

**Танцевально-двигательная терапия и ее роль в воспитании и развитии  
детей с особенностями развития**

А.И. Ешимбетова

Доцент кафедры «Хореография»

Государственной академии хореографии Узбекистана

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы танцевально-двигательной терапии как метода социальной реабилитации и возможности для людей с ограниченными возможностями почувствовать свое тело и его связь с эмоциями, избавиться от внутренней напряженности, телесного дискомфорта, и стать более открытыми в общении с людьми, почувствовать уверенность в себе и в своих силах.

**Ключевые слова:** танец, искусство хореографии, терапия, особенные дети

**Аннотация.** Мазкур мақолада имконияти чеklangан инсонларнинг ижтимоий реабилитациясида рақс-харакат терапиясининг ўрни ва аҳамияти, уларнинг жамият билан очик мулоқот ўрнатиш, ҳисс-туйғуларини очик намоеън этиш, ички эркинликка эришиш, ўз имкониятларини амалга ошириш ва ўз кучига ишонч ҳосил қилиши масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: рақс, хореография санъати, терапия, махсус болалар.

**Annotation:** Dance and movement therapy as a means of social rehabilitation for people with disabilities. A chance to feel one's body, its connection with emotions. Disposing of inner tension and physical discomfort. Becoming open to people. Self-confidence and strength.

**Key words:** dance, the art of choreography, therapy, special children.

Танец является великолепным средством в развитии и воспитании детей, обогащает их духовный мир и формирует атмосферу положительных эмоций. Искусство танца, как никакое другое искусство, обладает возможностями для полноценного совершенствования эстетики ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем учат понимать, осознавать и создавать прекрасное. Танцевальное искусство развивает фантазию, образное мышление, гармоничное пластическое развитие и чувство ритма.

Помимо всего вышеперечисленного, занятия танцами призваны развивать силу, ловкость, координацию движений, закалять волю и выносливость. И не менее важным является развитие выразительного телосложения, избавление от стеснительности, зажатости и комплексов.

В сравнении с изобразительным искусством, пением и музыкой, имеющими постоянное место в сетке школьного расписания, танец также мог бы войти в число обязательных предметов образования школьника.

Психологами давно научно доказано, что дети, которые занимаются танцами, добиваются значительных успехов в учебе и



опережают в общем развитии своих сверстников. Через освоение и изучение каждого нового движения у ребенка развиваются мощнейшие нервные сети. И когда освоено большее количество движений, то каждое из них даст шаг в развитии органов чувств (зрению, слуху, осязанию), что дает преимущества в восприятии окружающей информации. Согласно утверждению профессора

Т. Черниговской, необходимость контролировать свое тело в ритме, музыке и в пространстве, стимулирует сложнейшие процессы человеческого мозга, что позволяет сравнивать мозг танцора с мозгом физика-ядерщика.

Танец помогает формировать логическое представление, навыки ориентирования в пространстве, совершенствует моторику, развивает активные мыслительные действия в процессе физических упражнений.

В танце стеснительные и замкнутые дети становятся общительными, открытыми и раскрепощенными.

Танцевально-двигательный метод работы с детьми с ограниченными возможностями как раз и есть та терапия, которая поможет им реализовать себя: почувствовать свое тело и его связь с эмоциями, избавиться от скованности, от внутренней напряженности, ограниченности в движениях, телесного дискомфорта. Укрепить уверенность в себе и в своих силах. Быть открытыми в общении с другими людьми.

Корни танцевально-двигательной терапии берут свое начало от древнейших цивилизаций.

Тысячелетиями существовали в разных культурах ритуальные танцы для лечения больных, оплакивания мертвых, празднования побед и свадеб.



Танцевально-двигательная терапия как метод впервые приобрела свои очертания в середине прошлого века в США. Послевоенное время требовало новых подходов к лечению посттравматических синдромов и нарушений

опорно-двигательного аппарата. Танец использовался без обучения каким-либо стилям или конкретным движениям, а только для того, чтобы способствовать раскрытию индивидуальности. Эта терапия способствовала преимущественно для обретения и чувствования собственного «Я».

Первой леди в данном виде терапии считали Мэрион Чейс, которая работала в клинике Св. Элизабет в Вашингтоне, округ Колумбия. Она развила танец в терапевтическую модальность, работая с психическими и невербальными больными. Она добилась больших успехов – пациенты, которые считались безнадежными, стали способны к групповым взаимоотношениям и выражению собственных чувств. Благодаря Мэрион, танцевально-двигательная терапия стала альтернативой открытым в пятидесятые годы транквилизаторам.

С тех пор применение танцевально-двигательной терапии распространилось на духовное оздоровление детей с особенностями развития. Так, в Узбекистане в 90-х годах был создан Интегрированный Театр



Движения «ЛИК» под руководством Лилии Севастьяновой. Театр работает с молодыми людьми и детьми с особенностями развития. По личным наблюдениям за занятиями у Лилии, в театре царит атмосфера тепла и доверия, отсутствия психологических барьеров между особыми детьми и их сверстниками, смелости творческого процесса.

Первоначально театр задумывался как театр современного танца. Участвуя во многих международных фестивалях, он стал известен далеко за

пределами Узбекистана. На сегодняшний день он существует, объединяя почти 40 человек, половина из которых – люди с ограниченными возможностями. Театр помогает людям на инвалидных колясках, глухонемым и незрячим, людям с олигофренией, синдромом Дауна и ДЦП.

Перспективы для использования танцевально-двигательной терапии в развитии особенных детей бесспорны. Танец дарит детям ощущение полета и радости, позволяет им выразить свои чувства и эмоции, развивает пластику и самопознание, а также учит взаимодействовать с окружающим миром.

#### **Список использованной литературы:**

1. Сборник танцевально-двигательной терапии. Перевод Бирюковой И. Ярославль, 2004. Статьи Старк А. и Хендрикс К.
2. Гренлюнд, Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» Санкт-Петербург, Издательство РЕЧЬ, 2011г
3. Зозуля Т.В. «Комплексная реабилитация инвалидов» монограмма. Академия 2005
4. В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. Интегративная танцевально-двигательная терапия. — 2, расширенное и дополненное. — Санкт-Петербург, Издательство Речь, 2006