

внимание на его специфику, совершенствовать снаряжение и увеличивать базу специальных навыков. Появление в этом деле всё больше специалистов приводит к уменьшению риска получения травм или потери жизней.

Можно сделать вывод о том, что экстремальные виды спорта стремительно развиваются, итогом чего является появление новых экстремальных видов спорта. Всемирное признание таких видов спорта серьёзной частью спорта, также является примером высокого уровня развития [5].

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Всемирные экстремальные игры. История экстремального спорта. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://i-kiss.ru/rubrika/xgame>. – Дата доступа: 14.03.2021.
2. Галкин, В.В. Глаза страха / В.В. Галкин. – Москва: Наука, – 2010. – 236 с.
3. Экстремальные виды спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vidamir.com/ekstremalnye-vidy-sporta/>. – Дата доступа: 15.03.2021.
4. Экстремальный спорт на олимпийских играх [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/Extreme/2015N1/p75-78.pdf>. – Дата доступа: 15.03.2021.
5. 10 самых экстремальных видов спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/extreme/reviews/815020/>. – Дата доступа: 16.03.2021.

Шейко Д. С., студент 420с группы  
Научный руководитель – Гутковская С. В.,  
кандидат филологических наук, доцент

**ПОНЯТИЕ «СОМАЭСТЕТИКА» В СОВРЕМЕННОМ ТАНЦЕ**

Наблюдая изменения, которые переживает современная хореография в ХХI веке, трудно не отметить те метаморфозы, происходящие в связи с изменениями отношения к телу в культуре, что достаточно точно фиксируется в понятии «телесность». Оно отменяет классическое разделение субъекта на «тело» и «дух», представляет человека как существо не только мыслящее и чувствующее, но и чувственное, эстетичное, подверженное аффектам, заболеваниям и т. п.

Соматэстетика – это междисциплинарная область исследований, направленная на продвижение и интеграцию теоретических, эмпирических и практических дисциплин, связанных с телесным восприятием, исполнением и представлением. Термин «соматэстетика» впервые был использован в 1996 году философом Робертом Шустерманом путем объединения слов «сома», обозначающего «тело», и «эстетика», обозначающего «восприятие, чувственность» [6].

Данный термин был употребим с целью не только оценки и развития тела как объекта, который внешне демонстрирует красоту, элегантность, грациозность и другие эстетические качества, но и показа субъективности каждого тела, которая воспринимает эти качества, пропускает через себя и испытывает соответствующие эстетические свойства [5]. Такое усиление соматического самопознания повысит художественную оценку, творчество и перцептивное осознание, смыслы, ощущения и чувства, которые могут перенаправить возможные перспективы современного танца и дисциплинировать работу с телом, направленную на соматическое самосовершенствование.

Эстетика – наука чувственного познания. Но чувства, безусловно, принадлежат телу и находятся под сильным влиянием его состояния.

В своей программной статье Айседора Дункан подчеркивала: «...всегда должно существовать движение, в совершенстве выражающее данное индивидуальное тело, данную индивидуальную душу» [1, с. 19]. Тело здесь не просто инструмент танца, но и «...функциональный орган

души»[3, с. 25]. Если рассматривать с этой точки зрения современный танец, то он является ярким примером телесно-ментальных изменений человека в культуре. Обращая внимание непосредственно на феномены телесности, можно выявить некоторые черты изменчивости смыслового ощущения тела в танце: образно-смысловые структуры, эссенцию характерных черт телесного (то есть и физического, и ментального) поведения людей [7]. Сейчас тело не рассказывает историю, – оно и есть история и источник смыслов.

Рассмотрим известную представительницу танца-постмодерн Тришу Браун. Ее пластическая работа с телом напоминает концепцию трудов французского философа Мориса Мерло-Понти «Телесное сознание», которая опирается на идею самоориентации тела в окружающем пространстве благодаря принципу видения – движения [2]. Браун создает танцовщикам парадоксальные пространственно-гравитационные ситуации, превращая каждого из них в инструмент исследований телесных реакций и самоориентаций. С течением времени тело становится свободной моделью без каких-либо двигательных стереотипов. Хореографы начинают подвергать человеческий инструмент различным экстремальным, повседневным и дискомфортным условиям, чтобы вызвать реальные ощущения и осознанность естества своего сома. Они бросают тело в душевные состояния, и наоборот, душевные состояния стараются выразить телесным. Это может быть определенное освобождение от границ, тяжелые испытания, психосоматическая нагрузка, смена окружающей среды для пластики и другое.

Также существует огромная вариативность методов осознания себя и раскрытия собственных ощущений через познание тела, кроме танцевальных техник. Сюда относятся: йога, медитация, техника bodywork, массажные практики, метод Фельденкрайза «Осознание себя через движение» и другие. Метод Фельденкрайза – двигательная практика, разработанная Моше Фельденкрайзом и ставящая целью развитие человека

через осознание себя в процессе работы над движением собственного тела. Метод Фельденкрайза называют также методом соматического обучения (somatic education) [4]. Данный метод включает в себя две формы практики: сознание через движение (Awareness Through Movement) – групповые занятия, в которых ведущий, не демонстрируя движений, направляет действия занимающихся вербальными инструкциями. Ими также можно заниматься индивидуально, слушая записи уроков и самостоятельно выполняя описываемые действия. Исходя из собственного опыта могу сказать, что такой метод вероятнее всего менее действенный и продуктивный. Потому как многим людям воспринимать информацию на слух или визуально сложнее, нежели быть под воздействием тактильных контактов донесения информации. Функциональная интеграция (Functional Integration, FI) – индивидуальные невербальные сеансы, в которых движение занимающегося направляется движением практика.

Проводя параллель между современным танцем, импровизацией и описанием метода Фельденкрайза, можно отметить явное заимствование или же конвергенцию обеих областей: хореографическую и психологическую. Описанный выше способ осознания себя через движение в наше время выступает в качестве методов преподавания танцевальных дисциплин или в качестве задач для работы в импровизационной технике.

Таким образом, вопросами самоощущения, эстетики и осознанием себя человечество стало задаваться уже давно в разных жизненных, образовательных и телесных сферах. Поэтому возникает вопрос: что остается после того, как будет пройден «антропологический предел»?

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дункан, А. Танец Будущего. Моя жизнь / А. Дункан; пер. с нем. под ред. Я. Мацкевича. – Москва: Заря, 2005. – 31 с.

2. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия / М. Мерло-Понти; пер. с франц. И. С. Вдвоиной, С. Л. Фокина. – Санкт-Петербург: Наука: Ювента, 1999. – 602 с.
3. Подорога, В. А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию / В. А. Подорога. – Москва: AdMarginem, 1995. – 341 с.
4. Свирепо, О. А. Образ, символ, метафора в современной психотерапии / О. А. Свирепо, О. С. Туманова – Москва: Ин-т Психотерапии, 2004. – 269 с.
5. Шустерман, Р. Сомэстетика: дисциплинарное предложение [Электронный ресурс] / Р. Шустерман // Журнал эстетики и художественной критики. – 1999. – № 3 – Режим доступа: <https://www.jstor.org/stable/432196?seq=1> – Дата доступа: 24.03.2021.
6. Сомэстетика–Somaesthetics [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.qaz.wiki/wiki/Somaesthetics>. – Дата доступа: 23.03.2021.
7. Курюмова, Н. Современный танец: модели телесности [Электронный ресурс] / Н. Курюмова // Петербургский театральный журнал. – 2014. – № 3. – Режим доступа: <http://ptj.spb.ru/archive/77/body-in-motion/sovremennuyj-tanec-modeli-telesnosti/#link-3>. – Дата доступа: 18. 03. 2021.

Шелег Е. А., студент 411 группы  
Научный руководитель – Мойсейчук С. Б.,  
кандидат педагогических наук, доцент

## **ОСНОВНЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ**

### **К ОРГАНИЗАЦИИ АРТ–ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Творчество как культурно-историческое явление подразумевает под собой деятельность, направленную на создание уникальных материальных и духовных ценностей. Творческий процесс предполагает наличие у индивида определенного набора способностей, навыков и знаний, а также