

Оргєєва С. В., Хачатрян В. В., Турчина Н. І. (Україна)

ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Кожен народ багатий своєю власною оригінальною та неповторною культурою. З давніх часів одним із найпопулярніших способів вираження емоцій та почуттів був танець. Саме завдяки різного роду рухам людина могла фізично удосконалити своє тіло, урівноважити емоційний стан як власний, так і інших.

Хореографія – це надзвичайно об'ємне поняття. Його складовими є три види мистецтва: музика, театр і звичайно танець. Хореографію можна порівняти з мовою народу. Вона має власні засоби та прийоми, за допомогою яких танцівник може найповніше й найзрозуміліше відтворити головну ідею, задум та посліл танцю, не вимовивши при цьому ані слова. Основу хореографічного образу становить рух, який безпосередньо пов'язаний із ритмом.

В умовах постійних змін у суспільному житті населення будь-якої країни, важливим є збереження власних духовних, національних та естетичних орієнтирів. Велику роль у цьому процесі відіграє людина, тож необхідним є її гармонійний та всебічний розвиток, який формується під впливом різноманітних чинників. Вагомим є залучення майбутнього покоління до досвіду людства, засвоєння та переосмислення естетичних і загальнолюдських цінностей, де народні знання та мудрість відкривають нам народну творчість через мистецтво хореографії. Вона формує дух нації, відтворює неповторний характер народу.

На нашу думку, виховувати поважне ставлення до здоров'я власного організму слід ще з дитячих років. М'язова робота підвищує рівень життєвої енергії та має позитивний вплив на людину в цілому. Різноманітні фізичні вправи допомагають покращити сон, працездатність і настрої. Також рухливі вправи позитивно впливають і на роботу нервової системи, урівноважуючи її процеси. Хоча традиційно оздоровчими вважають лише певні хореографічні вправи, які допомагають сформувати правильну поставу, не слід недооцінювати роль будь-якого танцю на наш організм.

Наприклад, основні фізичні здібності людини можна умовно поділити на 2 великі групи: умовні (сила, швидкість, опір, гнучкість) та координаційні (відчуття ритму, вміння адаптуватися, рівновага, орієнтація, синхронізація, швидка реакція, диференціювання). Саме танці допомагають регулювати усі вищезгадані фізичні здібності, особливо ті, що наведені у другій групі. Звісно, розвиток тих чи інших здібностей безпосередньо залежить від стилю хореографії, який обирає людина.

Також, високий рівень психічних процесів, наявність розумових якостей, здатність керувати власними емоціями є ознаками психічного здоров'я людини. Така особа самостійна, впевнена у своїх силах, проявляє повагу до інших. Під час заняття хореографією розвиваються важливі риси характеру, які мають вагомий вплив на формування особистості: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, витримка, сміливість. Сюди можна також віднести таке поняття як «соціальне здоров'я», адже в суровій реальності, у світі новітніх технологій та розвитку сфери послуг, надважливим є вміння грамотно спілкуватися з іншими людьми в різноманітних ситуаціях. Танцювальним навичкам зазвичай навчаються під час групових занять, які є чудовим джерелом комунікації та формування власного «Я» в умовах міні-соціуму.

Так як кожен танець передбачає певний ритм, тож логічно зазначити, що його задає яка-небудь мелодія. Музика, як частина хореографічної композиції, вирішує ті ж самі завдання естетичного розвитку та виховання особистості. До того ж, не кожна людина має здібності до вираження своїх думок за допомогою художнього слова. У такому випадку, танець є чудовою альтернативою, адже відомо, що пластика та рухи тіла здатні підсвідомо стимулювати та викликати у опонента певні емоції.

Досить багато аргументів наведено на користь заняття танцями. Чудово, якщо батьки ще в дитинстві відвели дитину відвідувати уроки хореографії, але велика кількість людей саме в свідомому віці мріє розвинути в собі навички даного виду мистецтва. Можна передбачити, що деякі вищезгадані риси характеру, які формуються у ході занять танцями, у цих бажаючих будуть відсутніми. Тому більшість, під впливом сорому і страху, відмовляється від такої інвестиції в здоров'я, як хореографія. Отже, залежно від того чи іншого виду занять, формується різні характер, зовнішність та поведінка, а також диференціюється суспільство.

Таким чином, для гармонійного фізичного, духовного та психічного розвитку особистості важливо освоїти такий вид мистецтва як хореографія. Вона дає фундамент для розвитку найкращих та найбільш корисних навичок для здорового, щасливого та успішного життя, надає впевненості у власних силах. За допомогою танцю можна навіть вилікувати або полегшити перебіг деяких хвороб. Вони безумовно є гарною профілактикою великої кількості проблем зі здоров'ям. Хореографія розвиває фізичні та інтелектуальні здібності дітей та бореться з комплексами дорослих, формує належну самооцінку, дає поштовх для самовдосконалення. Проте завжди слід з обережністю ставитися до будь-якого виду спорту, до хореографії зокрема. Адже фанатичне та непрофесійне заняття танцями може призвести до травм або загострити хронічні захворювання. Тому за наявності проблем зі здоров'ям, слід заздалегідь порадитися з лікарем, аби не нанести шкоди організму.