» [9, с.5].

Использование танцевально-двигательной терапии в качестве средства психосоматического лечения, предложила Д.А. Садыкова, которая пояснила, что танцевально-двигательная терапия, ориентируясь по различным телесным состояниям, помогает клиенту распознать, пережить, а также выразить свои чувства» [8, с.143].

Данная форма психосоматического лечения выявляет скрытые на первый взгляд связи между соматическими симптомами и психическими конфликтами. Инструментом такой терапии выступает само тело человека, а также движения, через которые можно «считывать» его состояние.

Танцевально-двигательная терапия находится на стыке хореографии и психотерапии и базируется на невербальной коммуникации в виде танца пациента. При этом танцевальная коммуникация – это коммуникация исполнителя с самим собой. Танец является спонтанным и эмоциональным выражением внутренних ощущений, которое воплощается

ритмичным действием. Сформулируем основные задачи, на решение которых направлена танцевально-двигательная терапия:

1. создание положительного образа собственного «Я», принятие тела в танце;
2. самовыражение личности и более целостное самоощущение;
3. развитие творческого потенциала личности;
4. высвобождение сдерживаемых чувств, снятие зажатости, внутреннего конфликта и тревоги;
5. развитие коммуникативных способностей личности [11, с.62].

Определив танцевально-двигательную терапию как отрасль психологии, использующей танцевальное движение для гармонизации эмоциональной, социальной и когнитивной жизни человека, рассмотрим роль танцевального терапевта в данном виде деятельности. Основными задачами его работы с участниками являются:

- сосредоточение акцентов на мышечное напряжение и расслабление;
- развитие выразительного движения;
- выстраивание адекватного образа тела.

Специалист в области танцевально-двигательной терапии одновременно работает с движениями тела, межличностными отношениями и самосознанием человека, соотнося различные физические проявления (например, «зажимы») с психическим состоянием. Особенности практики танцевально-двигательной терапии могут существенно отличаться, все зависит от физических и социальных параметров пациента, а также от вида танца.

Разрабатывая занятие по танцевально-двигательной терапии, педагогу необходимо учитывать следующие аспекты:

- физиологические;
- психологические;
- пространственные;
- музыкальные;
- ритмико-динамические;
- эстетические;
- творческие и художественные [5, с.93].

Анализируя физиологические аспекты, необходимо отметить, что танцевальная деятельность должна быть направлена не только на развитие отдельных частей тела участников, но и всего физического аппарата в целом. Психологические аспекты раскрываются в формировании педагогом интереса и мотивации обучающихся, а также создание им творческой атмосферы занятия. Пространственный компонент выражается в том, чтобы педагогом был задействован весь объем танцевальной площадки, а также созданы рисунки и ракурсы исполнителей. Это имеет положительный психологический эффект, так как участники взаимодействуют

не только сами с собой, или с другими участниками, но и с пространством, погружаясь таким образом во всю глубину танцевального действия. О музыкальных и музыкально-ритмических аспектах можно сказать следующее: музыка и ритм непосредственно воздействуют на психическую сферу человека, поэтому в зависимости от поставленных задач терапии необходимо выстраивать и занятия. При необходимости выплеска эмоций и энергии участников следует прибегать к одним жанрам и формам музыкально-ритмического воздействия, а если нужно создать спокойную атмосферу расслабления – к другим. В данной деятельности важны все аспекты, так как использование контрастности приводит к гармонизации психического состояния человека. Научным сообществом также доказано, что музыка и ритм в сочетании с двигательной деятельностью благотворно воздействуют на эмоциональную сферу человека. Эстетические компоненты занятия выражаются в красивых движениях и ассоциируют танец с чем-то прекрасным. Творческие и художественные аспекты выражаются в способности педагога управлять творчеством и фантазией участников.

Наиболее эффективным средством реализации выявленных аспектов, на наш взгляд, является танцевальный фольклор, который сегодня приобретает особенную значимость, являясь ключевым звеном национальной культуры. Фольклорный танец глубоко связан с коллективным творчеством народа, возникшим под влиянием быта, трудовой деятельности, обычаев и многовекового жизненного опыта. Он не только способен раскрыть историю наших предков, их чувства, мысли, отношение к жизненным явлениям, но и оказать непосредственное влияние на самих исполнителей, затрагивая их сердце и наполняя душу чувством гордости за свой народ. Танцевальный фольклор основывается на выработанных в течении длительной истории специфических выразительных средствах, основными из которых являются музыка и танцевальный язык. Произведения народного творчества, созданные на их синтезе, благотворно влияют на психику человека и гармонизацию его личности, что доказано наличием в культурных традициях многих народов специфических танцев, в том числе лечебных в форме хороводов, способствующих физическому и психическому оздоровлению участников действия. Это дает возможность исследователям в данной области посмотреть на фольклор с иной точки зрения.

Применение средств танцевального фольклора в танцевально-двигательной терапии эффективно не только при работе со взрослыми людьми, имеющими телесные зажимы, проблемы с межличностным взаимодействием, общением, эмоциональными расстройствами, но и с детьми, которым необходима помощь в гармонизации психического здоровья, развитии личностных качеств и социализации. Средства народной танцевальной культуры оказывают непосредственное влияние на личность человека

и ее гармоничное развитие, а фольклорный танец, кроме прочего, способствует социализации человека, поскольку передает нормы, ценности и знания определенного народа в его самобытности.

Одной из распространенных форм танцевального фольклора, бытовавших на Руси, были славянские хороводы, самобытность которых выявлялась в характере исполнения, в содержании и форме танца-действия, в степени его взаимосвязи с жизнью и бытом народа. Предметом содержания хороводного действия становились не небо, а земля, не боги, а люди [1, с.119].

Славянский хоровод, предметом которого являются люди и их взаимодействие, выполняет главные функции танцевально-двигательной терапии:

- катарсического высвобождения сдерживаемых, подавляемых чувств и эмоций;
- моторно-ритмического выражения, разрядки и перераспределения избыточной энергии;
- активизации, энергизации организма;
- уменьшения тревожности, сопротивления, напряжения, агрессии;
- оздоровительную функцию (функцию психофизической профилактики);
- саморегуляции.

Известный хореограф Голейзовский К.Я. выявил тот факт, что первоначальная классическая форма русского хоровода представляет собой совокупность пластики, тоники и ритма. Хоровод был и есть игровым, всегда сюжетным, массовым фигурным танцем, способным принимать любые песенные ритмы [1, с.119].

Выявленные Голейзовским важные компоненты хоровода отчетливо просматриваются в отдельных танцевально-пластических формах танцевально-двигательной терапии, поэтому мы, ориентируясь на средства танцевального фольклора, можем спрогнозировать успешность применения именно формы хоровода на занятиях танцевально-двигательной терапии, так как данная форма является универсальной.

С древности в народе были распространены такие хороводы как «Юрьевские», или «георгиевские». Они включали в себя все весенние игры с добавлением игр, приуроченных к первому выгону скота. Яркими ранними хороводами являлись «плетень», «мак», «просо» и др. Хороводная игра «просо», бытовавшая с VI века, олицетворяла начало весны и весенне-летнего народного ликования, а текст стихотворения «А мы просо сеяли» и правила данной игры, известны людям и сегодня.

Танцевальная игра является одним из элементов танцевальной терапии. Ведь неслучайно, одним из основных правил детской хореографии является то, что все занятия проводятся в игровой форме.

Известный ученый В. Н. Всеволодский-Гернгросс определил игру как разновидность общественной практики, состоящую в действенном воспроизведении любого жизненного явления в целом или в части вне его реальной практической установки: социальная значимость игры в ее тренирующей на ранних ступенях развития человека роли и роли коллективизирующей [2, с.5].

Во многих детских хореографических коллективах народные игры стали основой для создания фольклорных танцев, выполняющих основные функции, которые присущи и танцевально-двигательной терапии.

По мнению педагога Лобанова Е.А., фольклорный танец обеспечивает условия для самовыражения обучаемого, его психологической адаптации и интеграции в общество, способствует укреплению коммуникативных связей [7, с. 35].

В последние годы особую популярность приобретает применение методов танцевально-двигательной терапии с целью социализации и оптимизации жизнедеятельности детей-инвалидов. Главным материалом здесь выступает детский фольклор – народные песни, характеризующиеся формированием позитивного настроения и непрерывной сменой ритма. На занятиях также применяются образно-сюжетные танцы, например такие, как представленные авторами Фирилевой Ж.Е. и Сайкиной Е.Г. в программе танцевально-ритмической гимнастики «Са-Фи-Дансе» - «Травушка-муравушка», «Круговая кадрили», «Матушка Россия» и пр.. Данные танцы основаны на естественных несложных движениях, которые позволяют участникам сосредотачиваться не на сложности исполнительской техники, а на характере и внутреннем содержании танца, что способствует эффективному достижению основной цели занятия.

Танцевальный фольклор позволяет ребенку не только укрепить тело, но и справиться с внутренним напряжением, неуверенностью, помогает быстрее адаптироваться в коллективе. При этом работа хореографа имеет специфические формы и методы обучения, которые зависят от вида заболевания и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Основным средством программы танцевально-двигательной терапии следует назвать ритмическую гимнастику. Ритмическая гимнастика обладает следующими свойствами:

- развивает ловкость, выносливость, гибкость и координационные способности тела;
- способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха;
- способствует развитию мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- развивает танцевально-двигательные навыки [4, с.53].

Ритмическая гимнастика с применением танцевального фольклора строится на образно-сюжетном народном танце и является не только



эффективным средством развития психомоторной сферы, но вызывает интерес, стимулирует к двигательной активности.

Иными словами, музыкальный фон фольклорных произведений и движения народных танцев одновременно имеют терапевтический потенциал и вызывают чувство удовольствия от двигательного выражения эмоций.

Процесс применения средств танцевального фольклора в терапии должен учитывать физиологические и эмоциональные особенности участников, поэтому может состоять из самых разнообразных этапов и элементов. При этом, по нашему мнению, можно выделить базовые методологические приемы, на которые следует опираться в процессе танцевально-двигательной терапии в отношении детей:

1. Раздельное обучение мальчиков и девочек.
2. Обучение небольшими группами до пяти человек.
3. Соблюдение этапности в освоении хореографических элементов.

Кроме того, важным является освоение лексики, присущей русской традиционной хореографии: широкие открытые ладони, перевод кистей рук в строгой манере и пр. Своеобразные движения рук в фольклорной танцевальной культуре имеют свою определенную манеру, их повторение участниками танцевально-двигательной терапии позволяет, во-первых, охарактеризовать танцующего, а во-вторых, удовлетворить танцующим потребности в этнокультурной рефлексии через познание своей традиционной культуры [8, с.149].

Параллельно с этим, на занятиях танцевально-двигательной терапии решается задача по обучению участников выражать собственные эмоции и взаимодействовать в социуме. Например, в программе танцевально-двигательной терапии для развития коммуникативных навыков дошкольников имеется упражнение «Танец-хоровод». Участники образуют круг и берут друг друга за руки. Под музыкальное произведение «Ивушка плакучая» начинается спонтанное движение. Задача детей одновременно следовать ритму музыки и своему внутреннему ритму, таким образом принося в танец индивидуальные движения. В ходе упражнения у каждого стоящего в круге имеется возможность задать тон танцу и продемонстрировать собственное умение. При этом, тактильное взаимодействие (участники держатся за руки на протяжении всего танца) создает атмосферу доверительности и поддержки.

Неоспоримое воздействие фольклорного танцевального творчества на духовный мир танцующего позволяет последнему в процессе терапии найти ощущение и сознание [3, с.215].

Использование на занятиях средств танцевального фольклора активизируют духовную энергию и стимулируют определенные уровни сознания участников. Движения тела в процессе деятельности соединяют



внутреннее состояние человека с внешним миром, позволяя раскрыть глубокие эмоции человеческой души.

Анализ практики танцевально-двигательной терапии с применением фольклорного танцевального искусства показывает, что результатом является снижение телесного напряжения (снятие блоков и зажимов), а также налаживание контактов с внешним миром [6, с.146].

Таким образом, проанализировав особенности использования средств танцевального фольклора в танцевально-двигательной терапии, мы пришли к выводу о том, что в условиях современного мира, когда психика человека подвержена внешнему воздействию, необходима квалифицированная помощь в коррекции его здоровья и гармонизации психического состояния, которую может оказать танцевально-двигательная терапия. Данное направление психологии играет также важную роль в работе с детьми, содействуя развитию личностных качеств ребенка, коррекции его психоэмоционального состояния и социализации. В ходе работы мы пришли к пониманию того, что реализацией данного вида деятельности может заниматься специалист - танцевальный терапевт, который будет ставить цели и решать задачи, учитывая физиологические, психологические, пространственные, музыкальные, ритмико-динамические, эстетические, а также творческие и художественные аспекты. Мы также пришли к выводу о том, что наиболее эффективным средством реализации вышеозначенных аспектов, является танцевальный фольклор. Одной из распространенных его форм, бытовавших на Руси с древних времен, стал хоровод. Анализируя его функции, мы выяснили, что они схожи с функциями танцевально-двигательной терапии, а выявленные нами компоненты хоровода, такие как игра, сюжет, фигурный рисунок, песенные ритмы, а также пластика и ритм, присущи различным танцевально-пластическим формам танцевально-двигательной терапии.

Мы выявили, что использование средств танцевального фольклора на занятиях активизируют духовную энергию и стимулируют определенные уровни сознания участников. Движения тела в процессе деятельности соединяют внутреннее состояние человека с внешним миром, позволяя высвободить глубокие душевные эмоции, что в итоге приводит к коррекции психики участника и гармонизации его внутреннего мира.

### **Список литературы**

1. *Голейзовский К.Я.* Образы русской народной хореографии / [Общая ред. и послесл. М. Левина]. Москва: Искусство, 1964. 368 с., 1 л. портр.: ил., нот. ил.; 22 см.
2. *Гузик М.А.* Игра как феномен культуры. Учебное пособие. Москва: Флинта, 2012. 344 с.

3. *Дузенко А.Ф.* Народный танец как фактор сохранения традиций в школе-интернате для одаренных детей // *Богатство финно-угорских народов.* 2017. № 1. С. 215-217.
4. *Елканова Т.М.* Народный танец как средство личного развития // *Воспитание школьников.* 2010. № 2. С. 53-56.
5. *Зайфферт Д.* Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Пер. с нем. В. Штакенберга. 2-изд., стер. Санкт-Петербург: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. 128 с.: ил. (Учебники для вузов. Специальная литература).
6. *Зинченко М.В.* Эффективные приемы и методы снятия зажимов в теле в рамках танцевально-двигательной терапии // *Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию.* 2021. № 1. С. 146-150.
7. *Лобанова Е.А.* Фольклорная арт-терапия в практике работы педагога дополнительного образования // *Дополнительное образование и воспитание.* 2007. № 11. С. 34-39.
8. *Садыкова Д.А.* Теоретические основы танцевально-двигательной терапии // *Studia Culturae.* 2014. № 20. С. 143-150.
9. *Чурашов А.Г.* Танцевально-двигательная терапия: практикум. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. 60 с.
10. *Чурашов А.Г.* Танцевально-двигательная терапия как перспективное направление разностороннего развития ребенка в системе дополнительного образования // *Вестник Челябинского государственного педагогического университета.* 2018. № 4. С. 115-119.
11. *Яровая М.В.* Становление танцевально-двигательной терапии // *Наука, образование и культура.* 2019. № 8 (42). С. 61-63.