

ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ТАНЦЮ

Росенко Дмитро Олегович

аспірант кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»

Науковий керівник: Рибалко Ліна Миколаївна

кандидат педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Соціально-економічні зміни в Україні, поряд із глобальними екологічними та духовно-культурними кризами, а також початком повномасштабного вторгнення, зробили нагальною проблему збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я населення. Ведення здорового способу життя є важливою умовою для збереження української нації, шляхом до духовного відродження майбутніх поколінь і основою для якісних змін на державному рівні. Важливу роль у розвитку здорового способу життя та відновленню ментального здоров'я можуть відіграти заняття хореографією. Регулярні заняття різними стилями та жанрами танцю здатні компенсувати негативний вплив професійної діяльності, зміцнювати здоров'я, підвищувати працездатність і адаптаційні можливості. Хореографічне мистецтво як засіб вираження емоцій, думок і переживань може значно допомогти в покращенні психологічного стану. Увага, що приділяється під час занять, сприяє підвищенню самооцінки,

формуванню адекватної поведінки, розвитку особистості і адаптації до соціальних умов сьогодення.

Симбіоз лікувальної терапії і хореографічного мистецтва стає все більш популярним у різноманітних реабілітаційних програмах, де різні види танцю, такі як спортивно-бальний танець, східний танець, сучасний танець у його різних формах, ритмопластичні вправи та танцювальна аеробіка, можуть слугувати ефективними методами у відновленні ментального здоров'я.

Проблематика формування здорового способу життя є об'єктом активного дослідження сучасних науковців у різних сферах. Це питання розглядається в контексті медицини, психології, валеології, соціології та інших наук. Особливу увагу в цьому напрямку приділено в дисертаційних роботах таких дослідників, як Н. Борейко [1], О. Вакуленко [2], Н. Зимівець [4], С. Лапаєнко [7], С. Омельченко [8], А. Полулях [10] та інші. Однак, питання формування здорового способу життя через хореографію майже не досліджувалось педагогічною наукою.

Мета статті: дослідження впливу хореографічного мистецтва на процес відновлення ментального здоров'я людини. Особлива увага приділена вивченню ефективності танцювальної терапії у зниженні рівня тривожності, депресії та інших ментальних розладів, а також її ролі в покращенні емоційної стійкості та психосоціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою загального благополуччя людини. У сучасному світі стрес, емоційне вигоряння та тривожні розлади стають усе більш поширеними. На сьогоднішній день, пошук ефективних методів відновлення та підтримки ментального здоров'я набирає обертів. Одним з таких засобів є хореографічне мистецтво, яке поєднує фізичну активність із творчим самовираженням, допомагаючи не лише покращити власний фізичний стан, а й позитивно впливати на емоційний баланс.

Аналіз наукових робіт дослідників дозволяє визначити поняття «здоров'я» як феномен, що включає чотири основні компоненти – фізичний, психічний, соціальний і духовний. Вчені довели, що ці складові тісно пов'язані між собою, утворюючи єдину цілісність, яка відображає рівень здоров'я людини. Відомо, що високий рівень загального здоров'я, достатня фізична та психічна підготовка є ключовими елементами високої працездатності та надійності в будь-якій професійній діяльності.

Хореографічні заняття є потужним інструментом у формуванні здорового способу життя. Як показує аналіз мистецтвознавчих та педагогічних джерел, особливість хореографічного мистецтва полягає в його багатогранному впливі на людину, що зумовлено синтетичною природою танцю. Впливаючи на емоційний розвиток особистості, покращуючи фізичний стан тіла та виховуючи духовність через музику, хореографія допомагає розвинути впевненість у собі, мотивує до самовдосконалення і безперервного розвитку. Протягом історії людство постійно зверталося до танцю як універсального засобу виховання тіла та душі, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Як показує аналіз проведених досліджень [2; 3; 5; 14; 15], заняття хореографією значно покращують загальний фізичний та руховий розвиток людини. Вони сприяють навчанню правильного збереження постави, підвищують координацію рухів голови, тулуба, рук і ніг, покращують рухливість суглобів, гнучкість хребта, а також еластичність зв'язок і м'язів. Протягом року можна помітити зростання рівня темпових і силових навантажень, підтримку високого рівня рухової активності під час заняття та освоєння техніки правильного дихання під час руху.

Доктор філософії Клер Шмайс, сертифікований танцювальний терапевт та професор, який також координує Магістерську програму з танцювальної (рухової) терапії в Коледжі імені Хантера (Нью-Йорк, штат Нью-Йорк), під час Конгресу досліджень танцю 10 листопада 1968 року

опублікував доповідь, в якій зазначив, що «застосування танцю та руху для терапевтичних цілей безпосередньо пов'язане з традиціями сучасного танцю. Мета сучасного танцю полягає в тому, щоб виразити повний спектр людських емоцій через вільний рух, без обмежень. Піонери цього напрямку були одночасно хореографами та виконавцями, для яких танець був способом особистого вираження. Оскільки вони прагнули передати інстинктивні та внутрішні емоції, їм потрібно було відмовитися від жорстких рамок класичного балету. Вони ставали на носок або випрямляли ногу лише тоді, коли це відповідало їхнім намірам» [13, с. 24]. У своєму дослідженні «Вступ до танцювальної терапії» Шмайєс виділяє три основні джерела розвитку цього напрямку: «терапевтичні аспекти танцю, які використовувалися в лікувальних цілях протягом століть; елементи сучасного танцю, що включають креативні або імпровізаційні рухи, які є виразними та комунікативними; посилена увага до міжособистісної взаємодії в індивідуальній та груповій психотерапії» [13, с. 23–30].

За останні десятиліття танцювальна терапія, як форма арт-терапії, значно професіоналізувалася. Це проявляється у розробці спеціалізованих програм та спробах чіткого визначення методологічних підходів. Терапевти, що працюють з арт-терапією, прагнуть вийти за межі традиційних лікувальних методів. Безсумнівно, художня творчість є потужним інструментом для вираження емоцій та думок, допомагаючи людям формувати відповідну поведінку та підвищувати самооцінку. Важливо також враховувати, що мистецтво має освітню цінність, сприяючи розвитку творчих здібностей, навичок і умінь. Оздоровчі та лікувальні програми й методики слід реалізовувати саме через мистецтво, зокрема танець.

Танцювальна арт-терапія є ефективним методом лікування, що базується на оригінальних принципах прогресивної мистецької та корекційної підтримки в реабілітації, педагогіці та соціальній роботі.

Завдяки хореографічній творчості, вона дозволяє експериментувати з рухами, позами, положенням тіла, емоціями, досліджуючи та виражаючи їх на символічному рівні. Танцювальна терапія допомагає через засоби виразності хореографії відкрити емоції, подолати страхи, зняти напругу та тривожність. Фізичні вправи, пов'язані з танцем, сприяють корекції фізичних відхилень, виправленню постави, поліпшенню координації рухів, як загальних, так і окремих частин тіла. Ці заняття підходять для будь-якого віку та не мають побічних ефектів. До того ж, люди отримують справжнє задоволення від таких терапевтичних сеансів.

Як зазначає С. Бекіна [14], тренування точних рухових навичок під час занять хореографією сприяє активізації та розвитку багатьох фізіологічних функцій організму, таких як кровообіг, дихальна і нервово-м'язова система. Розуміння власних фізичних можливостей допомагає формувати впевненість у собі та запобігає розвитку психологічних комплексів.

За дослідженнями О. Янковської [15], збереження здоров'я через хореографію проявляється в розвитку таких специфічних видів пам'яті, як моторна, слухова, зорова та образна, які значною мірою впливають на успішність у будь-якій діяльності.

На думку дослідників І. Карпової, В. Корчинського, А. Зотова [5], заняття в хореографічному колективі повинні забезпечувати емоційне розвантаження, виховувати культуру емоцій, сприяти формуванню та підтриманню правильної постави, зміцненню м'язів за допомогою класичного, народного та бального танців, розвивати культуру руху. Також вони збільшують рівень рухової активності та стимулюють потребу в ній, що є основою здорового способу життя.

Важливо зазначити, що кожен жанр хореографії відкриває свої можливості для формування здорового способу життя, а також для пізнання навколишнього світу та культури людських взаємин.

Основою оволодіння хореографічним мистецтвом є класичний танець, що ґрунтується на методиці, перевірених століттями. Він відмінно дисциплінує людину. Незважаючи на те, що класичний танець вимагає дисципліни, концентрації та точності у виконанні рухів і є досить технічним, він також має терапевтичні властивості завдяки своїй здатності підвищувати самоконтроль та внутрішню рівновагу. Як зазначає В. Красовська [6], заняття класичним танцем сприяють формуванню підтягнутості, зібраності та акуратності. Класичний танець розвиває правильну поставу, гармонійно зміцнює тіло та звільняє рухи. Включення класичних вправ у тренування допомагає розвивати опорно-руховий апарат, зміцнює всі м'язи корпусу та кінцівок, покращує координацію, розширює діапазон рухів, а також тренує дихальну і серцево-судинну системи, активізуючи життєві функції організму. Класичний танець вимагає повної зосередженості на техніці виконання рухів, що допомагає відволіктися від повсякденних стресів і зосередитися на поточному моменті. Це сприяє заспокоєнню розуму та стабілізації емоцій. Поступовий розвиток технічних навичок і досягнення нових рівнів майстерності допомагають зміцнити самооцінку і віру в себе.

О. Жаборницька [3] зазначає, що заняття в колективах народного танцю мають значний потенціал для збереження здоров'я. Відновлення ментального здоров'я за допомогою народного танцю базується на поєднанні руху, музики та культурних традицій, що допомагають гармонізувати внутрішній стан людини. Народний танець пропонує природний спосіб самовираження, що дозволяє вивільнити емоції, знизити рівень стресу та тривожності, а також покращити загальне психоемоційне самопочуття. Вплив музичних ритмів виявляється через національні мотиви, які регулюють ритм рухів, що стали основою традиційних елементів народного танцю. Крім того, виконання хореографічних елементів як чоловічих, так і жіночих народних танців потребує високого рівня витривалості та фізичної підготовки, а також психологічної стійкості.

Цей вид танцю терапії має ще один важливий аспект — він занурює людину у світ культурних традицій, що сприяє відновленню почуття приналежності та ідентичності. Взаємодія з музикою і танцювальними рухами, які мають глибоке культурне коріння, дозволяє краще зрозуміти себе та знайти внутрішню рівновагу.

Варто відзначити особливий потенціал спортивних бальних танців у формуванні здорового способу життя. Відновлення ментального здоров'я за допомогою бального танцю ґрунтується на поєднанні фізичної активності, музики та партнерської взаємодії. Бальний танець допомагає зменшити стрес, підвищити самооцінку та покращити емоційний стан через рух і ритм. Специфіка танцю в парі сприяє розвитку довіри, взаєморозуміння та комунікації, що позитивно впливає на емоційне здоров'я і соціальні навички. Групові заняття з бальних танців і танці з партнером допомагають подолати соціальну тривожність, оскільки спонукають до взаємодії з іншими людьми в позитивній атмосфері. Фізична активність у бальному танці сприяє вивільненню ендорфінів, які підвищують настрій і знижують рівень тривожності. Танець також покращує концентрацію, координацію та рівновагу, що розвиває відчуття контролю над тілом і впливає на загальне відчуття впевненості. Крім того, танець дозволяє людині відволіктися від повсякденних турбот і проблем, фокусуючи увагу на музиці та взаємодії з партнером, що створює позитивний психологічний ефект.

Контемпорарі — це стиль сучасного танцю, що акцентує увагу на індивідуальній виразності, імпровізації та вільному русі. Цей стиль тісно пов'язаний з емоційним вираженням та дозволяє людям глибоко досліджувати свої почуття через тілесну свободу. Цей танцювальний стиль дозволяє вивільнити накопичені емоції через плавні, імпровізаційні рухи, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Контемпорарі допомагає танцівнику глибше відчувати своє тіло, що сприяє кращому усвідомленню фізичних і ментальних станів, покращенню емоційної рівноваги.

Контемпорарі не має жорстких рамок чи фіксованих рухів, тому танцюристи можуть вільно рухатися, слухаючи свої відчуття. Це сприяє глибокому самоусвідомленню і допомагає вивчати власні емоції. Танцювальні практики контемпорарі сприяють релаксації і гармонізації психоемоційного стану, дозволяючи людині зануритися у свої внутрішні переживання та вільно виразити їх через рух. Контемпорарі поєднує глибоке дихання з плавними або ривковими рухами, що позитивно впливає на нервову систему, знижує стрес та тривожність. Це позитивно впливає на здатність керувати емоціями, покращує концентрацію та сприяє відновленню внутрішньої гармонії.

Висновки. Відновлення ментального здоров'я засобами танцю є ефективним і комплексним підходом, що поєднує фізичну активність, самовираження та емоційну підтримку. Завдяки ритмічним рухам, музичному супроводу та культурному контексту, танець сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, покращуючи загальний психоемоційний стан людини.

Заняття різними видами танців — від народних до бальних і контемпорарі — мають різноманітний вплив на ментальне здоров'я, оскільки кожен танцювальний стиль пропонує унікальні можливості для розвитку гармонії між тілом і свідомістю. Фізична активність у поєднанні з творчим самовираженням підвищує рівень ендорфінів, покращує концентрацію та координацію, сприяє розвитку впевненості в собі та позитивного мислення.

Таким чином, танець може розглядатися як потужний інструмент психотерапії, який допомагає не лише зберегти, але й відновити ментальне здоров'я, роблячи його доступним та універсальним для різних вікових та соціальних груп.

Список використаної літератури

1. Борейко Н.Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2008. 20с.
2. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: дис. канд. пед. наук: 13.00.05. К., 2001. 260 с.
3. Жаборницька О.В. Педагогічні умови виховання здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. канд.мед. наук: 13.00.07. К., 2004. 200 с.
4. Зимівець Н.В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді: автореф. дис.канд. пед. наук: спец. 13.00.05. Луганськ, 2008. 20с.
5. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб.К., КНЕУ. 2005.
6. Красовська В.М. Про класичні танці. Л.: 1983.
7. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: дис. канд. пед. наук: 13.00.07. К., 2000. 178 с.
8. ОмельченкоС.О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.05. Луганськ, 2008. 44с.
9. Полулях А.В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07. Херсон, 2007. 19с.
- 10.Рибалко Л.М., Пермяков О.А., Синиця Т.О., Остапов А.В., Йопа Т.В. Організація здоров'язберезувального середовища // Педагогіка

- формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах:
збірник наук. пр. – 2020. - № 69. – Т.3. С. 106-111. (категорія Б)
- 11.Рибалко Л. М. Організація процесу навчання студентів основ здоров'я та здорового способу життя на засадах компетентнісного підходу // Педагогічна освіта: теорія і практика: Збірник наукових праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка; Інститут педагогіки НАПНУ Країни [гол. ред. Лабунець В. М.]. – Вип. 22 (1-2017). – Ч.1. – Кам'янець-Подільський, 2017. – С. 184-191. (Фахове видання)
- 12.Шмайс К. Вступ до танцювальної терапії [Електронний ресурс] / К. Шмайс // Американський журнал танцювальної терапії. – 1986. – Том 9. – С. 23–30. – Режим доступу: <http://www.trt-studio.org.ua> – Назва з екрана.
- 13.Янаєва М.М. Хореографія. Підручник для початкової хореографічної школи. М.: Реліз. 2004. 340 с.
- 14.Янковська О.М. Учити дитину танців необхідно // Початкова школа 2000. № 2. С. 34–37.