

Денисова Екатерина Алексеевна

студентка

ГБОУ ВО «Тамбовский государственный

музыкально-педагогический институт

им. С.В. Рахманинова»

г. Тамбов, Тамбовская область

ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА В СОХРАНЕНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние хореографического искусства на организм современного человека; с помощью методов сбора, анализа, синтеза и обработки информации. Автором сформированы аргументы, подтверждающие положительное воздействие классического и современного танца на физическое и психологическое здоровье людей.*

***Ключевые слова:** гиподинамия, опорно-двигательный аппарат, классический танец, гиперактивный образ жизни, эмоциональные зажимы, мышечные зажимы, современный танец, танцетерапия, квалифицированный специалист.*

Большинство людей в современном обществе посвящает своё время либо использованию смартфонов и других гаджетов, являющихся причиной гиподинамии, либо большому количеству работы, приводящему к чрезмерно активному образу жизни и, следовательно, перегрузке организма. В обоих случаях на дальний план уходит физическое и психологическое состояние человека, что создаёт условия для возникновения различного рода заболеваний. И редко кто задумывается о возможности предотвращения или избавления от уже существующих проблем со здоровьем с помощью хореографического искусства.

В первую очередь из-за малоподвижного образа жизни страдает опорно-двигательный аппарат. Преобладающими нарушениями медики считают сколиоз и различные формы плоскостопия, которые связаны со слабым развитием мышц. Так как организм представляет собой целостный механизм, одно небольшое нарушение способно привести к серьёзным последствиям. Улучшить костно-мышечный аппа-

рат позволяет освоение специально подобранных упражнений партерной гимнастики и грамотно выстроенного экзерсиса классического танца.

Методика преподавания и исполнения классического танца совершенствуется годами и сейчас позволяет каждому человеку постепенно развивать тело, осознанно выполняя движения, требующие предельной внутренней концентрации на мышечных ощущениях. Профессиональные танцоры различных направлений отмечают благотворное влияние балетного класса на физиологическое развитие. Регулярные занятия способствуют укреплению мышечного корсета, повышают устойчивость суставов к физическим нагрузкам, делают связки и сухожилия более эластичными, – всё это значительно снижает риск возникновения травмы или заболевания в будущем, а также способствует корректровке начальных стадий нарушения осанки и плоскостопия.

В свою очередь гиперактивный образ жизни, постоянная конкуренция, вынужденная многозадачность и другие факторы внешнего мира заставляют человека откладывать эмоции и чувства до подходящего момента. Отсутствие возможности своевременного осознания и проявления внутренних переживаний приводит к их подавлению, что становится почвой для развития эмоциональных блоков, комплексов, психосоматических и иных не желательных заболеваний. На помощь решению данной проблемы приходит хореография. Танцевальные движения помогают почувствовать самого себя, своё состояние и эмоции, раскрепоститься и вырваться из рутинных повторяющихся сценариев в нашей жизни.

С проработкой эмоциональных и связанных с ними физических проблем наилучшим образом справляется современная хореография. Это направление, вбирающее в себя большое количество различных танцевальных техник, элементов дыхательных практик и йоги, позволяет человеку максимально точно понять и раскрыть свою индивидуальность, стабилизировать эмоциональный фон, протанцевав обиды, страхи и тревоги, отчаяние или даже чрезмерную радость. Вслед за этим проходят мышечные спазмы и зажимы, часто возникающие при остром или хроническом стрессе и мешающие нормальному кровообращению, дыханию, питанию и иннервации тканей. Таким образом, человек из-

бавляется от боли, дискомфорта и ограничения движений. Вращения, требующие правильной постановки корпуса, сложные прыжки, упражнения на развитие физиологических данных (растяжка, гибкость, высота прыжка, подъём стопы) способствуют повышению стрессоустойчивости, психологической гибкости, а значит адаптивности и креативности. Человек чувствует себя уверенно, учится принимать себя и свою внешность, борется с комплексами и фобиями, но при условии, что ему нравится заниматься хореографическим творчеством.

Существует особенная профессия – танцетерапевт. Он помогает человеку научиться взаимодействовать с собой и с другими людьми, создает условия, где человек может начать общаться с окружением посредством танца. Танцующий осознает и анализирует все движения танцетерапевта и других участников группы, тем самым, начинает лучше понимать себя и окружающих. Польза танца в том, что можно понять причину болей, осознать поводы появления дискомфорта. Танец учит понимать себя, создавать диалог с самим собой. Эта методика часто использует импровизацию, во время которой танцующие показывают эмоции, сны и фантазии. Только в движении импровизация позволяет показать, кто мы есть на самом деле. Люди двигаются спонтанно, поэтому все движения точно определяют грани человеческой личности, бессознательное обретает рамки. Такие ученые, как А. Гиршон, К. Витакер, В. Бамберри, считают, что танец улучшает работу нервной системы, мозговую деятельность обоих полушарий (одно регулирует работу образного мышления, второе отвечает за логику движений), вырабатывает большое количество веществ, отвечающих за нервные волокна.

Сочетание любимой музыки и правильно подобранных танцевальных движений способно принести не только радость и удовлетворение, но и настроить гармонию души и тела. Стоит отметить, что использовать хореографическое искусство для сохранения психофизического здоровья необходимо строго под руководством квалифицированного и опытного специалиста, иначе можно нанести вред организму, усугубить уже имеющиеся нарушения.

*Если Вы не будете танцевать свой собственный
танец, то Кто его тогда танцует?*

Список литературы

1. Гиршон А.Е. Маленькая книга о тени / А.Е. Гиршон. – Издательские решения, 2017.
2. Гугушвили Н.С. Влияние занятий хореографией на человека / Н.С. Гугушвили // Молодой ученый. – 2015. – №3 (83).
3. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека / М.С. Миловзорова. – М.: Медицина», 1972.