

СИСТЕМА СПОСТЕРЕЖЕННЯ ТА ОЦІНКИ РУХІВ ЛАБАН-АНАЛІЗ ЯК СКЛADOVA ВАЛІДИЗАЦІЇ НАПРЯМУ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Радько Ольга Василівна

ORCID ID: 0000-0003-0762-1531

канд. психол. наук, доцент,

доцент кафедри психології, педагогіки та філології

Харківська державна академія культури, Україна

На сучасному етапі розвитку психологічних підходів та методів допомоги людям, бурно розвивається терапія мистецькими засобами. Мистецтво – це форма прояву сублімації емоційних переживань особистості за допомогою творчості через різні витвори: художні образи, музичні звуки, танцювальні рухи, силу слів тощо. Період, коли зародилося мистецтво, є предметом дебатів різних вчених. Одні вважають, що мистецтво існувало 40 тисяч років тому в епоху пізнього палеоліту, інші ж наполягають що воно виникло ще раніше. Але факт в тому що мистецтво це витвір людини, і його найважливішою функцією є те, що воно дає особистості змогу розкритися, показати свій талант, цінності, почуття та емоції.

Одним з таких, відносно сучасних, напрямів психологічної допомоги людям є напрям танцювально-рухової терапії (ТРТ), який на сьогодні дуже потужно розвивається на просторі нашої держави та за її межами. Класичне визначення ТРТ звертає увагу на те, що це один з варіантів групової рухової терапії, в процесі якої учасники групи навчаються усвідомлювати особливості власного тіла через рухи, можливості його ефективного використання в процесі діяльності, розвивають навички соціального спілкування і групового досвіду, який стимулюється досвідом взаємодії в танці. Але, кожен метод стає доказовим тільки тоді, коли має свої валідизовані методи дослідження. Довгий час ТРТ не була признаною поважними психологами саме за те, що вона не мала такої валідної методики діагностики. Проте, у 1928 р. чехословацьким танцівником, хореографом, викладачем та наставником великих світових зірок сучасного танцю Рудольфом Лабаном була створена унікальна система аналізу та запису рухів. Він досліджував процеси рухів не тільки у сучасних і народних танцях, а й рухи які люди використовують у повсякденному житті.

Рудольф Лабан вважав, що диференціація аспектів руху сприяє глибшому спостереженню та формуванню людського сприйняття. Вона здатна дати людині силу та безстрашність. Рух безпосередньо впливає на внутрішній стан людини, і те як людина рухається відображає її поточний внутрішній стан. Однак існує і зворотній зв'язок - внутрішній стан людини можна змінити, змінивши її рухи.

В продовж розвитку, у людини формується своя система власних рухових патернів, яка, як і індивідуально-психологічні властивості особистості, розвивається під впливом взаємодії спадковості з зовнішнім середовищем на основі активності самої особистості. Іноді, багато рухів людина робить не усвідомлюючи. Рудольф Лабан їх назвав «тіньовими рухами», які виконуються без участі волі, але при цьому виражають внутрішнє ставлення людини до предмету.

Досліджуючи рухи людей, хореограф помітив своєрідну архітектуру людського тіла у вертикальній та горизонтальній частинах скелету, а також тривимірність опор при правильному виконанні людиною рухів. Так Рудольфом Лабаном було виділено дві категорії рухів: форми та зусилля. До першої категорії їм було віднесено різні

моделі зв'язності у тілі, на кшталт: зв'язок частин тіла з диханням; зв'язок дихання та периферії; зв'язок голови та куприку; горизонтальний, вертикальний та контрлатеральні зв'язки у тілі людини. Друга група за Лабаном, категорія зусиль, яка приймає участь у вираженні емоцій та почуттів, має наступні складові: потік, вагу, час та простір. Саме ці дві категорії рухів і дозволяють проводити діагностику рухової активності клієнта.

Але, з нашої точки зору, система оцінки та спостереження рухів за Рудольфом Лабаном має ще цінність не тільки як діагностичний метод, він також цікавий тим, що дозволяє терапевту одразу вистроїти програму розвитку рухових патернів клієнта завдяки тому, що кожна категорія Лабан-аналізу має свою полярність. Наприклад, потік поділяється на стриманий та вільний, а вага на легку та важку.

Для терапевтичних цілей дуже важливо при проведенні аналізу рухів звертати увагу на:

1. Співвідношення різних параметрів і наявність якостей що повторюються (стереотипність);
2. Зони що використовуються, співвідношення і якість;
3. Особливі рухи середньостатистичного контексту (співвідношення параметрів).

І якщо терапевт бачить стереотипність рухів, одноманітність і використання клієнтом тільки однієї з полярностей, то за допомогою «творчого процесу» він може розширити руховий репертуар людини зробивши доступним іншу полярність. З'ясувавши рухові патерни клієнта, терапевт може працювати з ними за допомогою розвитку історії руху, та за допомогою асоціацій, продовжуючи роботу над диференціацією та усвідомленням рухів.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене можна зробити висновок, що саме система спостереження і оцінки рухів, що була розроблена чехословацьким танцівником та хореографом Рудольфом Лабаном у 1928 році, дала змогу валідизувати такий напрям психологічної допомоги як танцювально-рухова терапія, яка як метод з'явилася у 40-х роках XX століття у США де і отримала активний розвиток, поступово розширюючи свої кордони. На сьогодні ТРТ розвивається і на просторах України Українською асоціацією танцювально-рухових терапевтів, що була заснована Світланою Ліпінською у 2007 р.