



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГТПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**«Полифункциональные технологии в танцевально-двигательной
терапии»**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Педагогика хореографии»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

78,22 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 13 » 02 2025 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-307-211-2-1

Дылдина Виктория Евгеньевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск

2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ.....	10
1.1 История становления и развития танцевально-двигательной терапии.....	10
1.2 Полифункциональные технологии: содержание понятия, виды.....	24
1.3 Специфика применения полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии.....	35
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ КОЛЛЕКТИВА МАСТЕРСКОЙ ТАНЦА И ПЛАСТИКИ «ВЕТЕР» МАОУ СОШ №100, Г. НИЖНИЙ ТАГИЛ.....	50
2.1 Особенности психофизического развития детей подросткового возраста.....	50
2.2 Методические аспекты применения танцевально- двигательной терапии в работе педагога-хореографа с детьми подросткового возраста	65
2.3 Анализ и интерпретация результатов применения полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии.....	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ	102

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество сталкивается с беспрецедентным ростом числа детей и подростков, страдающих от психосоматических расстройств и нарушений развития. Многочисленные исследования, подкрепленные статистическими данными, подтверждают эту тревожную тенденцию. Число случаев растет. Более того, наблюдается изменение самой природы этих расстройств – они становятся сложнее, требуя комплексного подхода к лечению и реабилитации, включающего психотерапию, медикаментозную поддержку и социальную адаптацию. Тревожные расстройства, например, генерализованная тревога, панические атаки и различные фобии, распространены значительно шире, чем прежде. Они проявляются по-разному, от легкого беспокойства до парализующего страха. Ситуация аналогична с депрессивными состояниями, которые у подростков часто маскируются под апатией, резкими сменами настроения, и даже агрессией – сложно распознать истинную причину поведения. Адаптация к школьной среде становится все более сложной задачей для многих подростков, межличностные отношения часто сопряжены с трудностями, социализация превращается в серьезное испытание. Проблемы накапливаются, усугубляя и без того непростую ситуацию. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения за 2024 год [75], около 14% подростков во всем мире страдают от различных психических расстройств, причем тревога и депрессия занимают лидирующие позиции. Это тревожная статистика. Она требует немедленного и эффективного реагирования, разработки новых стратегий профилактики и совершенствования методов лечения.

В России ситуация с детским психическим здоровьем – не менее, а возможно, и более сложная. Данные Министерства здравоохранения РФ [75] говорят о резком увеличении обращений к детским психиатрам. Специалисты отмечают тенденцию к диагностированию даже незначительных отклонений в развитии. Это, с одной стороны, показывает

повышение осведомленности о проблемах психического здоровья. С другой стороны, это подчеркивает огромный масштаб проблемы. Ведь часто такие отклонения – предвестники серьезных расстройств, если их вовремя не диагностировать и не начать коррекцию. Рост числа детей с расстройствами аутистического спектра, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, а также другими специфическими нарушениями развития требует новых подходов к лечению и реабилитации – это очевидно. Социально-экономические факторы, стрессы, связанные с быстрыми изменениями в мире и информационной перегрузкой, значительно ухудшают ситуацию. Дети и подростки оказываются под колоссальным давлением.

Поэтому поиск инновационных методов психокоррекции – первостепенная задача. Танцевально-двигательная терапия представляется перспективным направлением. Она использует естественные для подростков средства – движение и телесное самовыражение. ТДТ помогает подросткам выразить эмоции, снять внутренние блоки, повысить самооценку и научиться саморегуляции. Однако, многие существующие методики ТДТ ограничены, не используя полностью потенциал современных технологий. Например, виртуальная реальность могла бы значительно расширить возможности ТДТ, создавая безопасные и контролируемые среды для проработки травматических опытов и развитие адаптивных механизмов. Интеграция технологий в ТДТ может стать прорывом в помощи детям и подросткам с психическими расстройствами.

Недостаточная разработанность методик танцевально-двигательной терапии, использующих полифункциональные технологии – музыкальное сопровождение, световые эффекты, видеопроекции, интерактивные программы и другие мультимедийные средства – серьезно ограничивает эффективность терапии. Это заметно тормозит прогресс. Современные технологии позволяют создавать индивидуализированные, высоко мотивирующие среды для занятий. Это особенно важно для работы с подростками, часто демонстрирующими низкую мотивацию к

традиционным методам терапии. Они просто не воспринимают их.

Интеграция разных методик в ТДТ, включая полифункциональные технологии, позволяет создавать более комплексный и персонализированный подход. Такой подход учитывает индивидуальные особенности каждого подростка: темперамент, стиль общения, уровень эмоциональной зрелости и другие важные нюансы. Это актуально для профилактики социальных отклонений, часто являющихся следствием неразрешенных психоэмоциональных проблем. Полифункциональные технологии повышают вовлеченность подростков, делают терапию интереснее и занимательнее, что способствует более значительным и устойчивым результатам. Более того, использование виртуальной реальности открывает новые возможности для проработки травматических опытов в безопасной и контролируемой среде. Это особенно важно для подростков с определенными расстройствами. Разработка новых методик с использованием VR-технологий является перспективным направлением исследований. Результаты таких исследований могут значительно изменить подход к лечению и реабилитации подростков. Внедрение инновационных технологий в ТДТ – необходимое условие для повышения эффективности терапевтического процесса.

Научных исследований, посвященных применению полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии для подростков, мало. Существующие работы, как правило, рассматривают отдельные, узкие вопросы, не предлагая комплексных методических решений. Это серьезная проблема. Поэтому разработка авторской методики применения полифункциональных технологий в ТДТ, подкрепленной экспериментальным подтверждением эффективности, является актуальной и важной задачей. Наше исследование призвано восполнить этот пробел в научной литературе.

Цель работы – разработка и экспериментальная проверка эффективности новой методики применения полифункциональных

технологий в ТДТ для подростков.

Задачи исследования включают тщательный анализ теоретических основ ТДТ и полифункциональных технологий; разработку программы занятий с использованием мультимедийных средств; проведение экспериментального исследования на базе Мастерской танца и пластики «Ветер» МАОУ СОШ №100 г. Нижний Тагил; анализ и интерпретацию полученных данных; и, наконец, разработку рекомендаций для педагогов-хореографов и психологов.

Объектом исследования выступает процесс ТДТ с использованием полифункциональных технологий.

Предметом исследования являются методические особенности применения этих технологий в работе с подростками.

Гипотеза исследования заключается в том, что использование полифункциональных технологий в ТДТ повысит эффективность коррекционно-развивающей работы с подростками, улучшит их психоэмоциональное состояние и способствует их личностному росту. Мы надеемся на положительные результаты. Экспериментальная проверка гипотезы позволит получить достоверные данные и разработать рекомендации для практического применения инновационной методики. Это важно для развития ТДТ как эффективного метода психокоррекции и реабилитации подростков.

Новизна исследования – в разработке авторской методики применения полифункциональных технологий в ТДТ для подростков, в экспериментальном подтверждении ее эффективности и в создании критериев оценки этой эффективности. Это новый подход. Значимость исследования определяется возможностью внедрения инновационных подходов в практику ТДТ, обогащением теоретических знаний в этой области и разработкой конкретных рекомендаций для педагогов-хореографов и психологов, работающих с подростками. Это практически важно.

Результаты исследования помогут повысить эффективность психокоррекционной работы с подростками. Они позволят создавать адаптированные программы ТДТ для разных категорий подростков, а также распространять опыт применения разработанной методики среди специалистов. Созданная научная база послужит основой для дальнейших исследований. Практическое применение результатов будет осуществляться на базе Мастерской танца и пластики «Ветер» МАОУ СОШ №100 г. Нижний Тагил [82]. Там будет проводиться экспериментальная работа с группой подростков в возрасте 11-15 лет – 20 человек, 19 девочек и 1 мальчик. Это достаточно представительная выборка для проведения эксперимента. Выбор конкретной школы обусловлен наличием необходимой материально-технической базы и опытом работы специалистов с подростками, имеющими психологические проблемы. Данные, полученные в ходе эксперимента, будут тщательно обработаны и проанализированы с использованием современных статистических методов. Ожидается, что результаты исследования будут иметь практическую ценность для специалистов в области психологии и хореографии. Они также могут быть использованы для совершенствования образовательных программ в школах и других учебных заведениях.

Проблема растущего числа психосоматических расстройств и нарушений развития у детей и подростков – тема современных исследований. Литературный обзор показывает: исследований, посвященных психоэмоциональному состоянию подростков, много. Работы Адаханбековой и Молчанова (2021) [1] и Змушко (2023) [20] подробно описывают распространенность и особенности депрессии и руминации у подростков, анализируя симптоматику и факторы риска. Это важная информация для понимания целевой аудитории ТДТ. Исследования Игнатович и др. (2023) [22] и Бондаревой (2021) [6] анализируют психологические особенности развития эмоциональной сферы и формирования образа «Я» в подростковом возрасте – это необходимо

учитывать при разработке индивидуальных терапевтических программ. Влияние семейного воспитания на самооценку ребенка также исследовано (Веретенникова, 2021) [7], подчеркивая важность комплексного подхода к психокоррекции. Все эти работы вносят свой вклад в понимание сложной проблемы.

Однако, литература, специально посвященная использованию полифункциональных технологий в ТДТ для работы с подростками, ограничена. Ряд работ затрагивает ТДТ как метод улучшения эмоционального состояния (Зарницина и Бура, 2025 [19]; Антонова и Дубских, 2023 [63]; Гилязова, 2022 [8]), но подробного описания применения мультимедийных технологий и их влияния на эффективность терапии нет. Требуется дальнейшее изучение. Работы о влиянии музыки (Гуань, 2022) [12] и движения (Петухов, 2022 [41]; Гузь, 2022 [13]) на психоэмоциональное состояние косвенно подтверждают потенциал интеграции полифункциональных технологий в ТДТ, но конкретных методик не предлагают. Работа Козлова и др. (2022) [27] дает более полное представление о возможностях интегративной ТДТ, но требуется более глубокий анализ ее содержания для оценки роли полифункциональных технологий. Таким образом, необходимы новые исследования в этой области. Они помогут разработать эффективные методики применения полифункциональных технологий в ТДТ для работы с подростками.

Обзор литературы показывает: исследований психоэмоционального состояния подростков и методов его коррекции, включая ТДТ, много. Однако, исследований, специально посвященных использованию полифункциональных технологий в ТДТ для повышения ее эффективности у подростков, мало. Это серьезный пробел. Необходимо проведение дальнейших исследований для разработки эффективных и инновационных методов психокоррекции. Анализ иностранных источников, например, работ по «Consuming Dance» [64] и исследований Фрэнки Мэннинга [65], поможет расширить понимание теоретических основ и практического

применения танцевальных практик в терапевтических целях. Они предлагают интересные подходы.

Методы исследования включают тщательный анализ научной литературы – это основа любого исследования; анкетирование для сбора первичных данных; систематическое наблюдение за поведением участников эксперимента; проведение собственно экспериментального исследования; применение методов математической статистики для обработки результатов; сравнительный анализ полученных данных; их тщательную интерпретацию; и построение статистических моделей для описания полученных зависимостей.

Диссертационная работа состоит из введения, двух глав, где излагаются теоретические основы и практические результаты исследования, заключения, где подводятся итоги и формулируются выводы, и списка использованной литературы. Структура работы логична и позволяет системно представить полученные результаты. Каждый раздел работы включает подробное описание методов исследования и полученных результатов, а также их обсуждение и интерпретацию. Это обеспечивает прозрачность и достоверность исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

1.1 История становления и развития танцевально-двигательной терапии

В данной главе мы исследуем теоретико-методологические основы применения полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии. Для адекватного осмысления современных подходов к интеграции полифункциональных технологий в ТДТ, необходимо обратиться к генезису и эволюции самой танцевально-двигательной терапии как метода психотерапевтической и реабилитационной практики. Тщательный анализ исторического пути развития ТДТ – это путь к выявлению этапов, определивших её нынешнее состояние, и к определению перспектив дальнейшего прогресса, учитывая интеграцию инновационных технологий. Исследование эволюции ТДТ, в свою очередь, позволит оценить вклад различных школ и подходов в формирование её теоретической базы и практических методик, влияние культурного контекста на развитие метода.

История танцевально-двигательной терапии тесно переплетена с развитием психологии, психотерапии и хореографического искусства XX века. Взаимодействие этих дисциплин и практик создало плодородную почву для возникновения и распространения нового метода, эффективно использующего движение и танец для достижения терапевтических результатов. Изучение исторических предпосылок ТДТ – это важная задача. Она позволит проследить изменение представлений о роли движения в психическом здоровье человека, выявить факторы, способствовавшие формированию ТДТ как самостоятельного направления психотерапии, а также проанализировать влияние социальных изменений на развитие метода.

Далее, мы рассмотрим заметные этапы развития ТДТ, от её

зарождения до современного состояния, анализируя вклад отдельных исследователей и школ, влияние технологического прогресса на практику. Это позволит понять эволюцию методологии и практических приемов, выделить основные тенденции и проблемы. Мы будем анализировать не только теоретические основы, но и практическое применение ТДТ в различных контекстах, учитывая индивидуальные особенности пациентов и цели терапии. Важно рассмотреть, как классические, так и современные подходы, чтобы получить полную картину развития данной области. В дальнейшем мы рассмотрим вопрос интеграции полифункциональных технологий в практику ТДТ, проанализируем их потенциал и ограничения.

Революционные изменения в психологии начала XX века – вот что, в значительной степени, определило предпосылки возникновения танцевально-двигательной терапии [5]. Появление психоаналитических школ, Фрейда, Адлера, Юнга, с их акцентом на бессознательные процессы и их влияние на психику, заложило теоретический фундамент для понимания терапевтического потенциала движения. Идеи о скрытых эмоциональных импульсах, о влиянии подсознания на поведение – они стали фундаментальными. Параллельно, возникновение танца модерн, с его фокусом на самовыражение и эмоциональной экспрессии через движение – Айседора Дункан, Рудольф Лабан, Мэри Вигман – предоставило уникальный инструментарий для работы с бессознательным, для освобождения эмоций. Это был прорыв.

Влияние Вильгельма Райха, его учение о мышечно-эмоциональных блоках, также сыграло огромную роль. Его идеи о телесных зажимах как отражении подавленных эмоций, стали основой для многих телесно-ориентированных методов психотерапии, включая ТДТ. Это влияние оказалось глубоким и долговременным. Идеи Райха нашли отклик у многих терапевтов, которые видели в них ключ к пониманию психических расстройств [1]. Наконец, исследования Рудольфа Лабана, рассматривавшие танец как форму невербальной коммуникации, внесли неоценимый вклад в

развитие теоретической базы ТДТ. Его система кинетической нотации позволила более точно анализировать движения и их связь с эмоциональным состоянием человека. Всё это создало условия для появления и развития нового терапевтического подхода.

Предпосылки возникновения ТДТ (Рис.1).



Рисунок 1 – Предпосылки возникновения ТДТ [43]

Схема иллюстрирует сложную взаимосвязь факторов, способствовавших появлению танцевально-двигательной терапии. Психоаналитические школы, с их глубоким анализом бессознательных процессов, внесли свой вклад. Они сосредоточились на внутреннем мире человека, на его скрытых эмоциях и мотивах. Танцевальное модерн-движение, со своей ориентацией на самовыражение через тело, предложило уникальный инструментарий. Это был новый язык тела, язык эмоций. И учение Райха о телесных блоках, как выражении подавленных чувств, дополнило эту картину. Его идеи оказали сильное влияние на формирование телесно-ориентированных терапий [12].

Эти три направления взаимодействовали, формируя основу для нового терапевтического подхода. Взаимодействие было сложным и многогранным. Каждое из этих направлений вносило свой уникальный вклад. Исследования Лабана, сосредоточенные на коммуникативном потенциале движения, стали еще одним важным элементом. Его работы

позволили рассматривать танец не просто как форму искусства, а как мощное средство терапевтического воздействия. Лабан разработал систему нотации движений, которая позволила более точно анализировать и записывать танцевальные последовательности. Схема наглядно демонстрирует: ТДТ – это результат взаимодействия различных научных и художественных направлений. Это не просто сумма отдельных элементов, а синтез, новое качество [13]. Этот синтез привел к возникновению уникального терапевтического подхода, способного помочь людям решать широкий круг психологических проблем. Основные этапы развития ТДТ (Таблица 1).

Таблица 1 – Основные этапы развития ТДТ [6]

Год	Событие	Ключевые фигуры	Описание
1946	Начало применения ТДТ в психиатрической больнице	Мэриан Чейз	Первый опыт использования танца для лечения психических заболеваний.
1948	Труди Шуп начинает работу с больными шизофренией	Труди Шуп	Разработка техники «тело-эго» для интеграции телесного восприятия.
Конец 1950-х	Появление первых обучающих программ	-	Зарождение теории и первых образовательных инициатив в области ТДТ
1966	Основание Американской ассоциации ТДТ	-	ТДТ становится официально признанным направлением психотерапии в США.
80-е	Вторая волна развития ТДТ (США и Европа)	Пенни Левис, Каролин Фэй, Джоан Ходоров, Гюнтер Аммон	Развитие различных школ и подходов в ТДТ, включая гуманно-структурированную ТДТ
90-е	Появление ТДТ в России	-	Изначально развитие как метод личностного роста и творческого развития

Таблица представляет хронологию развития танцевально-двигательной терапии, от её зарождения в 1946 году, с пионерскими работами Мэриан Чейз, до распространения в России в 1990-х. Она иллюстрирует постепенное становление ТДТ как самостоятельной дисциплины, от первоначальных экспериментов до формирования

профессиональных сообществ и разнообразных теоретических и методологических подходов [15]. В таблице отмечены ключевые личности, оказавшие значительное влияние на развитие ТДТ на разных этапах этого пути. Это позволяет проследить эволюцию метода во времени.

Дальнейшее развитие ТДТ в США тесно связано с именами таких специалистов, как Пенни Левис, Каролин Фэй и Джоан Ходоров. Их вклад в разработку теоретических основ и практических методик огромный. Они существенно расширили диапазон применения ТДТ, адаптируя её для работы с различными группами населения и различными проблемами. Их работы оказали значительное влияние на практику ТДТ во всем мире. В Европе особое влияние оказал Гюнтер Аммон. Аммон создал систему гуманно-структурированной танцевальной терапии (HDT), которая получила широкое распространение и продолжает динамично развиваться. HDT отличается особым вниманием к эмоциональным и межличностным взаимодействиям в терапевтической группе. Это подчеркивает важность социального контекста в процессе терапии. Развитие HDT продемонстрировало возможность адаптации основных принципов ТДТ к различным культурным и социальным условиям. Различные школы и подходы обогатили ТДТ, сделав её более гибким и эффективным инструментом [12].

Развитие ТДТ вышло за рамки США и Европы. В 1990-е годы она динамично распространилась в России. Первоначально применение ТДТ сосредотачивалось на группах личностного роста для взрослых и творческих программах для детей. Простые, доступные методики. Однако вскоре ТДТ приобрела широкое признание среди специалистов разных областей. Её применение расширилось, включая работу с людьми, пережившими психологические травмы, с физическими ограничениями, с различными заболеваниями. Это было естественным развитием метода. В России, как и в других странах, произошло активное взаимодействие различных подходов к танцевально-двигательной терапии [71].

Специалисты изучали и адаптировали методики, разработанные в США и Европе, учитывая специфику российской культуры, социальных условий, менталитета. Этот процесс адаптации был непростым, но необходимым. Он привел к появлению уникальных российских школ и направлений в ТДТ. Взаимодействие с зарубежными коллегами способствовало обогащению и развитию российской школы ТДТ.

Создание Ассоциации танцевально-двигательной терапии в конце 1995 года стало важным этапом. Ассоциация играет ключевую роль в объединении специалистов, обмене опытом, продвижении ТДТ и повышении квалификации практиков. Это организация, которая способствует профессионализации области. Тесное сотрудничество с международными организациями, такими как Американская танцевально-терапевтическая Ассоциация и Европейская Ассоциация ТДТ, способствовало интеграции российских специалистов в мировое сообщество практиков ТДТ, обмену знаниями и опытом. Это было важным шагом для дальнейшего развития ТДТ в России [65].

Развитие ТДТ – динамичный процесс, продолжающийся и сегодня. Появляются новые подходы, методики, технологии, расширяющие возможности этого терапевтического метода. Интеграция современных технологий в ТДТ, например, виртуальной реальности или нейротехнологий, представляет собой одно из наиболее перспективных направлений. Это открывает новые горизонты для исследований и практики. ТДТ – это не застывшая система, а живой организм, постоянно развивающийся и адаптирующийся к изменяющимся потребностям общества [2].

Исторический анализ позволяет понять эволюцию ТДТ и оценить её вклад в психотерапию и реабилитацию. Развитие ТДТ характеризуется влиянием различных школ и направлений, каждая из которых внесла свой уникальный вклад в формирование методологии и практических подходов. Немецкая школа, опираясь на гуманно-структурированную танцевальную

терапию (HDT) Гюнтера Аммона, ставит акцент на спонтанном танце. Это способ выражения внутреннего состояния, коммуникации через движение и обратную связь в группе [44]. Этот подход, интегрированный в концепцию «гуманистической структурологии», сосредотачивается на интеграции различных сторон личности. Методические приемы HDT включают сольный спонтанный танец, свободный выбор одежды, танцы с музыкой или без нее, использование перкуссионных инструментов, таких как барабаны, и различные медитативные практики.

Всё это создаёт уникальную атмосферу для терапевтического процесса. Разнообразие подходов позволяет выбирать наиболее подходящие методы для конкретных клиентов и ситуаций. Это повышает эффективность терапии [40].

Американская школа ТДТ представлена двумя основными направлениями: психодинамическим и непсиходинамическим. Психодинамический подход, корнями уходящий в психоанализ, сосредотачивается на изучении сознательных и бессознательных процессов, проявляющихся в движении и танце. Танец здесь – инструмент для исследования внутренних конфликтов, побуждений, динамики личности. Цель – помочь клиенту осознать влияние прошлого опыта на его поведение в настоящем. Это глубокая работа, требующая определенного уровня подготовки как от терапевта, так и от клиента.

Непсиходинамический подход, напротив, часто фокусируется на телесных ощущениях и самовыражении, минуя глубокий анализ бессознательного. Здесь важнее процесс движения сам по себе, его спонтанность и освобождение эмоций через тело. Это более мягкий подход, подходящий для клиентов, не готовых к глубокой интроспекции. Он позволяет достичь терапевтического эффекта без погружения в сложные психологические механизмы [41].

Английская школа ТДТ отличается своим неинтерпретирующим характером. Хотя признаётся связь между движением и внутренними

переживаниями, терапевт избегает интерпретаций. Он сосредотачивается на точном описании двигательного поведения клиента. Обратная связь представляется в виде констатации фактов: «Вы улыбнулись», «Ваши руки были сжаты». Это поощряет клиента к самоисследованию и спонтанности. Главный акцент делается на расширении двигательного репертуара и развитии адаптивности. Это подход, ориентированный на самостоятельность и ответственность клиента.

Вклад различных школ и направлений в развитие ТДТ (Рис.2).



Рисунок 2 – Вклад различных школ и направлений в развитие ТДТ [16]

Схема наглядно демонстрирует взаимодействие и взаимовлияние различных школ ТДТ. Немецкая, американская и английская школы представляют разные подходы к использованию танца в терапии. Однако все они влияют на эволюцию методов и техник ТДТ, обогащая практику и теоретическое обоснование метода. Это постоянный процесс взаимообмена и взаимопроникновения идей.

Ключевые фигуры в истории ТДТ – Мэриан Чейз, Труды Шуп, Мэри Уайтхаус и Гюнтер Аммон. Чейз, одна из первых, применила танец для работы с психически больными, заложив основы ТДТ как терапевтической практики. Её пионерская работа проложила путь для последующих исследователей. Труды Шуп разработала технику «тело-эго», фокусируясь на интеграции телесного осознания у пациентов с шизофренией [5]. Это был новаторский подход. Мэри Уайтхаус внесла значительный вклад в развитие аутентичного движения как метода самоисследования и самовыражения. Её

методика сосредоточена на глубоком понимании своих телесных ощущений и эмоций. Гюнтер Аммон создал систему HDT, интегрировав психоаналитические и гуманистические подходы в работу с движением. Он учитывал как внутренние психологические процессы, так и социальный контекст терапии. Рудольф фон Лабан, хотя и не был терапевтом, оказал огромное влияние на ТДТ. Он разработал систему анализа движения (кинетография Лабана) и систему записи движений (лабанотацию). Эти системы позволяют более точно анализировать и интерпретировать двигательное поведение в ТДТ [74]. Его идеи о взаимодействии движения и пространства широко используются в различных методах ТДТ. Эволюция методов и техник ТДТ неразрывно связана с работой этих исследователей. Ключевые фигуры и их вклад в развитие ТДТ (Таблица 2).

Таблица 2 – Ключевые фигуры и их вклад в развитие ТДТ [60]

Фигура	Основной вклад	Годы жизни/деятельности	Школа/Направление
Мэриан Чейз	Пионерское применение ТДТ в работе с психически больными	1896-1970	Американская
Труди Шуп	Разработка техники «тело-эго»	1904-1999	Американская
Мэри Уайтхаус	Разработка аутентичного движения	1911-1979	Американская
Гюнтер Аммон	Создание гуманно-структурированной танцевальной терапии (HDT)	1918-1995	Немецкая
Рудольф фон Лабан	Разработка кинетографии Лабана и лабанотации – систем анализа и записи движения	1879-1958	Основоположник экспрессивного танца

Таблица представляет ключевые фигуры в развитии ТДТ, указывая на их вклад и принадлежность к конкретным школам или направлениям. Проследить эволюцию методов и техник ТДТ, выявить влияние различных теоретических и практических подходов – вот задача такой таблицы. Она позволяет понять сложную историю развития этого метода.

Формирование Американской ассоциации танцевальной терапии (ADTA) в 1966 году – знаменательное событие. Это стало важным этапом в легитимизации ТДТ как самостоятельной дисциплины. ADTA послужила катализатором для дальнейшего развития ТДТ, стимулируя научные исследования, разработку образовательных программ, и распространение практики ТДТ по всему миру. Это было началом новой эры для ТДТ. «Вторая волна» развития ТДТ, пришедшаяся на 80-е годы XX века, отразила дальнейшую дифференциацию подходов и методик. В США работали такие известные специалисты, как Пенни Левис, Каролин Фэй и Джоан Ходоров. Каждый из них внесли свой уникальный вклад в развитие различных направлений в ТДТ [17]. Они обогатили метод своими новаторскими идеями и практическими наработками. В Европе параллельно активно развивалась система HDT под руководством Гюнтера Аммона и его многочисленных учеников. HDT представила альтернативный подход, сосредоточенный на гуманистических принципах и взаимодействии в группе. Взаимодействие различных школ и подходов способствовало обогащению и развитию ТДТ в целом.

Появление ТДТ в России в 1990-х – важный этап её глобального распространения. ТДТ в России развивалась как метод личностного роста и творческого самовыражения [25]. Однако её применение быстро расширилось, включая работу с различными группами населения и широким спектром проблем. Сегодня ТДТ – установленное направление психотерапии, использующее интегрированный подход для достижения терапевтических целей. Дальнейшее развитие ТДТ обеспечивается постоянной интеграцией новых технологий и методик. Развитие ТДТ демонстрирует значительные различия в темпах и подходах в разных странах. За рубежом, особенно в США, ТДТ зародилась и развивалась преимущественно эмпирически, начиная с практического применения танца в работе с пациентами, и лишь потом переходя к теоретическому обоснованию. Основание Американской ассоциации танцевальной терапии

в 1966 году ознаменовало признание ТДТ как самостоятельной дисциплины. Это было важным шагом к легитимизации метода [30].

«Вторая волна» развития ТДТ в 80-е годы XX века в США привела к появлению новых подходов и методик, обогатив и углубив практику. В Европе, в частности в Германии, Гюнтер Аммон внесли огромный вклад, создав систему гуманно-структурированной танцевальной терапии. НДТ представила уникальный подход, сосредоточенный на взаимодействии в группе и интеграции личности. В Великобритании ТДТ также имеет свою устоявшуюся традицию, с образованием профессиональной ассоциации в 1982 году. Это подтверждает глобальное распространение и признание ТДТ как эффективного терапевтического метода [48].

Появление ТДТ в России в 1990-х – относительно позднее явление, по сравнению с США и Европой. Изначально она развивалась как метод личностного роста и творческой самореализации. Простые, доступные практики. Однако активное взаимодействие с международными организациями, такими как ADTA, Европейская Ассоциация ТДТ и IEATA, существенно повлияло на её дальнейшее формирование. Российская ТДТ быстро интегрировалась в мировое пространство, приобретая при этом свой уникальный региональный колорит [6]. Это влияние было взаимным.

Создание Ассоциации танцевально-двигательной терапии в Москве в конце 1995 года стало переломным моментом. Это событие ознаменовало новый этап в развитии российской школы ТДТ. Ассоциация способствовала стандартизации подходов, созданию единых профессиональных стандартов, активному обмену опытом между специалистами из разных регионов России. Появились возможности для повышения квалификации, профессионального роста и обсуждения насущных проблем. Это было важно для дальнейшего развития ТДТ в России [19]. Благодаря этому российские специалисты получили доступ к международному опыту, при этом сохраняя и развивая свой уникальный подход, учитывающий культурные и социальные особенности России. Сравнение развития ТДТ в

России и за рубежом (Таблица 3).

Таблица 3 – Сравнение развития ТДТ в России и за рубежом [4]

Характеристика	Зарубеж (США, Европа)	Россия
Начало развития	Конец 1940-х годов (США)	1990-е годы
Первоначальное развитие	Эмпирическое, от практики к теории	Как группы личностного роста и творческого развития
Ключевые фигуры	Мэриан Чейз, Труды Шуп, Гюнтер Аммон, Хелен Пейн и др.	Не уточняются в литературе
Организации	ADTA (1966), EADMT (2010) и др.	Ассоциация танцевально-двигательной терапии (с 1995)
Темпы развития	Более быстрые, с ранним формированием профессиональных ассоциаций	Более медленные, но с активным взаимодействием с зарубежными коллегами

Таблица наглядно иллюстрирует существенные различия в темпах и характере развития ТДТ в России и за рубежом. Зарубежные страны имеют более длинную историю ТДТ, с уже устоявшимися профессиональными ассоциациями и четкими стандартами практики. В России же ТДТ появилась значительно позже [11]. Активное взаимодействие с международным сообществом оказало существенное влияние на её быстрое развитие. Разница заметна.

Современное состояние ТДТ характеризуется широким применением в различных областях: от медицинской реабилитации до образования и социальной работы. ТДТ эффективно используется для работы с пациентами разных возрастных и нозологических групп. Она позволяет достигать важных целей, связанных с самовыражением, самоактуализацией, снятием стресса и повышением качества жизни [8]. Многочисленные исследования подтверждают её эффективность в улучшении психоэмоционального состояния и физического здоровья.

Например, исследования в Санкт-Петербургской городской психиатрической больнице №6 продемонстрировали положительное влияние ТДТ на самочувствие, активность и настроение пациентов. Результаты были статистически значимы. Метаанализ 2018 года подтвердил

превосходство ТДТ над другими видами упражнений в улучшении ряда показателей здоровья. Это подтверждает высокую эффективность метода. ТДТ используется в различных учреждениях: медицинских, психиатрических, образовательных центрах, в домах престарелых, детских домах, и даже в судебно-исправительных учреждениях. Её применение распространяется на все возрастные группы, от младенцев до пожилых людей, а также на семьи и супружеские пары [73]. Интеграция музыки в процесс ТДТ позволяет усилить терапевтический эффект, подбирая темп и лад в соответствии с целями и состоянием клиента.

Современное состояние ТДТ и перспективы развития (Таблица 4).

Таблица 4 – Современное состояние ТДТ и перспективы развития [7]

Аспект	Современное состояние	Перспективы развития
Применение	Широкое применение в различных областях (медицина, образование, социальная работа)	Расширение применения в психосоциальном лечении и реабилитации, в социально-культурной деятельности
Методики	Разнообразие методик, адаптированных к различным возрастным и нозологическим группам	Разработка новых методик, усовершенствование существующих
Исследования	Рост числа исследований, подтверждающих эффективность ТДТ	Дальнейшие исследования влияния ТДТ на личностные особенности и межличностные коммуникации
Междисциплинарность	Тесная связь с психотерапией, танцевальным искусством, физиологией, психологией и др.	Углубление междисциплинарных связей, интеграция новых технологий

Таблица демонстрирует широкое применение ТДТ в современном мире и перспективные направления её развития. Расширение применения в различных областях, разработка новых методик и проведение дальнейших исследований – важные задачи. ТДТ – истинно междисциплинарная область. Она интегрирует знания из различных наук. Анатомия и физиология дают понимание телесной механики и физиологических процессов, влияющих на движение; психофизиология и нейропсихология –

связь между телом и психикой; кинезиология помогает анализировать движение с точки зрения биомеханики. Теории движения и танца обогащают методический арсенал ТДТ. Психология предоставляет теоретическую основу для понимания психологических процессов, задействованных в терапевтическом процессе [16].

Различные психотерапевтические школы, такие как психодинамическая, экзистенциальная, гуманистическая и трансперсональная, влияют на выбор методов и техник ТДТ. Они определяют фокус внимания на различных сторонах личности и внутреннего мира клиента. Это позволяет выбирать наиболее подходящий подход для каждого конкретного случая. Современная танцевальная педагогика предоставляет инструменты для развития двигательных навыков и творческого самовыражения, что является неотъемлемой частью терапевтического процесса. Всё это способствует постоянному развитию и совершенствованию ТДТ [1].

Перспективы развития ТДТ тесно связаны с расширением её применения в психосоциальной реабилитации пациентов с различными расстройствами. Дальнейшие исследования необходимы для изучения влияния ТДТ на личностные характеристики и межличностные отношения. Решение существующих методологических проблем также является важной задачей. Новые технологии, например, виртуальная реальность, открывают новые возможности. Виртуальная реальность позволяет создавать уникальные терапевтические среды [12].

Развитие ТДТ требует междисциплинарного подхода, объединяющего специалистов из различных областей. Только такой подход позволит создать более эффективные и адаптированные методики. Улучшение качества жизни пациентов – основная цель. Понимание роли движения в психическом и физическом здоровье человека необходимо для дальнейшего развития ТДТ. История ТДТ демонстрирует её превращение из эмпирической практики в устоявшуюся междисциплинарную область.

Широкий спектр применения и значительный терапевтический потенциал ТДТ подтверждаются многочисленными исследованиями. Дальнейшее развитие будет связано с интеграцией новых технологий и углублением междисциплинарных исследований. Это обеспечит её дальнейшее распространение и повышение эффективности. Перед ТДТ открываются широкие перспективы.

1.2 Полифункциональные технологии: содержание понятия, виды

Этот параграф посвящен теоретико-методологическим основам применения полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии. Мы сосредоточимся на определении понятия «полифункциональные технологии», их классификации и анализе примеров применения в контексте ТДТ. Разнообразие подходов и методик в ТДТ требует систематизации. Понимание их потенциала для достижения терапевтических целей – крайне важно. Анализ полифункциональных технологий поможет выявить наиболее эффективные инструменты и стратегии, способствующие личностному росту и преодолению психоэмоциональных трудностей у пациентов.

Изучение полифункциональных технологий в ТДТ предполагает осмысление их сущности, разнообразия и возможностей применения. Существуют различные определения, предложенные разными авторами. Они акцентируют внимание на интеграции различных видов деятельности, взаимодействии с окружающим миром и самим собой, а также на одновременном формировании и контроле нескольких навыков. В контексте ТДТ полифункциональность технологий проявляется в их способности воздействовать на различные стороны психики и физического состояния человека. Это способствует достижению комплексных терапевтических результатов. Системный подход к анализу данного вопроса позволит сформировать целостное представление о потенциале полифункциональных технологий в ТДТ.

Определение понятия «полифункциональные технологии» неоднозначно. Его интерпретация варьируется в зависимости от контекста. Н.Н. Болясова и Е.В. Барановская, например, рассматривают их как методики, расширяющие технологический блок образовательного процесса. Они помогают преодолеть трудности в обучении и способствуют развитию личностных качеств [61]. Е.М. Уральская акцентирует внимание на интеграции разных видов деятельности, направленных на взаимодействие с окружающим миром и самим собой. Это более широкий подход. Е.Н. Соловова фокусируется на одновременном формировании нескольких смежных языковых навыков. Её исследование сосредоточено на конкретной области.

В контексте ТДТ полифункциональные технологии представляют собой комплекс методов и средств, воздействующих одновременно на физическое, эмоциональное и когнитивное состояния человека. Они обеспечивают многостороннее воздействие на личность. Это позволяет достигать комплексных терапевтических целей [71].

Таким образом, определение полифункциональных технологий зависит от конкретной области применения и целей исследования.

Определение понятия «полифункциональные технологии» в контексте ТДТ (Рис.3).



Рисунок 3 – Определение понятия «полифункциональные технологии» в контексте ТДТ [48]

Схема наглядно демонстрирует комплексное воздействие полифункциональных технологий в терапии движением и танцем. Взаимосвязь секторов очевидна; синергетический эффект, достигаемый при их совместном использовании, впечатляет. Одновременное воздействие на физическое, эмоциональное и когнитивное состояния пациентов – вот залог эффективности.

Такой подход превосходит по результативности применение изолированных методов.

Классификация этих технологий в контексте ТДТ многообразна, основана на различных критериях. Например, разделение по направлениям: медицинское (танцетерапия, близкая к лечебной физкультуре), нью-эйджевское (экстатический танец, медитативные практики в танце) и психологическое (танцевальные техники, используемые в личностном росте и психотерапии) [53]. Другой подход, предложенный М. Чейз, опирается на четыре позиции: «действие тела», «символизм», «кинестетическая эмпатия» и «ритмическая групповая активность». Каждая из них характеризуется уникальными методами и целями, требующими отдельного рассмотрения. Эти классификации не являются взаимоисключающими; многие технологии успешно сочетают элементы разных категорий, образуя сложные, но эффективные терапевтические комплексы. Зачастую наблюдается наложение.

Различные полифункциональные технологии предлагают уникальные возможности [50]. «Действие тела» – это фокусировка на рефлексии, проработка внутренних конфликтов через осознанное задействование напряженных частей тела; медленное, внимательное движение. «Символизм» – использование символических движений и поз для психотерапевтической работы, где тело становится инструментом выражения бессознательного. «Кинестетическая эмпатия» направлена на осознание эмоций на телесном уровне, на установление связи между физическими ощущениями и эмоциональным состоянием. «Ритмическая

групповая активность» – это создание чувства общности, поддержки и сплоченности в группе. Аутентичное движение, круговой групповой танец, спонтанный танец, парные танцы – всё это эффективные полифункциональные технологии [5].

Анализ существующих полифункциональных технологий в ТДТ показывает их впечатляющее разнообразие и огромный потенциал. Музыкальные инструменты, такие как Seaboard и Xth Sense, – это не просто музыкальное сопровождение; они позволяют использовать движение тела для создания музыки, стимулируя креативность и самовыражение, открывая новые пути для самопознания. Световые эффекты и видеопроекции – это создание атмосферы, способствующей эмоциональной разгрузке [11]. Компьютерные программы – это инструмент для создания индивидуальных терапевтических программ, анализ движений и объективная оценка прогресса. Всё взаимосвязано.

Использование музыкальных инструментов выходит далеко за рамки традиционного сопровождения. Инструменты, реагирующие на движения тела, позволяют пациентам выразить свои эмоции и переживания через музыку, усиливая терапевтический эффект. Биофизические инструменты, считывающие мышечные сигналы, открывают новые горизонты для исследования и коррекции психосоматических расстройств [12]. Эксперименты с различными инструментами, поиск оптимального варианта для каждого пациента – это важная часть терапевтического процесса. Важно найти инструмент, который отзовется у пациента.

Световые эффекты и видеопроекции – это создание иммерсивной среды, усиливающей эмоциональное воздействие. Интерактивные световые инсталляции, реагирующие на движения танцора, – это динамическая, захватывающая атмосфера, способствующая самовыражению и исследованию внутреннего мира. Визуальные метафоры, символические образы и истории, создаваемые видеопроекциями, помогают пациентам обрабатывать сложные эмоции и переживания [16]. Компьютерные

программы в ТДТ представляют собой мощный инструмент для анализа движения, создания индивидуальных программ тренировок и мониторинга прогресса. Они позволяют объективно оценивать динамику изменений в физическом и психологическом состоянии пациентов, что необходимо для эффективной коррекции терапевтического процесса. Полифункциональные технологии в танцевально-двигательной терапии (Таблица 5).

Таблица 5 – Полифункциональные технологии в танцевально-двигательной терапии [6]

Технология	Основные функции	Примеры применения
Музыкальные инструменты	Стимуляция креативности, самовыражение, эмоциональная регуляция	Seaboard, Xth Sense, Noisy Jelly
Световые эффекты	Создание атмосферы, усиление эмоционального воздействия, визуализация образов	Интерактивные инсталляции, многофункциональные световые приборы
Видеопроекции	Создание иммерсивной среды, работа с визуальными метафорами, стимуляция воображения	Видеопроекции в театральных постановках, электронные декорации
Компьютерные программы	Анализ движения, создание индивидуальных программ, мониторинг прогресса	Программы для анализа движения, создания музыкальных композиций
Подбор музыкального сопровождения	Усиление терапевтического эффекта, эмоциональная регуляция	Подбор музыки с учетом индивидуальных особенностей пациентов
Использование рисунка	Диагностика, психотерапия, визуализация образов	Рисование после танцевальной сессии для отражения эмоционального состояния
Работа с реквизитом	Развитие творческих способностей, самовыражение	Танцы с лентами, платками, палками

Таблица систематизирует данные о полифункциональных технологиях в ТДТ, демонстрируя их разнообразие и возможности. Она наглядно показывает взаимосвязь технологий и терапевтических целей, помогая специалистам выбирать подходящие инструменты для работы с каждым пациентом. Практическое применение – вот основная задача.

Мультимедийные технологии – это широкий спектр возможностей для обогащения ТДТ. Применение варьируется от создания захватывающих визуальных эффектов, усиливающих эмоциональное воздействие танца, до

интерактивных программ, позволяющих взаимодействовать с виртуальной средой и развивать навыки. Видеопроекции, например, создают иммерсивную среду, где пациенты чувствуют себя комфортнее и свободнее выражают свои эмоции. Синхронное воздействие музыки и света усиливает терапевтический эффект, влияя на физическое и эмоциональное состояние. Интерактивные технологии – это персонализированные программы терапии, адаптированные к индивидуальным потребностям. Специальные приложения для смартфонов или планшетов позволяют заниматься ТДТ в удобное время и в любом месте [17]. Интерактивные игры стимулируют творчество и самовыражение, помогая исследовать свои эмоции и тело в игровой форме. Виртуальная реальность – это терапевтические симуляции, помогающие преодолевать страхи и тревоги. Новые технологии – это новые возможности.

Игровые технологии в ТДТ – это не просто развлечение, а мощный инструмент для развития. Они стимулируют творческие способности, улучшают координацию и развивают социальные навыки. Игры могут использоваться на всех этапах занятия: разминка, основная часть, релаксация. Танцевальные игры с сюжетом – это ролевая игра, развивающая воображение и импровизацию. Игры с предметами – это развитие мелкой моторики и координации. Игровой подход повышает мотивацию, делая занятия более интересными и эффективными [71].

Применение арт-терапевтических методов в ТДТ значительно расширяет возможности. Пациенты выражают эмоции и переживания через движение и творчество. Танец свободного движения позволяет телу выразить то, что сложно выразить словами; это спонтанное выражение себя. Танец с эмоциями помогает осознать и проработать чувства. Танцевальный диалог развивает коммуникативные навыки и эмпатию. Танцевальная медитация способствует релаксации и улучшению самосознания [69]. Использование рисунка в ТДТ – эффективный способ визуализации внутреннего мира. Рисунки, созданные до или после танцевальной сессии,

– это инструмент диагностики и анализа эмоционального состояния. Они позволяют дистанцироваться от проблем и увидеть их со стороны, позволяют взглянуть на ситуацию с новой точки зрения. Анализ рисунков помогает терапевту понять внутренние переживания пациента и адаптировать терапевтический процесс к его индивидуальным потребностям.

В контексте танцевально-двигательной терапии мультимедийные технологии предлагают захватывающие возможности. Интерактивные визуальные эффекты, например, проекции на пол или стены, создают иллюзию движения в виртуальной среде, усиливая эмоциональный отклик у пациентов, особенно у детей – для них визуальные стимулы являются мощным инструментом для творчества и самовыражения [9]. Это позволяет усилить терапевтический эффект, делая процесс более увлекательным. Интерактивные технологии в ТДТ – это не просто украшение. Они позволяют создавать персонализированные программы терапии, адаптированные к индивидуальным потребностям каждого пациента. Специальные программы отслеживают движения в реальном времени, предоставляя терапевту ценную информацию для анализа. Постоянный мониторинг позволяет оперативно корректировать программу, повышая эффективность лечения. Такой подход, ориентированный на конкретного человека, несомненно, приносит более значимые результаты [70].

Игровые технологии вносят свою лепту, делая терапию более увлекательной и эффективной. Игры развивают творческое мышление, координацию движений и коммуникативные навыки. Ролевые игры, к примеру, – это безопасное пространство для исследования различных аспектов личности и взаимодействия с окружающим миром. Кроме того, они способствуют сплочению группы и укреплению взаимоотношений между участниками [38]. Применение арт-терапевтических методов в ТДТ позволяет пациентам выразить свои эмоции и переживания через танец и творчество. Танец свободного движения помогает освободиться от

напряжения и стресса. Танец, пронизанный эмоциями, способствует осознанию и проработке чувств [20]. Использование различных предметов в танце расширяет возможности самовыражения и взаимодействия с окружающим миром, обогащая терапевтический процесс. Арт-терапия, таким образом, способствует личностному росту и повышению самооценки, формируя более позитивное восприятие себя.

Интеграция игровых и арт-терапевтических методов в ТДТ (Таблица 6).

Таблица 6 – Интеграция игровых и арт-терапевтических методов в ТДТ [8]

Метод	Описание	Цели
Танцевальные игры	Использование игровых элементов для развития творческих способностей, координации и коммуникации	Развитие воображения, улучшение координации, формирование социальных навыков
Танец свободного движения	Самовыражение через движение без ограничений	Освобождение от напряжения, самопознание, рефлексия
Танец с эмоциями	Выражение эмоций через движение	Осознание и проработка чувств
Танцевальная медитация	Сочетание движения и медитации для релаксации и самосознания	Снятие стресса, улучшение самосознания, саморегуляция

Таблица наглядно демонстрирует интеграцию игровых и арт-терапевтических методов в ТДТ, подчеркивая их взаимодополняемость. Синергетический эффект очевиден: комбинация различных подходов ведет к более глубоким и устойчивым результатам. Игровые элементы повышают мотивацию пациентов, заставляя их активно участвовать в процессе. Арт-терапевтические методы, в свою очередь, способствуют глубокому самопознанию и самовыражению, помогая пациентам обрабатывать сложные эмоции.

Полифункциональные технологии, интегрированные в танцевально-двигательную терапию, представляют собой сложный комплекс. Они не просто дополняют, а глубоко проникают в сам терапевтический процесс, значительно усиливая его эффективность и расширяя его возможности. Это синергетическое сочетание различных методов и инструментов, направленное на достижение целостного терапевтического эффекта [17].

Визуализация, например, через проекторы, создает эмоционально насыщенную атмосферу, погружая пациентов в специально созданную среду. Интерактивные игры стимулируют самовыражение и развитие координации, делая терапию более занимательной и эффективной. Более того, использование технологий позволяет собирать и анализировать данные о прогрессе пациентов, что дает терапевту возможность более точно настраивать терапевтический план. Этот подход обеспечивает индивидуальный подход и повышает общую эффективность лечения. Современные технологии предоставляют широкие возможности для развития ТДТ, открывая новые перспективы в лечении различных психологических и физических расстройств.

Применение полифункциональных технологий в ТДТ – это не просто использование технических средств. Это включает в себя целый комплекс методических приемов, от использования музыки и световых эффектов до виртуальной реальности [21]. Более того, происходит активная интеграция с другими видами психокоррекционной работы – арт-терапией, психогимнастикой, психодрамой. Такой интегративный подход позволяет достичь более глубокой и всесторонней проработки психологических проблем. Взаимодействие ТДТ с другими методами психокоррекции основано на синергии. Танцевальная импровизация, например, сочетаемая с элементами арт-терапии, позволяет пациенту выразить эмоции через движение и визуальные образы. Это способствует глубокому самопознанию и проработке травматического опыта. Пациенты получают возможность выразить себя невербально, что особенно важно для тех, кому трудно выразить свои чувства словами. Комбинация ТДТ с психогимнастикой эффективна для развития эмоциональной регуляции и улучшения межличностных отношений – это заметно улучшает качество жизни пациентов.

В контексте реабилитации полифункциональные технологии в ТДТ позволяют создавать индивидуальные программы. Для реабилитации после

инсульта используются сенсорные технологии для восстановления моторики и координации. После мастэктомии применяются программы, направленные на восстановление мышечного тонуса и снятие эмоционального напряжения. Гибкость и адаптивность – вот основные преимущества такого подхода. Индивидуальный подход, настроенный на специфические потребности пациента, является основой успеха в применении полифункциональных технологий в ТДТ.

Преимущества полифункциональных технологий в ТДТ очевидны: они усиливают терапевтический эффект, повышают мотивацию пациентов, делают терапию интереснее и увлекательнее. Создание иммерсивных сред способствует глубокому самопознанию и самовыражению. Виртуальная реальность, например, обеспечивает безопасное пространство для проработки травматического опыта или стимуляции творческого потенциала [49]. Однако, использование таких технологий не лишено ограничений. Стоимость оборудования может быть высокой, делая его недоступным для многих специалистов. Некоторые технологии требуют специальной подготовки и навыков для эффективного применения. Тщательный анализ «за» и «против» обязателен перед применением тех или иных технологий в конкретной ситуации.

Доступность – важнейший фактор. Не все терапевты могут позволить себе дорогостоящее оборудование или программное обеспечение. Поэтому необходимо рассматривать альтернативные, более доступные варианты. Простые музыкальные инструменты или самодельные световые эффекты могут стать отличной заменой сложной аппаратуре. Креативность и изобретательность терапевта играют здесь решающую роль [21]. Адаптация технологий к конкретным условиям – это важнейший навык современного специалиста. Эффективность применения полифункциональных технологий напрямую зависит от квалификации терапевта. Необходим опыт работы с различными технологиями и умение интегрировать их в терапевтический процесс. Постоянное совершенствование

профессиональных навыков и знаний – необходимое условие для успешной работы. Регулярное повышение квалификации и обмен опытом с коллегами способствуют повышению эффективности терапии и лучшему пониманию тонкостей применения технологий в ТДТ.

Взаимосвязь полифункциональных технологий и других методов ТДТ (Рис.4).



Рисунок 4 – Взаимосвязь полифункциональных технологий и других методов ТДТ [60]

Схема демонстрирует интегративный подход к применению полифункциональных технологий в ТДТ. Преимущества и ограничения применения полифункциональных технологий в ТДТ (Таблица 7).

Успешное применение требует тщательного анализа всех факторов, индивидуального подхода к каждому пациенту. Технологии – это всего лишь инструмент; профессионализм и опыт терапевта играют гораздо более важную роль. Поэтому необходимо тщательно взвешивать все «за» и «против», учитывая индивидуальные особенности каждого случая. Риски и выгоды от применения технологий должны быть оценены перед началом терапии. Это необходимо для обеспечения безопасности и эффективности лечения. Нельзя забывать о возможности негативных последствий, связанных с неправильным применением технологий или недостаточной

квалификацией специалиста [15].

Таблица ясно иллюстрирует баланс между преимуществами и недостатками полифункциональных технологий в ТДТ.

Таблица 7 – Преимущества и ограничения применения полифункциональных технологий в ТДТ [17]

Аспект	Преимущества	Ограничения
Эффективность	Усиление эмоционального воздействия, повышение вовлеченности пациентов, глубокая проработка проблем	Зависимость от технической оснащенности, высокая стоимость некоторых технологий, необходимость специальной подготовки
Доступность	Возможность создания индивидуальных программ, адаптация к потребностям пациентов	Недоступность для некоторых терапевтов и пациентов из-за стоимости и сложности использования
Применимость	Расширение спектра терапевтических возможностей, увеличение эффективности различных методов ТДТ	Риск неверного выбора технологии, необходимость учета индивидуальных особенностей пациентов и их потребностей

Полифункциональные технологии в ТДТ – перспективное направление в развитии терапевтических подходов. Их правильное применение повышает эффективность терапии, делает ее более доступной и индивидуализированной. Однако, необходимо помнить о необходимости тщательного подбора технологий и высокой квалификации специалистов. Только в этом случае можно достичь настоящего прогресса и положительных результатов.

Дальнейшие исследования в этой области несомненно принесут еще больше ценной информации.

1.3 Специфика применения полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии

Этот параграф посвящен специфике применения полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии.

Мы рассмотрим интеграцию различных технологий в терапевтический процесс, факторы, влияющие на выбор инструментов, и их воздействие на эффективность работы с пациентами. Особое внимание уделим взаимосвязи между технологиями и терапевтическими целями, а также преимуществам и ограничениям их применения. Анализ основан на существующих методиках и практическом опыте, собранном за годы работы с пациентами различного возраста и с разными диагнозами.

Рассмотрение специфики применения полифункциональных технологий в ТДТ невозможно без учета индивидуальных особенностей каждого пациента и целей, поставленных перед терапией. Выбор технологий – это не просто технический аспект, а неотъемлемая часть тщательно продуманной терапевтической стратегии, адаптированной к конкретной ситуации. Технологии – инструменты. Профессионализм и опыт терапевта играют ключевую роль. Поэтому мы рассмотрим интеграцию технологий в ТДТ и их влияние на результаты.

Использование танцевальных игр в ТДТ позволяет создать безопасную, игровую атмосферу. Пациенты свободно выражают эмоции, исследуют внутренние ощущения. Игры развивают творческий потенциал, улучшают координацию движений, способствуют развитию социальных навыков – это неоспоримо. Выбор игр зависит от возраста, индивидуальных особенностей пациентов и терапевтических целей. Для детей подходят игры с яркими реквизитами. Для взрослых – игры, направленные на проработку конкретных психологических проблем, например, игры, фокусирующиеся на работе с тревогой или депрессией. В работе с пожилыми людьми важно учитывать физические ограничения и подбирать игры, которые не нагрузят суставы. Правильное использование технологий в ТДТ позволяет добиться значительных результатов в лечении и реабилитации [61].

Музыка в ТДТ – это не просто фон, а мощный инструмент, формирующий эмоциональную атмосферу и стимулирующий движение. Выбор музыкального сопровождения зависит от терапевтических целей и

текущего эмоционального состояния пациентов; спокойные мелодии способствуют релаксации, снимают стресс, а энергичные композиции, наоборот, повышают активность и улучшают настроение. Важно учитывать индивидуальные предпочтения каждого, подбирая музыку, вызывающую положительные эмоции и стимулирующую двигательную активность. Эксперименты с различными жанрами и стилями расширяют диапазон эмоциональных переживаний, позволяя пациентам глубже исследовать свой внутренний мир. Некоторые пациенты реагируют лучше на классическую музыку, другие – на современные ритмы.

Круговая форма работы в ТДТ создает замкнутое, психологически защищенное пространство. В круге пациенты чувствуют себя свободнее, открытее. Этот символ единства и взаимосвязи способствует развитию доверия, коллективной работе. Участники наблюдают друг за другом, чувствуют групповую динамику, легче взаимодействуют. Такая форма особенно эффективна в групповой терапии, где важна взаимоподдержка и коллективное чувство [14]. Визуальная связь между участниками также играет значительную роль в терапевтическом процессе. Близость участников способствует более глубокому взаимопониманию и сопереживанию. Метод отзеркаливания – повторение движений пациента терапевтом. Это позволяет понять внутреннее состояние, выразить сочувствие и понимание. Отзеркаливание укрепляет терапевтические отношения, создает атмосферу доверия. Техника применима и в индивидуальной, и в групповой работе. Однако, отзеркаливание должно быть деликатным, ненавязчивым, чтобы не нарушать личное пространство. Важно чувствовать границу и адаптировать технику под индивидуальные нужды пациента [5].

Использование реквизита в ТДТ – это инструмент расширения возможностей самовыражения и символической работы. Ленты, шарфы, свечи, даже простые камешки – все может стать частью терапевтического процесса, создавая образные метафоры и помогая выразить сложные

эмоции. Выбор реквизита, конечно же, зависит от целей терапии и индивидуальных особенностей пациентов [43]. Ленты, например, могут символизировать свободу и легкость, в то время как тяжелые предметы – тяжесть и напряжение. Реквизит позволяет пациентам наглядно выразить свои внутренние переживания, иногда более эффективно, чем слова.

Импровизация – сердцевина ТДТ. Она дает свободу выражать эмоции и ощущения через движение. Это способствует развитию творческого потенциала и самовыражения. Импровизация эффективна как в индивидуальной, так и в групповой терапии. Но важно создать безопасную, доверительную атмосферу. Терапевт может направлять процесс, используя музыку, свет, или небольшие вербальные подсказки, но главное – дать пациенту пространство для самовыражения. Иногда достаточно просто наблюдать. Круговой групповой танец в ТДТ – это более чем просто движение. Он способствует развитию межличностных отношений, чувства коллективного единства. Круг символизирует взаимосвязь, взаимозависимость участников. Пациенты учатся взаимодействовать, чувствовать групповую динамику, развивают чувство принадлежности. Такой танец используется для снятия стресса, улучшения настроения, развития коммуникативных навыков. Он помогает понять собственное место в группе, и найти поддержку у других участников [33].

Аутентичное движение – это самовыражение через спонтанное движение, без рамок и ограничений. Пациент движется, следуя своим внутренним ощущениям и эмоциям. Это помогает лучше понять себя, свое тело, свои чувства. Особенно полезно для людей, испытывающих трудности с вербализацией своих переживаний.

Часто используется в индивидуальной работе, позволяя пациенту исследовать свой внутренний мир через движение и тело. Этот метод требует особой чувствительности от терапевта. Выбор полифункциональных технологий в зависимости от целей и задач ТДТ (Таблица 8).

Таблица 8 – Выбор полифункциональных технологий в зависимости от целей и задач ТДТ [18]

Цель/Задача ТДТ	Полифункциональные технологии	Пример
Снятие стресса и релаксация	Спокойная музыка, мягкое освещение, ароматерапия	Медленная музыка, приглушенный свет, использование ароматических масел
Развитие творческого потенциала	Импровизация, использование реквизита, разнообразная музыка	Танцевальная импровизация под музыку разных стилей, танец с лентами
Улучшение координации и моторики	Ритмическая групповая активность, танцевальные игры	Выполнение танцевальных упражнений под ритмичную музыку, игры с мячом
Проработка эмоциональных проблем	Отзеркаливание, аутентичное движение, работа с символами	Отзеркаливание движений пациента терапевтом, танец с белым флагом
Развитие коммуникативных навыков	Круговой групповой танец, танцевальные игры, работа в парах	Выполнение группового танца в кругу, ролевые игры
Работа с телесными зажимами и блоками	Телесно-ориентированные техники, работа с дыханием, йога	Выполнение упражнений на растяжку и расслабление, дыхательные практики

Таблица демонстрирует широкий спектр полифункциональных технологий, применяемых в ТДТ для достижения различных целей. Выбор конкретных технологий – это индивидуальный процесс, зависящий от особенностей пациента и терапевтических задач. Эффективность терапии зависит от грамотного сочетания методов и инструментов.

Методические подходы в ТДТ с использованием полифункциональных технологий разнообразны. Запись эмоций, образов и ассоциаций после каждой сессии – необходимый инструмент для глубокого понимания внутреннего мира пациента [27]. Это позволяет отслеживать динамику изменений и корректировать дальнейшую работу. Рисунки, дополняющие записи, визуализируют переживания, упрощая анализ. Дыхательные упражнения, интегрированные в занятия, расслабляют тело, снимают мышечные зажимы, способствуя более свободному движению и самовыражению. Разнообразие танцевальных стилей в терапевтическом

процессе позволяет адаптировать занятия к индивидуальным потребностям. Классические танцы полезны для работы над координацией и ритмом. Современные стили способствуют самовыражению. Выбор стиля зависит от возраста и психологических особенностей пациента [12]. Цель – не безупречное владение техникой, а использование танца как инструмента самопознания и самовыражения. В ТДТ важно создать атмосферу доверия и безопасности. Иногда небольшие изменения в подходе приносят значительные результаты.

Методологическая база танцевально-двигательной терапии опирается на «Анализ движения» Рудольфа Лабана (LMA) и «Основы Бартениефф». LMA – мощный инструмент. Он позволяет анализировать движение, рассматривая пространство, время, энергию и форму. Это помогает выявить скрытые психологические блоки, зачастую незаметные на первый взгляд. «Основы Бартениефф», сосредоточенные на биомеханике, предлагают эффективный подход к работе с телесными зажимами и напряжениями, часто мешающими свободному движению. Сочетание этих методик с полифункциональными технологиями, например, видеозаписью и анализом движений, значительно повышает эффективность терапевтического процесса, обеспечивая более глубокое понимание проблемы [34].

Подход Мэриан Чейз, ориентированный на рефлекссию, сосредоточен на отработке внутренних психологических конфликтов через задействование напряженных частей тела; символические движения и положение тела в пространстве используются для выражения эмоций и проработки психологических проблем, зачастую связанных с травматическим опытом. Этот метод особенно эффективен при работе с телесными зажимами, поскольку он помогает пациентам осознать сложную взаимосвязь между телесными ощущениями и эмоциональным состоянием, иногда неожиданную и запутанную. Анализ движения по Лабану предлагает систематический подход к анализу движения, позволяя использовать его для понимания психологических процессов [65]. Запись и последующий

тщательный анализ движений пациентов – это не просто наблюдение, а способ выявить скрытые паттерны поведения, не всегда осознаваемые самим пациентом.

Проработка этих паттернов – важный этап терапии. Конечно, такой подход требует от терапевта специальной подготовки и значительного опыта. Однако, он позволяет достичь глубоких и, что особенно важно, долговременных результатов, помогая пациенту изменить свои привычные модели поведения.

Работа с подростками – сложная задача, требующая учета возрастных особенностей, интересов и потребностей каждой группы. Младшие подростки, например, лучше реагируют на игры и активные упражнения. Старшие же, часто предпочитают сложные танцевальные композиции и импровизации, позволяющие им самовыражаться более свободно. Важно создать доверительную атмосферу, где подростки чувствуют себя комфортно и могут открыто выражать свои эмоции, будь то радость, гнев или тревога.

Стимулирующие и релаксационные упражнения помогают сбалансировать активность и покой, что особенно важно в подростковом возрасте, периоде бурных эмоциональных изменений [70].

Сочетание структурированных и свободных техник – ключ к успеху. Структурированные техники обеспечивают подросткам ощущение безопасности и контроля, давая им опору.

Свободные же техники позволяют выразить индивидуальность, раскрыть творческий потенциал. Найти баланс между структурой и свободой – задача терапевта. Это позволяет подросткам чувствовать себя комфортно и максимально раскрыть свой потенциал, особенно тем, кто испытывает трудности с самовыражением.

Небольшие корректировки в подходе могут значительно улучшить результаты. Оценка эффективности ТДТ с использованием полифункциональных технологий – многоступенчатый процесс [54]. Он

включает мониторинг изменений в социально-психологических и психологических характеристиках личности, а также анализ невербальных проявлений. Положительная динамика проявляется в повышении самооценки, снижении тревожности, улучшении коммуникативных навыков и повышении уровня самопринятия. Даже физическая выносливость может служить косвенным, но важным индикатором эффективности терапии.

Методические подходы к использованию полифункциональных технологий в ТДТ (Таблице 9).

Таблица 9 – Методические подходы к использованию полифункциональных технологий в ТДТ [52]

Подход	Описание	Преимущества	Ограничения
Запись эмоций, образов, ассоциаций	Фиксация переживаний после сессии.	Глубокое понимание внутреннего мира пациента, отслеживание динамики изменений.	Требует времени и навыков саморефлексии от терапевта
Использование рисунков	Визуализация переживаний	Доступность для анализа, усиление эмоционального воздействия	Субъективность интерпретации
Дыхательные гимнастики	Расслабление тела, снятие мышечных зажимов.	Улучшение двигательной свободы, саморегуляция.	Не подходит для пациентов с некоторыми заболеваниями.
Разнообразные танцевальные стили	Адаптация к индивидуальным потребностям.	Самовыражение, развитие координации и ритма.	Требует подготовки терапевта в разных танцевальных стилях
Анализ движения (LMA) и Основы Бартениефф	Системный анализ движения, работа с телесными зажимами	Глубокое понимание психологических проблем, эффективная работа с телесными блоками	Требует специальной подготовки.

Специальные опросники, наблюдение за поведением пациентов и анализ их движений – все это важные методы оценки. Выбор методов должен быть индивидуализирован, учитывая специфику каждой группы. Регулярная оценка позволяет корректировать терапевтический процесс,

достигая более высоких результатов и адаптируя лечение к потребностям каждого подростка. Критерии выбора полифункциональных технологий для работы с подростками включают учет возрастных особенностей, задач возраста, преобладающих каналов информации и сенсорных систем, а также уровня доверия в группе.

Музыка, например, играет значительную роль, создавая нужную атмосферу.

Интеграция ТДТ с другими методами, такими как психодрама, может повысить эффективность терапевтического процесса. Главное – индивидуальный подход, адаптированный к конкретной группе подростков, учитывающий их уникальные потребности и особенности.

Таблица представляет различные методические подходы к использованию полифункциональных технологий в ТДТ. Критерии выбора полифункциональных технологий для работы с подростками в ТДТ (Таблица 10).

Таблица 10 – Критерии выбора полифункциональных технологий для работы с подростками в ТДТ

Критерий	Описание	Примеры
Форма работы	Индивидуальная или групповая работа, учитывающая потребности подростков в самоидентификации и общении со сверстниками.	Групповые занятия с использованием структурированных техник, индивидуальные сессии с акцентом на самовыражение
Задачи возраста	Вопросы самоидентификации, коммуникации, принятия изменений	Работа над уверенностью в себе, навыками общения, принятием физических изменений
Преобладающий канал информации	Визуальный, аудиальный, кинестетический.	Выбор упражнений, учитывающих особенности восприятия подростков
Уровень доверия в группе	Способность к спонтанной работе зависит от уровня доверия и безопасности в группе	Создание безопасной атмосферы, использование техник для развития доверия.
Выбор музыки	Классическая музыка часто оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние подростков	Музыка Баха, Моцарта, Чайковского

Таблица представляет критерии для выбора полифункциональных технологий в ТДТ при работе с подростками. Эти критерии помогают создать эффективную терапевтическую программу, адаптированную к индивидуальным особенностям каждого подростка. Программа должна способствовать гармоничному развитию [14]. Применение полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии не лишено сложностей. Неправильный выбор танцевального направления может снизить эффективность терапии, даже нанести вред. Например, сложные танцевальные элементы, навязанные подростку с ограниченными физическими возможностями, могут привести к травмам и усугубить чувство неполноценности. Тщательный анализ индивидуальных особенностей – критически важный этап. Он не допускает подобных ошибок.

Выбор сложнокоординационных приемов и шагов также представляет собой задачу. В ТДТ важна свобода движения и самовыражение, а не техническое совершенство [1]. Задания должны быть доступными и понятными, чтобы подросток чувствовал себя уверенно. Излишняя сложность ведет к разочарованию и снижению мотивации. Это негативно сказывается на результатах терапии. Еще одна серьезная проблема – риск проекций со стороны терапевта. Объективная оценка движений и эмоционального состояния подростка затрудняется личными переживаниями и опытом терапевта. Его собственные чувства могут исказить восприятие. Постоянная работа над самопознанием и саморегуляцией, развитие навыков объективного наблюдения и анализа – необходимые меры. Регулярная супервизия с опытными специалистами помогает избежать субъективизма и повышает качество терапевтического процесса.

Преодоление трудностей в ТДТ требует тщательного сбора анамнеза пациента, внимательного изучения его психологических особенностей и проблем. Только так можно подобрать индивидуальные задания и методы

работы, максимально эффективные и безопасные для конкретного человека. ТДТ – это индивидуальный подход, а не шаблонная программа. Использование разнообразной музыки позволяет отслеживать реакцию пациента на разные стили и темпы. Это помогает подобрать оптимальный музыкальный фон для дальнейших занятий, эффективно поддерживая терапевтический процесс. Музыка должна соответствовать целям занятия и эмоциональному состоянию пациента, подстраиваясь под его текущее настроение и потребности [67].

Мотивация пациента к творчеству – фундаментальный фактор успеха терапии. Фокус должен быть на процессе самовыражения, а не на результате. Пациент должен чувствовать себя свободно, раскрыто, не опасаясь ошибок или несоответствия стандартам. Положительные эмоции и уверенность в себе – важнейшие составляющие успешной ТДТ. Они способствуют прогрессу. Выбор структурированных заданий, упражнений и игр особенно важен при работе с детьми и подростками [65]. Структура даёт им ощущение безопасности и контроля, позволяя свободнее выражать эмоции и чувства. Однако, необходимо предоставить пространство для импровизации и самовыражения, балансируя структуру и свободу. Только такой подход позволяет достичь наилучших результатов в терапии. Это основа эффективной работы с юными пациентами.

Опираясь на соматический контрперенос, терапевт становится более чутким к эмоциональному состоянию пациентов. Он тоньше чувствует нюансы, адаптируя занятия к их индивидуальным потребностям, с учетом не только вербальной, но и невербальной информации. Соматический контрперенос позволяет своевременно корректировать терапевтический процесс, что является неотъемлемой частью достижения оптимальных результатов. Совмещение ТДТ с другими видами терапии, например, музыкальной или художественной, позволяет достичь более глубокой и всесторонней проработки проблем [48]. Интегративный подход, основанный на междисциплинарном взаимодействии, повышает

эффективность лечения и способствует более быстрой положительной динамике. Такой подход особенно ценен при работе с сложными случаями, требующими комплексного подхода. Результаты в этих случаях часто превосходят ожидания.

Перспективы развития ТДТ широки. Расширение области применения открывает новые возможности. Внедрение ТДТ в психосоциальное лечение и реабилитацию пациентов с психическими расстройствами обещает существенную помощь людям, страдающим от этих заболеваний. Это новая надежда для многих. Использование ТДТ в системе дополнительного образования также перспективно. Она способствует гармоничному развитию детей и подростков, развивая их творческий потенциал и способности к самовыражению. Проблемы и пути преодоления трудностей при применении полифункциональных технологий в ТДТ (Рис.5).

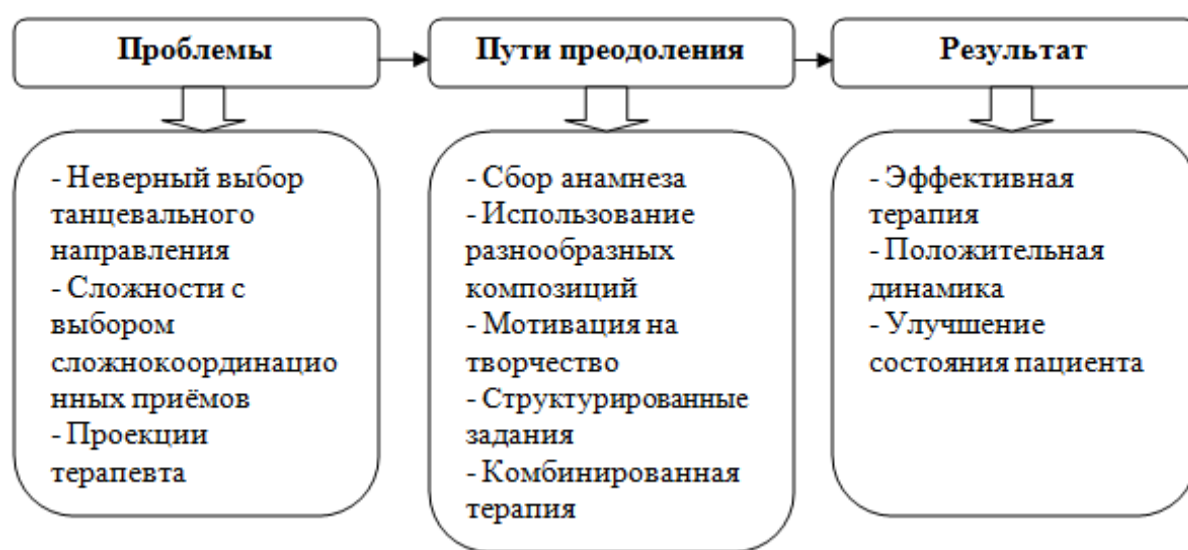


Рисунок 5 – Проблемы и пути преодоления трудностей при применении полифункциональных технологий в ТДТ [39]

Схема наглядно иллюстрирует взаимосвязь проблем, возникающих при использовании полифункциональных технологий в ТДТ, и путей их решения. Она подчеркивает необходимость индивидуального подхода. Тщательное планирование и использование разнообразных методов – это не просто рекомендации, а необходимые условия для достижения оптимальных результатов.

Специфические проблемы, возникающие при использовании полифункциональных технологий в ТДТ, успешно преодолеваются при глубоком понимании психологии пациента. Индивидуальный подход – не просто желательная добавка, а необходимое условие. Комбинированное применение различных методов также играет важную роль. Постоянное совершенствование методик и расширение области применения ТДТ открывают новые перспективы [28]. Развитие ТДТ обещает ещё более эффективные методы психотерапии в будущем. Это динамично развивающаяся область. Новые исследования и практический опыт постоянно обогащают ТДТ, делая её более адаптивной и эффективной. Это обещает более широкое применение ТДТ в будущем.

Выводы по первой главе.

Первая глава посвящена теоретическим основам и методологии применения полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии. Анализ эволюции ТДТ выявил её тесную связь с развитием психологии, психотерапии и хореографии XX века, сложившуюся в результате целого ряда факторов. Влияние психоаналитических школ Фрейда, Адлера и Юнга, появление модерна в танце, воплощенного в работах Дункан, Лабана и Вигман, учение Райха о мышечно-эмоциональных блоках – всё это сыграло огромную роль. Исследования Лабана, раскрывающие коммуникативный потенциал движения, также оказали существенное воздействие. Исторический обзор охватывает путь ТДТ от первых экспериментов Мэриан Чейз до образования профессиональных сообществ и появления различных школ – американской, немецкой, английской – каждая со своими уникальными методиками. В России ТДТ развивалась позже, но быстро интегрировалась в международное сообщество, формируя собственные направления.

Глава подробно рассматривает понятие «полифункциональные технологии» в контексте ТДТ, определяя их как совокупность методов и средств, одновременно воздействующих на физическое, эмоциональное и

когнитивное состояния человека, создавая комплексный терапевтический эффект. Представлены различные классификации этих технологий: разделение по направлениям (медицинское, нью-эйджевское, психологическое) и по позициям М. Чейз – «действие тела», «символизм», «кинестетическая эмпатия», «ритмическая групповая активность». Анализ полифункциональных технологий – музыкальных инструментов, световых эффектов, видеопроекций, компьютерных программ, работы с реквизитом – демонстрирует их разнообразие и огромный потенциал для обогащения терапевтического процесса. Мультимедийные технологии, интерактивные игры, арт-терапевтические методы – их преимущества и ограничения подробно изучаются в данном разделе. Они представляют собой мощный инструмент, но требуют осторожного и взвешенного подхода.

Применение полифункциональных технологий в ТДТ открывает новые горизонты терапевтического воздействия. Музыка, свет, видеопроекции, компьютерные программы – всё это создаёт иммерсивную среду, усиливающую эмоциональное влияние танца и способствующую глубокой проработке психологических проблем. Интерактивные игры и арт-терапия – танец свободного движения, танец с эмоциями, танцевальная медитация, работа с рисунком – развивают творческий потенциал, улучшают координацию, формируют социальные навыки и способствуют самопознанию.

Запись эмоций и ассоциаций, использование рисунков, дыхательные гимнастики, разнообразие танцевальных стилей, анализ движения по Лабану и «Основы Бартеннеффа» – всё это методические подходы, представленные в заключительной части главы. Они демонстрируют многообразие методик и их взаимосвязь с полифункциональными технологиями. Различные подходы, например, метод М. Чейз и подход, основанный на анализе движения Лабана, дополняют друг друга. Индивидуальный подход – вот основа эффективной терапии. Выбор технологий и методов определяется целями терапии и индивидуальными

особенностями пациентов. Грамотное сочетание инструментов и методов, а также профессионализм терапевта – залог успеха. Опыт играет решающую роль. Успех терапии зависит от множества факторов, и внимательное изучение каждого из них является необходимым условием.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ КОЛЛЕКТИВА МАСТЕРСКОЙ ТАНЦА И ПЛАСТИКИ «ВЕТЕР» МАОУ СОШ №100, Г. НИЖНИЙ ТАГИЛ

2.1 Особенности психофизического развития детей подросткового возраста

Начнём с теоретического обзора психофизиологических особенностей подросткового возраста. Это основа для понимания эффективности танцевально-двигательной терапии в работе с этой возрастной группой. Далее, мы проанализируем результаты практического исследования, проведенного в коллективе мастерской танца и пластики «Ветер» МАОУ СОШ №100 г. Нижний Тагил. Этот анализ позволит оценить специфику применения ТДТ с учетом индивидуальных особенностей подростков и их психофизиологических трансформаций, которые происходят в этот период.

Подростковый возраст – период бурных физиологических и психологических изменений, делающий его сложным и уязвимым. Понимание этих изменений критически важно для эффективного применения ТДТ. Методика должна учитывать специфику этого этапа развития, его особенности. Универсального подхода не существует. Индивидуальный подход – основополагающий фактор успеха в работе с подростками. Только глубокое понимание возрастных особенностей позволит создать эффективную и адаптированную программу ТДТ [16]. Например, необходимо учитывать интенсивность гормональных сдвигов, изменения в работе нервной системы, формирование самосознания и самооценки, а также воздействие социальных факторов. Все эти моменты влияют на восприятие подростками терапевтических методик и на их готовность к участию в процессе. Психологические и физиологические

особенности подросткового возраста (Таблица 11).

Таблица 11 – Психологические и физиологические особенности подросткового возраста [5]

Особенность	Психологические аспекты	Физиологические аспекты	Влияние на эффективность ТДТ
Эмоциональная лабильность	Нестабильный эмоциональный фон, резкие перепады настроения, повышенная чувствительность	Гормональные изменения, ускоренный рост, развитие половых органов	Необходимость использования методов, способствующих эмоциональной регуляции и самовыражению
Самоидентификация	Поиск себя, формирование «Я-концепции», стремление к самоутверждению	Физические изменения, влияющие на самовосприятие	Важность создания безопасной среды для самоисследования и самовыражения
Когнитивное развитие	Развитие абстрактного мышления, логики, критического мышления	Развитие нервной системы, улучшение координации движений	Возможность использования сложных хореографических задач и творческих заданий
Социальная адаптация	Стремление к принадлежности к группе, поиск своего места в обществе	Физическое развитие, влияющее на взаимодействие со сверстниками	Необходимость работы в группе, развитие коммуникативных навыков, умений, знаний

Анализ таблицы демонстрирует: психологические и физиологические трансформации подросткового периода тесно связаны с эффективностью тренировочной программы танцевально-двигательной терапии. Эмоциональная неустойчивость, свойственная этому возрасту, требует применения специальных методик, ориентированных на развитие эмоциональной саморегуляции. Параллельно, формирование абстрактного мышления открывает возможности для использования более сложных хореографических упражнений, требующих анализа и планирования. Физическое развитие, с его быстрыми изменениями, прямо влияет на двигательные способности подростка. Это обстоятельство обязательно следует принимать во внимание при составлении индивидуальных тренировочных планов. ТДТ, таким образом, предлагает уникальный

подход к работе с подростками, способствуя выражению эмоций, формированию адекватной самооценки и адаптации к сложным социальным переменам [54].

Переходный возраст, как описывал С. Холл, – это период интенсивных перемен, «буря и натиск», проявляющиеся в эмоциональной нестабильности и поисках собственной идентичности. К. Левин подчеркивал маргинальное положение подростков, зажатых между детским и взрослым миром, что создает особые психологические сложности. Психоаналитическая концепция З. и А. Фрейдов рассматривает подростковый период как реактивацию детских конфликтов, теперь усугубленных половым созреванием. Э. Эриксон видит в этом возрасте центральную задачу – самоопределение личности. Л.С. Выготский и Ж. Пиаже сходились во мнении о критичной роли развития когнитивных функций. Абстрактное мышление и логическое рассуждение становятся доминирующими [25].

Физиологические изменения подросткового возраста – бурное увеличение роста, интенсивное развитие сердечно-сосудистой системы, глубокая эндокринная перестройка – влияют на эффективность танцевально-двигательной терапии. В.И. Слободчиков подробно описывает этот период: резкий скачок роста и веса, совершенствование сердечно-сосудистой системы, изменение гормонального фона. Ш.А. Эшпулатова добавляет к этому половое созревание и общее развитие всех органов. Результат? Возможны неуклюжесть, быстрая утомляемость и эмоциональная лабильность. Программа ТДТ, следовательно, должна быть гибкой, адаптированной к индивидуальным физическим возможностям. Периоды отдыха обязательны [10].

Теория психомоторики, разработанная А.Р. Лурией, С.Л. Рубинштейном, Н.А. Бернштейном и Е.П. Ильиным, позволяет объяснить влияние психофизиологических особенностей на эффективность ТДТ. Двигательный акт – это не просто движение. Это внешнее проявление

внутренних психических процессов, инструмент достижения цели. ТДТ использует этот принцип. Подростки выражают эмоции, прорабатывают внутренние конфликты через движение. Исследования демонстрируют положительный эффект: снижение тревожности, улучшение телесной осознанности, повышение самооценки. Участники ТДТ часто демонстрируют более позитивное отношение к своему телу, более успешную адаптацию к социальным изменениям. Работа с телесными зажимами и внутренними конфликтами особенно важна для подростков с трудностями в эмоциональном самовыражении.

Танцевальное движение – зеркало индивидуальности, отражающее множество влияний: исторический контекст, географическое положение, стиль одежды, социальный статус, возраст, психологическое состояние, личностные особенности – всё это оставляет свой отпечаток. Индивидуальная работа способствует гармонизации личности, помогает лучшему пониманию и принятию собственного тела, повышает самооценку и развивает коммуникативные навыки. В групповых занятиях часто применяются структурированные техники ТДТ, учитывающие естественное стремление подростков к социальной адаптации [53]. Индивидуальная работа отличается большей открытостью в выражении чувств, более глубокой проработкой телесных проявлений эмоций. Осознание локализации эмоций в теле и поиск соответствующих движений для их выражения – это неотъемлемая часть терапевтического процесса, способствующая самопониманию.

Проблемы подросткового возраста, успешно корректируемые с помощью ТДТ, включают расстройства аффективной сферы, различные психоэмоциональные состояния, вызванные, например, чрезмерным использованием интернета, и проблемы с концентрацией внимания. ТДТ помогает повысить осознанность и адекватность эмоциональных реакций. Она эффективна в коррекции психоэмоциональных нарушений, связанных с интернет-зависимостью, и способствует улучшению концентрации

внимания и повышению эффективности целенаправленной деятельности [11]. Это достигается через постепенное развитие самоконтроля и саморегуляции. Такой подход позволяет подросткам находить более здоровые способы выражения своих эмоций и адаптации к сложностям окружающего мира.

Танцевально-двигательная терапия играет существенную роль в социализации подростков, способствуя личностному росту и адаптации к общественным реалиям. Понимание собственного тела и его возможностей улучшает как физическое, так и эмоциональное самочувствие. Формирование позитивного образа тела повышает самооценку. Развитие социальных навыков через положительный опыт группового взаимодействия способствует установлению здоровых межличностных отношений. ТДТ помогает подросткам контактировать со своими чувствами, выражать их через движение, исследовать скрытые конфликты, часто являющиеся источником психологического напряжения. Работа с довербальным опытом позволяет переосмыслить ранние переживания и внести необходимые коррективы. ТДТ помогает подросткам эффективнее и мягче преодолевать кризисы, свойственные этому возрасту [48].

Особенности подростковой коммуникации сильно влияют на эффективность ТДТ. Взаимодействие со взрослыми часто противоречиво: стремление к независимости сочетается с острой потребностью в поддержке и понимании. ТДТ создает безопасную среду для выражения чувств и установления более гармоничных отношений со взрослыми. Коммуникация со сверстниками становится приоритетной.

Групповая работа в ТДТ позволяет развивать коммуникативные навыки, укреплять дружеские связи и учиться эффективному взаимодействию в коллективе. Это способствует формированию адаптивных социальных стратегий. Важно отметить, что индивидуальный подход в ТДТ позволяет учитывать специфику каждого подростка, что значительно повышает эффективность терапии [3].

Виртуальное общение играет значительную роль в жизни современных подростков. Оно обеспечивает анонимность и свободу самовыражения. Однако, этот же анонимизм может привести к неадекватным реакциям и социальной изоляции. ТДТ помогает развивать навыки реального общения, обучает невербальному выражению эмоций, способствует установлению более глубоких и доверительных отношений со сверстниками и взрослыми.

Групповая форма работы в ТДТ особенно эффективна для развития коммуникативных навыков подростков. Творческая, доверительная атмосфера, основанная на взаимном интересе, способствует сближению участников. Выражение чувств через движения тела, синхронизированные с общим ритмом, глубоко обогащает общение.

Наблюдая за эмоциональным выражением других, подростки лучше понимают себя, находят более адекватные способы самовыражения. В процессе групповой работы они учатся эмпатии, уважению к мнению других, развивают способность к кооперации.

Это важные социальные навыки, необходимые для успешной адаптации в обществе. Роль ТДТ в социализации подростков и особенности коммуникации (Таблица 12).

Таблица 12 – Роль ТДТ в социализации подростков и особенности коммуникации [12]

Аспект	Роль ТДТ в социализации	Особенности коммуникации	Влияние на эффективность ТДТ
Самооценка	Повышение самооценки через успешный опыт	Сложности в общении со взрослыми	Создание безопасной и поддерживающей среды
Социальные навыки	Развитие социальных навыков через групповую работу	Важность общения со сверстниками	Групповая работа, ролевые игры
Эмоциональная регуляция	Улучшение эмоциональной регуляции через телесное выражение	Трудности в выражении эмоций	Использование телесно-ориентированных техник
Самовыражение	Возможность безопасного самовыражения	Стремление к самоутверждению	Творческие задания, импровизация

Анализ таблицы демонстрирует: ТДТ эффективно решает многие проблемы социализации подростков, учитывая особенности их коммуникации. Безопасная, поддерживающая среда, групповая работа, телесно-ориентированные техники – всё это способствует повышению самооценки. Социальные навыки развиваются, эмоциональная регуляция улучшается.

Противопоказания к применению ТДТ существуют. Агрессивное поведение, нежелание участвовать в групповой работе, острое психотическое состояние – серьёзные препятствия. Грубое интеллектуальное снижение, органические поражения ЦНС также входят в список. ТДТ, тем не менее, часто используется как универсальный метод реабилитации различных возрастных групп. Тщательная оценка состояния подростка перед началом занятий – обязательна. Консультации с другими специалистами могут оказаться необходимыми, особенно при наличии сомнений.

Положительное влияние ТДТ на здоровье подростков неоспоримо. Развитие координационных способностей, улучшение физической формы – это лишь часть преимуществ. Повышение самооценки, уверенность в себе – прямые следствия регулярных занятий. Физическое напряжение снимается, тревожность и агрессия снижаются. Более того, развивается спонтанность, креативность расцветает. Занятия становятся источником позитивных эмоций и личностного роста. Этические нормы в работе с подростками – первостепенны. Уважение к частной жизни, конфиденциальность – основа профессиональной этики [71]. Доверие подростка нельзя использовать в корыстных целях. Нарушение границ, дискриминация по любым признакам недопустимы. Защита юридических и личных прав – неотъемлемая часть этического подхода. Информированное согласие подростков и их родителей – обязательное условие участия в терапевтическом процессе. Это гарантирует безопасность и эффективность терапии, создавая благоприятные условия для личностного роста и развития каждого

подростка [25].

Работа с подростками в рамках ТДТ требует от терапевта исключительной чувствительности, глубокой эмпатии и, конечно же, высокого профессионализма.

Создать доверительную атмосферу, где подростки чувствуют себя безопасно и свободно – первостепенная задача. Это не просто создание комфортных условий, а построение специальных терапевтических отношений, основанных на взаимном уважении и понимании. Внимательность к индивидуальным особенностям каждого подростка – абсолютно необходима; подход должен адаптироваться к его конкретным потребностям, его темпу и особенностям развития.

Регулярная супервизия, постоянное повышение квалификации – не просто желательные меры, а необходимые условия для обеспечения высокого качества помощи. Это позволяет терапевту совершенствовать свои навыки, быть в курсе новейших методик и подходов, а также обсуждать сложные случаи с коллегами, получая ценные рекомендации и поддержку. ТДТ – эффективный метод работы с подростками [1]. Он способствует их социализации, личностному росту, улучшению психоэмоционального состояния. Однако, нужно помнить об особенностях психофизического развития подростков, учитывать их коммуникативные навыки.

Этические нормы при работе с ними – непреложны. Конфиденциальность, уважение личных границ – фундаментальные принципы.

В следующей части параграфа мы перейдем от теории к практике, рассмотрев результаты исследования, проведенного среди подростков коллектива «Ветер» [82]. Изучалась группа из двадцати человек, преимущественно девочек – девятнадцать из двадцати.

Это исследование, включавшее анкетирование, систематическое наблюдение и психологическое тестирование с использованием

прогрессивных матриц Равена, было комплексным. Цель – оценка психофизического развития подростков в возрасте от одиннадцати до пятнадцати лет. Выбор методик определялся их соответствием целям исследования и сформулированной гипотезе. Анкетирование обеспечило получение субъективной оценки подростками своего состояния [76]. Наблюдение позволило объективно оценить их поведение, взаимодействие в группе [79].

Тест Равена, в свою очередь, дал возможность оценить когнитивные способности, необходимые для успешного освоения программы коллектива современного танца, предполагающей сложные танцевальные комбинации и импровизации [79]. Полученные данные позволили проанализировать эффективность применения полифункциональных технологий в рамках программы ТДТ. Результаты исследования, таким образом, имеют непосредственное отношение к оценке эффективности применяемых методик.

Социальный статус участников определялся на основе данных, собранных при помощи анкетирования (Приложение 1). Этот анализ учитывал социально-экономическое положение семей, уровень образования родителей и наличие у подростков дополнительных занятий вне мастерской «Ветер». Большинство участников исследования – из благополучных семей, с доходом выше среднего. Данные о доходах семей и образовании родителей были обработаны с соблюдением принципов конфиденциальности и анонимности.

Демографические характеристики выборки (Таблица 13).

Таблица 13 – Демографические характеристики выборки [82]

Возраст	Количество девочек	Количество мальчиков	Социальный статус (средний)
11 лет	3	0	3.2
12 лет	5	0	3.5
13 лет	6	1	3.8
14 лет	4	0	3.7
15 лет	1	0	4.0
Всего	19	1	-

Диаграмма ясно демонстрирует преобладание девочек в исследуемой выборке. Распределение по возрасту относительно равномерное, хотя небольшой уклон в сторону двенадцати-тринадцатилетних все же наблюдается. Средний показатель социального статуса – 3,7. Это указывает на преимущественно благополучные семьи.

Распределение участников по возрасту и полу (Рис.6).

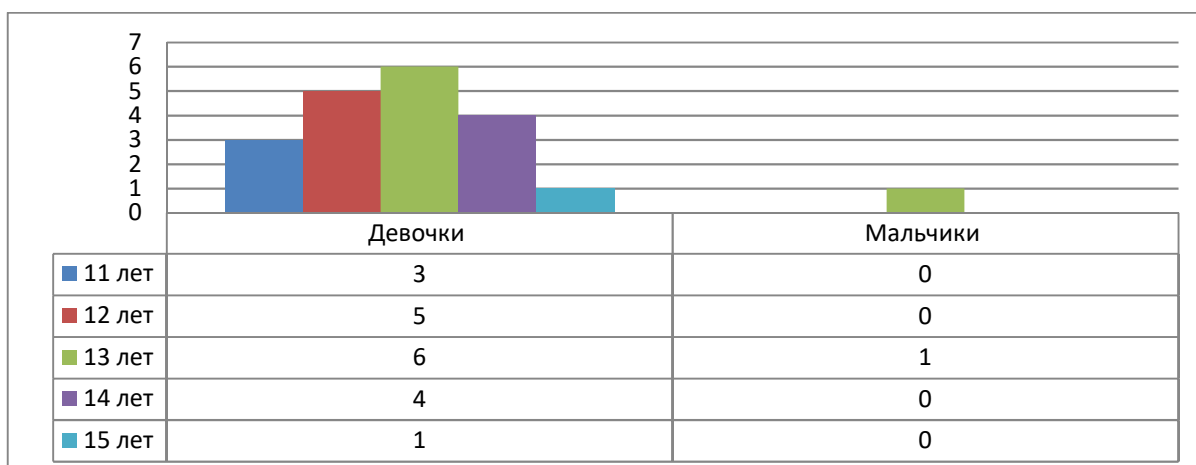


Рисунок 6 – Распределение участников по возрасту и полу [82]

Анкетирование, составляющая часть нашего исследования, включало вопросы о самооценке, уровне тревожности, отношении к танцам и о проблемах, которые подростки надеялись решить с помощью занятий в рамках программы ТДТ. Результаты, представленные в таблице и на диаграмме, показали довольно высокую самооценку у большинства участников. Уровень тревожности оказался средним. Подавляющее большинство положительно относилось к занятиям в коллективе «Ветер». Заметно, что многие подростки выразили желание улучшить коммуникативные навыки и повысить свою уверенность в себе.

Результаты анкетирования представлены (Таблица 14).

Таблица 14 – Результаты анкетирования (средние баллы)

Показатель	Средний балл	Стандартное отклонение
Самооценка	4.2	0.8
Тревожность	2.9	0.7
Отношение к танцам	4.5	0.6

Диаграмма наглядно показывает высокую самооценку и

положительное отношение к танцам у большинства подростков. Уровень тревожности при этом находится в пределах нормы. Шкала оценки – от 1 (низкий уровень) до 5 (высокий уровень), для каждого показателя.

Уровень самооценки, тревожности и отношения к танцам (Рис.7).

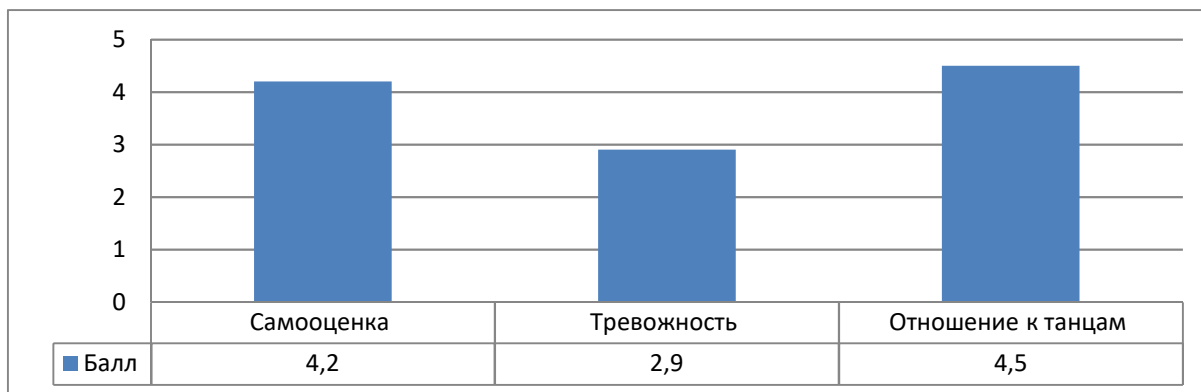


Рисунок 7 – Уровень самооценки, тревожности и отношения к танцам

Наблюдение за подростками во время занятий (Приложение 2) дало нам ценную информацию. Мы оценивали их двигательные навыки, способность к сотрудничеству и общее эмоциональное состояние. Большинство продемонстрировало хорошую физическую подготовку, легко включались в коллективную работу и в целом находились в положительном эмоциональном настрое. Занятия проходили в доброжелательной атмосфере, что также отразилось в наших наблюдениях. Однако, некоторые подростки испытывали определенные трудности. У некоторых наблюдались проблемы с выражением эмоций через движение, у других – с координацией.

Результаты наблюдения представлены (Таблица 15).

Таблица 15 – Результаты наблюдения

Показатель	Количество подростков
Хорошая физическая подготовка	17
Трудности в выражении эмоций	3
Трудности в координации движений	2

Тест Равена (Приложение 3), или, как его еще называют, шкала прогрессивных матриц Равена, позволил оценить уровень интеллектуального развития подростков. Результаты показали, что

интеллектуальные способности всех участников исследования соответствуют норме, а у многих даже превышают средний уровень. Это хороший показатель, свидетельствующий о высоких когнитивных способностях. Такие способности, безусловно, важны для успешного освоения сложных танцевальных программ ТДТ. Они позволяют быстро усваивать новые движения и комбинации.

Разработанный Джоном Равеном в 1936 году, этот невербальный тест интеллекта оценивает общую умственную способность, способность к абстрактному мышлению и решению проблем. Его огромное преимущество – минимальная зависимость от вербальных навыков и уровня образования. Это делает тест пригодным для широкого круга людей, включая детей и взрослых с различным образовательным и культурным фоном. Тест представляет собой серию матриц, каждая из которых – незавершенный геометрический узор. Задача испытуемого – выбрать из нескольких вариантов ответа тот фрагмент, который логически завершает узор. Он должен распознать закономерности и отношения между элементами матрицы. Сложность заданий постепенно возрастает, позволяя оценить уровень интеллектуального развития с достаточной точностью.

Тест Равена можно проводить как индивидуально, так и в группе. Испытуемому предоставляется набор матриц и бланк для ответов – все просто и понятно. Инструкция лаконична: нужно внимательно изучить незавершенную матрицу и выбрать из предложенных вариантов наиболее логичное завершение узора. Время ограничено – обычно 20-30 минут, в зависимости от версии теста. Это также является частью оценки, позволяя измерить не только точность, но и скорость решения задач.

Результаты теста выражаются в количестве правильно решенных заданий. Эти данные затем преобразуются в стандартные показатели IQ или процентилях. Это позволяет сравнить результаты испытуемого со средними показателями для его возрастной группы. Полученные данные позволяют оценить не только общий уровень интеллекта. Тест Равена выявляет

способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу и логическому рассуждению. Важные компетенции. В нашем исследовании тест Равена помог оценить когнитивные способности подростков.

Результаты теста Равена (Таблица 16).

Таблица 16 – Результаты теста Равена (баллы и IQ)

Участник	Баллы	IQ
1	46	103
2	48	106
3	43	99
4	51	110
5	47	104
6	49	107
7	45	101
8	50	109
9	44	100
10	47	104
11	52	112
12	46	103
13	48	106
14	49	107
15	43	99
16	50	108
17	45	102
18	47	105
19	46	103
20	48	106
Среднее	47.25	104.55

Распределение подростков по уровням IQ по тесту Равена (Рис.8).

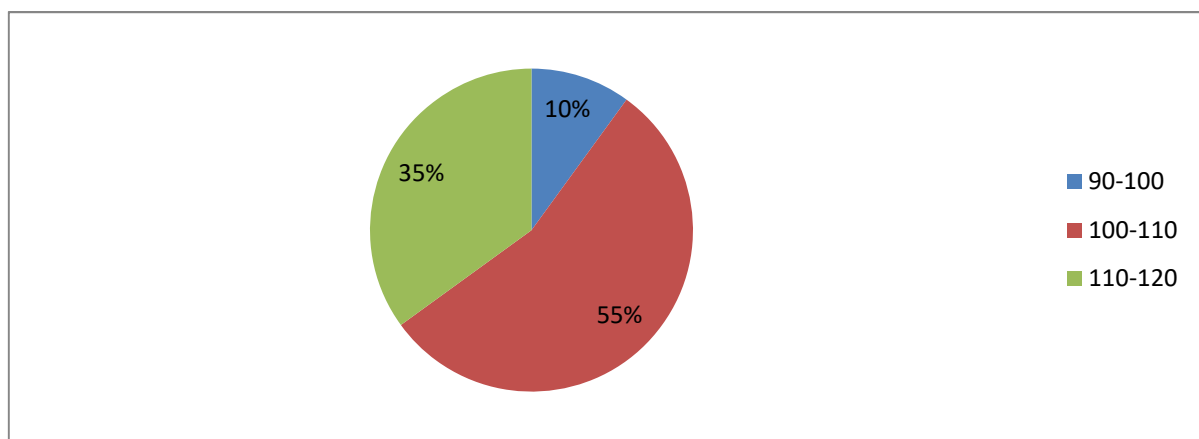


Рисунок 8 – Распределение подростков по уровням IQ по тесту Равена

Диаграмма наглядно демонстрирует: интеллект большинства подростков выше среднего. Таблица подтверждает эти данные.

Анализ результатов анкетирования, наблюдения и психологического тестирования позволил выявить преобладающие психологические и физиологические особенности подростков из коллектива «Ветер». В большинстве своем, это подростки с высокой самооценкой и средним уровнем тревожности. Они отличаются хорошей физической подготовкой. Когнитивные способности также на высоком уровне. Это важный фактор для успешного занятия танцами. Однако, наши исследования выявили и некоторые индивидуальные особенности. У некоторых подростков наблюдаются трудности с выражением эмоций через движения. У других – проблемы с координацией. Уровень тревожности, агрессии и самооценки представлен (Таблица 17).

Таблица 17 – Уровень тревожности, агрессии и самооценки (средние значения)

Показатель	Среднее значение
Тревожность	2.9
Агрессия	1.5
Самооценка	4.2

Сравнение уровней тревожности и самооценки (Рис.9).

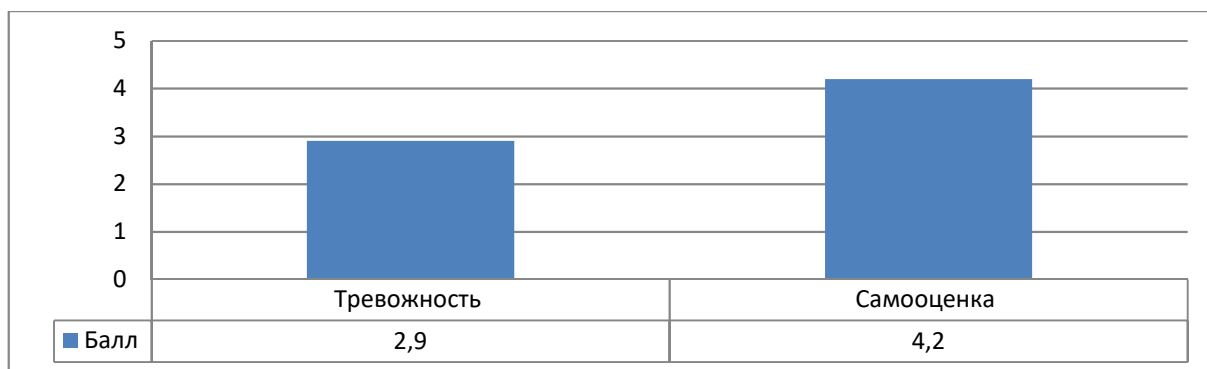


Рисунок 9 – Сравнение уровней тревожности и самооценки

Разница между уровнем тревожности и самооценки у подростков, наглядно представленная на диаграмме, подтверждает общее положительное впечатление от результатов исследования. Самооценка высока.

Выявленные проблемы, требующие коррекции с помощью программы творческого танцевального театра, включают трудности в

выражении эмоций у некоторых подростков, а также необходимость в совершенствовании координации движений. Проблемы, требующие коррекции с помощью ТДТ (Таблица 18).

Таблица 18 – Проблемы, требующие коррекции с помощью ТДТ

Проблема	Количество подростков
Трудности в выражении эмоций	3
Недостаточная координация движений	2

Планируемые мероприятия ТДТ для коррекции выявленных проблем (Таблица 19).

Таблица 19 – Планируемые мероприятия ТДТ для коррекции выявленных проблем

Проблема	Методы ТДТ
Трудности в выражении эмоций	Импровизация, танцевально-двигательная терапия, работа с телом
Недостаточная координация движений	Классический танец, ОФП, СФП

Планируемый эффект от применения ТДТ (Рис.10).

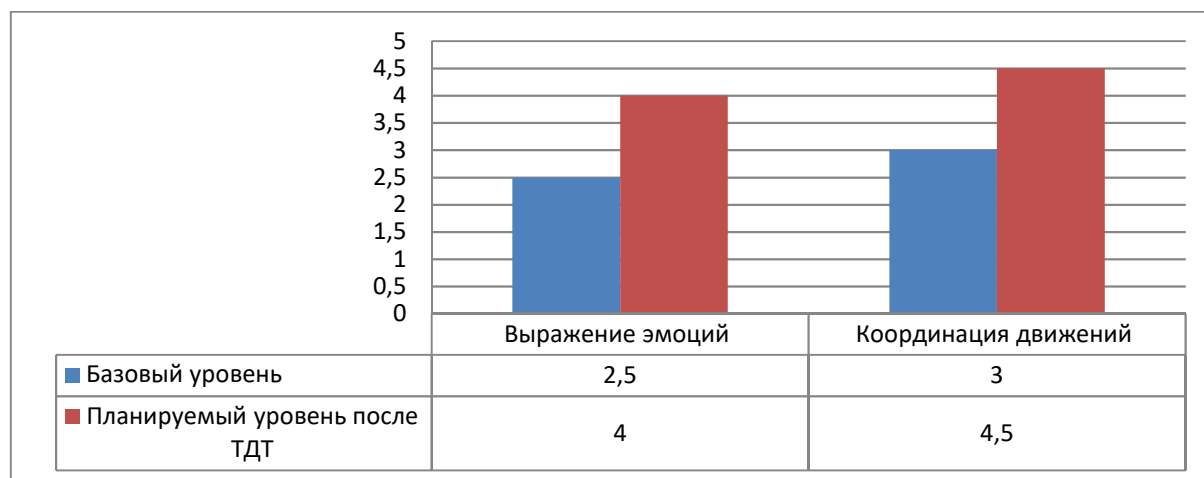


Рисунок 10 – Планируемый эффект от применения ТДТ

Результаты исследования наглядно демонстрируют ожидаемый положительный эффект от применения методик ТДТ для решения выявленных проблем.

Исследование выявило как сильные стороны психофизического развития подростков коллектива «Ветер» – высокий интеллект, хорошая физическая подготовка, положительное отношение к занятиям, – так и некоторые проблемы. У части подростков наблюдаются трудности с

выражением эмоций через движения и недостаточная координация. Полученные данные позволяют определить направления дальнейшей коррекционно-развивающей работы. Мы планируем использовать полифункциональные технологии ТДТ для решения выявленных проблем.

2.2 Методические аспекты применения танцевально-двигательной терапии в работе педагога-хореографа с детьми подросткового возраста

В этом параграфе мы переходим к методическим аспектам применения танцевально-двигательной терапии в работе с подростками. Основываясь на данных предыдущего параграфа, где подробно описаны психофизиологические особенности подростков коллектива «Ветер» МАОУ СОШ №100 г. Нижний Тагил, мы проанализируем существующую методику ТДТ. Цель – выявление сильных и слабых сторон, определение недостатков в организации занятий и анализ мотивации подростков. Этот анализ послужит основой для разработки новой, более эффективной программы. Программа должна учитывать индивидуальные особенности каждого участника.

Анализ существующей методики ТДТ в коллективе «Ветер» будет проводиться с опорой на теоретические положения. Мы рассмотрим содержание занятий, используемые методы и техники, оценив их эффективность на основе данных исследования. Внимательно проанализируем выполнение подростками программы, выявленные проблемы и трудности в работе с ними. Мотивация к участию в занятиях также будет тщательно изучена. Результаты этого анализа позволят сформулировать цели и задачи для разработки новой программы ТДТ. Новая программа будет ориентирована на максимальную эффективность и учет индивидуальных особенностей каждого подростка. Это позволит нам создать более адаптированную и эффективную программу танцевально-двигательной терапии.

Текущая программа занятий в коллективе «Ветер», как показывает

анализ, ориентирована на классический танец с элементами современной хореографии.

Занятия проходят дважды в неделю по полтора часа. Программа включает разминку, упражнения на гибкость, силу и выносливость, изучение танцевальных комбинаций, импровизацию и постановку танцев. Структура программы достаточно традиционна.

Однако, систематизированного подхода к использованию элементов ТДТ нет. Доминирует классическая хореографическая подготовка. Психологические и эмоциональные потребности подростков учитываются не в полной мере.

Программа не включает специальных упражнений на развитие самосознания, эмоциональной регуляции и межличностного взаимодействия. А ведь именно эти направления являются важнейшими компонентами ТДТ. Отсутствует индивидуальный подход к каждому подростку. Это серьезный недостаток, сдерживающий эффективность терапевтического процесса. Структура занятий в коллективе «Ветер» (Таблица 20).

Таблица 20 – Структура занятий в коллективе «Ветер»

День недели	Время	Содержание занятия	Методы и техники
Понедельник	16:00 - 17:30	Разминка (15 мин), упражнения на гибкость (30 мин), изучение танцевальной комбинации (45 мин), импровизация (15 мин) и пластические этюды	Современная хореография, стретчинг, метод проб и ошибок
Четверг	16:00 - 17:30	Разминка (15 мин), упражнения на силу и выносливость (30 мин), отработка танцевальной комбинации (45 мин), постановка танца (15 мин)	Классическая хореография, силовые упражнения, постановка танца

Таблица наглядно показывает: программа занятий структурирована, но не учитывает индивидуальные особенности подростков. Отсутствие элементов ТДТ снижает терапевтическую эффективность. Методы и техники, используемые на занятиях, преимущественно направлены на

развитие физических навыков. Работа с психоэмоциональным состоянием подростков остается на втором плане. Импровизация и творческие задания практически отсутствуют. Это ограничивает возможности для самовыражения и самопознания.

В коллективе «Ветер» применяются методы классической хореографии и общей физической подготовки. Используются стандартные упражнения на гибкость, силу и выносливость. Обучение танцевальным комбинациям и постановка танцев – основные элементы программы. Однако, специфические техники ТДТ, такие как телесно-ориентированная терапия, методы эмоциональной регуляции через движение, использование музыки и визуализации, отсутствуют. Это свидетельствует о недостаточной интеграции принципов ТДТ в существующую методику.

Оценка эффективности текущей программы, основанная на данных предыдущего раздела, показывает хорошие результаты в развитии физических навыков у подростков. Большинство демонстрирует хорошую физическую подготовку и умение выполнять сложные танцевальные комбинации. Однако, эффективность в решении психологических проблем ограничена. Отсутствуют специфические техники ТДТ. Некоторые подростки с трудом выражают эмоции, у них проблемы с координацией. Это серьезный недостаток существующей методики. Анкетирование и наблюдения подтверждают: не все подростки полностью удовлетворены занятиями. Нужны изменения.

Сильные стороны существующей методики – хорошо структурированная программа, опытный педагог и положительное отношение большинства подростков к занятиям. Слабые стороны более значительны: отсутствие интеграции принципов ТДТ, недостаточный учет индивидуальных особенностей, отсутствие специфических техник для работы с психоэмоциональными проблемами, ограниченные возможности для самовыражения. Это сдерживает полное раскрытие потенциала ТДТ и препятствует достижению максимальной эффективности. Отсутствует

индивидуальный подход. Программа не адаптирована к индивидуальным особенностям и потребностям. Диагностика психоэмоционального состояния не проводится. Поэтому эффективное планирование работы невозможно.

Система мониторинга и оценки эффективности также отсутствует. Это не позволяет своевременно вносить корректировки в программу и совершенствовать методику.

Анализ мотивации подростков показывает, что большинство занимается танцами, чтобы улучшить физическую форму и научиться танцевать. Простая, но важная цель. Однако, некоторые подростки стремятся повысить самооценку, улучшить коммуникативные навыки и решить личные психологические проблемы. Это свидетельствует о значительном потенциале ТДТ в работе с подростками, и о необходимости учитывать разные мотивационные факторы при разработке программы. Разнообразие мотивации требует разнообразия подходов.

Необходимо создать на занятиях атмосферу, позволяющую реализовывать разные мотивационные потребности. Это важно для успеха программы.

Выявление проблем и трудностей в работе с подростками показывает: некоторые испытывают трудности с выражением эмоций и координацией движений.

Проблемы во взаимодействии в группе также наблюдаются. Это связано с отсутствием специфических техник ТДТ, направленных на работу с эмоциями и межличностными отношениями.

Необходимо включить в программу элементы телесно-ориентированной терапии, ролевые игры, упражнения на развитие эмпатии и коммуникативных навыков. Это позволит более эффективно работать с психоэмоциональным состоянием подростков и улучшить атмосферу на занятиях.

Цели и задачи новой программы ТДТ (Таблица 21).

Таблица 21 – Цели и задачи новой программы ТДТ [80]

Цель	Задача	Методы и техники
Развитие самосознания и самовыражения подростков	Разработка упражнений, направленных на повышение самооценки и осознания своего тела	Телесно-ориентированная терапия, импровизация, арт-терапия
Улучшение эмоциональной регуляции	Введение техник эмоциональной регуляции через движение	Дыхательные упражнения, медитация, танцевально-двигательная терапия
Развитие коммуникативных навыков	Разработка групповых упражнений, направленных на развитие сотрудничества и взаимодействия	Рольевые игры, групповая импровизация, обсуждения
Коррекция психоэмоциональных проблем	Использование специфических техник ТДТ для работы с тревожностью, агрессией, эмоциональной нестабильностью и другими проблемами	Индивидуальные консультации, работа с образами, метафоры

Анализ таблицы показывает: новая программа ТДТ будет интегрировать принципы ТДТ в существующую методику. Она учитывает индивидуальные особенности подростков и направлена на решение выявленных проблем. Разнообразные методы и техники обеспечат максимальную эффективность. Программа включает групповые и индивидуальные занятия, что позволит учитывать индивидуальные потребности. Ожидаемый результат: повышение самооценки, лучшая эмоциональная регуляция, развитие коммуникативных навыков и коррекция психоэмоциональных проблем.

Разработанная программа ТДТ с использованием полифункциональных технологий для подростков состоит из 10 занятий по 1,5 часа каждое. Каждое занятие ориентировано на решение конкретных задач. Программа учитывает возрастные и психологические особенности подростков, используя индивидуальный подход и разнообразные методы мотивации, что позволяет удерживать внимание и стимулировать активное участие. Подробное описание каждого занятия представлено ниже. Полная структура программы – в Приложении 4.

Занятие 1 началось бурно: энергичные игры «снежный ком» и

«передай эмоцию» мгновенно сломали лед, сблизив подростков. Быстрая смена активностей. За игрой последовала легкая разминка – растяжка, простые танцевальные элементы, плавно перетекающие в импровизацию под спокойную мелодию. Мягкие звуки флейты, нежные переливы струнных – идеальный фон для самовыражения через движение. Участники, освобожденные от страха оценки, создавали атмосферу доверия и взаимопонимания, их движения становились все свободнее, более выразительными. Завершилось занятие индивидуальными представлениями: каждый подросток изобразил себя несколькими движениями, ярко отразив свой характер или настроение. Позитивный настрой царил повсюду. Все активно участвовали.

Занятие 2 сосредоточилось на взаимосвязи телесных ощущений и эмоций – сложной, но важной теме для подростков. Упражнения на осознание собственного тела в пространстве – «сканирование тела», «зеркальное отражение», медленные, вдумчивые движения – помогли участникам наладить тонкий контакт со своим внутренним миром. Затем последовало выражение заданных эмоций – радость, грусть, злость – через движение. Внимательное наблюдение за собственными изменениями в теле, за мышечным напряжением, за дыханием. Зеркало стало незаменимым инструментом – оно позволило увидеть себя со стороны, проанализировать движения, уловить мелкие детали, которые иначе остались бы незамеченными. Успех занятия определялся способностью установить четкую связь между эмоциями и телесными ощущениями, а также уверенностью в себе при их выражении. Некоторые подростки, правда, сперва чувствовали себя неловко.

На третьем занятии в центре внимания оказалось взаимодействие музыки и движения. Подростки внимательно слушали музыкальные фрагменты различных стилей и жанров, анализируя ритм, темп, настроение каждой композиции – от энергичного рока до лирической классики. Затем началась импровизация. Звуки музыки становятся толчком для движения,

подсказкой, вдохновением. Педагог ненавязчиво направлял процесс, подсказывая идеи, помогая найти связь между музыкой и движением. В завершение каждый создал короткую танцевальную композицию, используя выученные фразы и свои собственные импровизации. Критерием успеха стало умение импровизировать под разную музыку, создавая выразительные, эмоционально насыщенные танцевальные фразы.

Занятие 4: фокус на пространственном мышлении. Подростки выполняли упражнения, развивающие пространственную ориентацию – ходьба по заданной траектории, изменение скорости и направления движения, преодоление условных препятствий. Затем – групповая импровизация, создание танцевальных композиций в ограниченном пространстве, требующих чёткой координации движений. Финальное задание: групповая танцевальная композиция, использующая всё пространство зала. Успех определялся способностью ориентироваться в пространстве и координацией движений в группе – некоторые справлялись блестяще, другие – с некоторыми затруднениями, но все продемонстрировали заметный прогресс.

Занятие 5 посвятили изучению влияния света и тени на выразительность танца. Подростки экспериментировали с освещением, создавая светотеневые эффекты с помощью прожекторов, ламп, даже простых фонариков. Интересно наблюдать, как менялись их движения и эмоции в разных условиях освещения – резкие, динамичные движения под ярким светом, плавные, загадочные – в полумраке. В итоге, каждый создал миниатюру, используя свет и тень как мощное средство выразительности. Оценивалась способность работать со светом и тенью, создавая выразительные светотеневые эффекты. Результат – настоящие маленькие спектакли.

Шестое занятие – цвет и эмоция. Подростки исследовали влияние цвета на эмоциональное состояние. Работа с цветными тканями – создание цветовых композиций, отражающих разные эмоции. Красный – страсть,

синий – спокойствие, зелёный – надежда. Затем – импровизация под музыку, цветные ткани как средство выразительности, яркий, динамичный танец.

Завершилось занятие созданием танцевальных композиций, где цвет стал основным элементом выразительности. Оценивалась способность работать с цветом, создавая выразительные композиции и передавая через них разные эмоции – от радости до печали. Получилось очень ярко и эмоционально.

Седьмое занятие – костюм и образ. Подростки работали с разнообразными костюмами, подбирая их под заданные образы – от мистических ведьм до весёлых клоунов.

Следующий этап – импровизация. Движения, выражающие характер и настроение образа, превращались в завораживающее зрелище. Финальная часть – миниатюры, где костюм стал основным средством выразительности. Оценивалась способность создавать выразительные образы и передавать их через движение и костюм – у кого-то получалось легко и естественно, другим пришлось попотеть.

Занятие 8: реквизит как инструмент выразительности. Подростки экспериментировали с лентами, шарами, палками – каждый реквизит открывал новые возможности для движения. Импровизация с реквизитом привела к созданию необычных танцевальных композиций, полных динамики и креатива.

Завершающий этап – миниатюры, где реквизит стал не просто дополнением, а неотъемлемой частью выразительных средств. Оценивалась способность работать с реквизитом, создавая выразительные танцевальные композиции. Некоторые решения были действительно оригинальными.

Девятое занятие – видео и танец. Подростки осваивали работу с видеокамерой, учились создавать разные кадры и композиции – крупные планы, общие виды, динамичные переходы. Затем – импровизация перед камерой, выражение эмоций и идей через движение. Финальный аккорд –

создание короткого видеоклипа. Оценивалась способность работать с видеокамерой, создавая выразительный видеоклип.

Занятие 10 – премьера. Длительные репетиции, отработка движений, эмоционального состояния, взаимодействия в группе. Наконец, выступление перед публикой – волнение, концентрация, триумф. Завершилось занятие обсуждением, обменом впечатлениями, обратной связью.

Оценивались качество исполнения, эмоциональность, уверенность в себе. Премьера стала завершением длительной и плодотворной работы.

Полифункциональные технологии в программе ТДТ (Таблица 22).

Таблица 22 – Полифункциональные технологии в программе ТДТ [81]

Занятие	Музыка	Свет	Видео	Костюмы	Реквизит
1	Классическая	Естественное	Нет	Свободная одежда	Нет
2	Эмоциональная	Приглушенный	Нет	Свободная одежда	Зеркала
3	Разнообразная	Динамический	Нет	Свободная одежда	Нет
4	Ритмичная	Яркий	Нет	Свободная одежда	Нет
5	Медленная	Игра света и тени	Нет	Черно-белая одежда	Нет
6	Спокойная	Цветной	Нет	Цветная одежда	Цветные ткани
7	Тематическая	Приглушенный	Нет	Тематические костюмы	Нет
8	Энергичная	Яркий	Нет	Свободная одежда	Разнообразный реквизит
9	Любимая	Естественное	Видеосъемка	Свободная одежда	Нет
10	Праздничная	Яркий	Проекция	Сценические костюмы, реквизит	Нет

Этапы проведения занятий по ТДТ (Таблица 23).

Таблица 23 – Этапы проведения занятий по ТДТ [80]

Этап	Описание	Время (мин)
Разминка	Подготовка тела к работе	15
Основная часть	Тематические упражнения, импровизация	75
Заключительная часть	Релаксация, обсуждение, подведение итогов	20

Методы организации групповой работы и мотивации (Таблица 24).

Таблица 24 – Методы организации групповой работы и мотивации [83]

Метод	Описание метода	Применение
Круг доверия	Обсуждение чувств и эмоций	Занятия 1, 2, 10
Групповая импровизация	Совместное создание танцевальной композиции	Занятия 4, 8
Индивидуальные задания	Развитие индивидуальных навыков	Все занятия
Похвала и поддержка	Мотивация к участию	Все занятия
Соревновательные элементы	Стимулирование активности	Занятия 3, 7
Совместное создание проекта	Коллективная работа	Занятия 9, 10

Программа терапевтического танцевально-двигательного тренинга опирается на широкий спектр техник. Включаются телесно-ориентированная терапия, свободная импровизация, работа с образами, различные дыхательные упражнения, и, конечно же, методы арт-терапии – все для достижения максимального эффекта. Система контроля и коррекции многогранна. Она включает внимательное наблюдение за подростками во время занятий, регулярные индивидуальные беседы, тщательный анализ видеозаписей, и обязательные обсуждения прогресса с каждым участником. Это позволяет своевременно внести необходимые корректировки в процесс.

Индивидуальные особенности подростков учитываются скрупулезно. Подбираются индивидуальные задания, специально подобранная музыка, регулируется нагрузка – все для того, чтобы каждый подросток чувствовал себя комфортно и мог работать в своем темпе.

Программа ТДТ, разработанная с учетом индивидуальных особенностей и применения полифункциональных технологий, обеспечивает комплексный подход к развитию физических, эмоциональных и социальных навыков. Использование такого разнообразия методов и техник позволяет достичь высокой эффективности в работе с детьми подросткового возраста. Программа способствует их гармоничному развитию и самореализации, помогая им раскрыть свой потенциал.

2.3 Анализ и интерпретация результатов применения полифункциональных технологий в танцевально-двигательной терапии

Этот параграф посвящен анализу результатов программы танцевально-двигательной терапии с применением полифункциональных технологий. Исследование проводилось на группе подростков из коллектива «Ветер».

Полученные данные – результат повторного применения методик, использовавшихся на начальном этапе. Анкетирование, наблюдение за поведением подростков во время занятий, тестирование с помощью Шкалы прогрессивных матриц Равена – всё это позволило собрать обширную информационную базу.

Сравнение результатов до и после программы ТДТ позволит оценить её эффективность. Мы проверим гипотезу о повышении эффективности коррекционно-развивающей работы с подростками благодаря использованию полифункциональных технологий в ТДТ.

Статистическая обработка данных, а также выявление корреляционных связей – необходимые шаги для получения объективной картины. Мы стремимся выявить влияние разработанной методики на психоэмоциональное состояние и личностное развитие подростков. Подробный анализ позволит сделать обоснованные выводы и предложить рекомендации для дальнейшего совершенствования программы.

Завершение 12-недельной экспериментальной программы ТДТ, основанной на разработанной методике, потребовало повторного анкетирования участников.

Результаты оказались впечатляющими.

Самооценка подростков значительно улучшилась. Средний балл вырос – с 4.2 до 4.8. Параллельно снизилось стандартное отклонение – с 0.8 до 0.6, что говорит о более однородной динамике изменений в группе. Это недвусмысленно указывает на повышение уверенности в себе у подростков

– значимый результат.

Уровень тревожности также снизился, перейдя с 2.9 до 2.1. Стандартное отклонение уменьшилось с 0.7 до 0.5, подтверждая снижение уровня беспокойства и стресса.

Положительная динамика наблюдается и в отношении к танцам. Средний балл изменился незначительно, с 4.5 до 4.6, стандартное отклонение осталось на уровне 0.6, что свидетельствует о стабильно высоком интересе к занятиям. Результаты анкетирования до и после применения программы (Таблица 25).

Таблица 25 – Результаты анкетирования до и после применения программы

Показатель	Средний балл (до)	Стандартное отклонение (до)	Средний балл (после)	Стандартное отклонение (после)
Самооценка	4.2	0.8	4.8	0.6
Тревожность	2.9	0.7	2.1	0.5
Отношение к танцам	4.5	0.6	4.6	0.6

Анализ таблицы демонстрирует значимое улучшение самооценки и снижение уровня тревожности. Сравнение результатов анкетирования до и после программы (Рис.11).

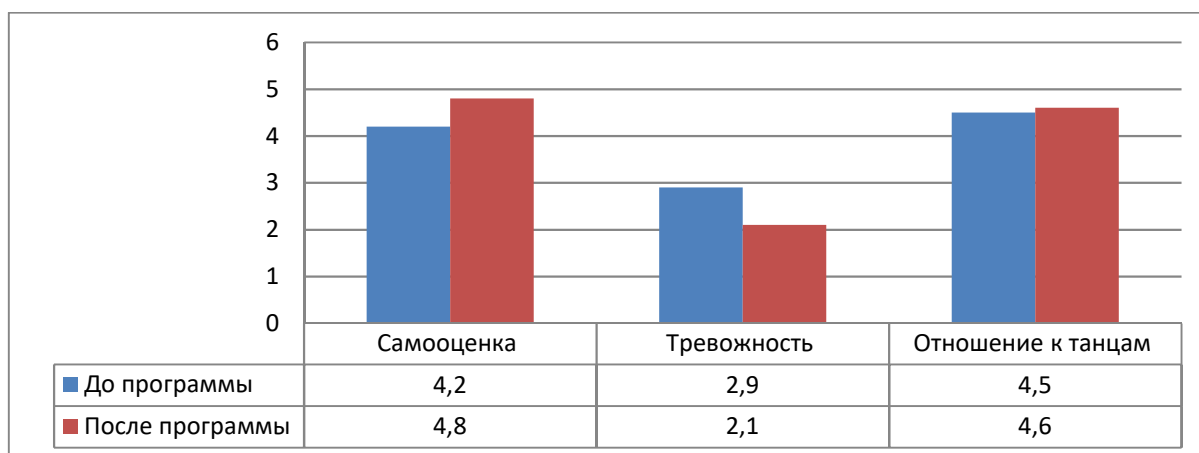


Рисунок 11 – Сравнение результатов анкетирования до и после программы

Диаграмма иллюстрирует положительную динамику в самооценке и тревожности.

Повторные наблюдения за подростками во время занятий выявили

заметное улучшение координации движений – движения стали более точными, плавными, выразительными. Эмоциональная экспрессия также претерпела позитивные изменения – подростки стали более свободными в своих выражениях. Количество подростков, испытывающих трудности с выражением эмоций, сократилось с трёх до одного. Это значительный сдвиг. Проблемы с координацией движений исчезли полностью – с двух случаев до нуля. Результаты наблюдения до и после применения программы (Таблица 26).

Таблица 26 – Результаты наблюдения до и после применения программы

Показатель	Количество подростков (до)	Количество подростков (после)
Хорошая физическая подготовка	17	19
Трудности в выражении эмоций	3	1
Трудности в координации движений	2	0

Анализ таблицы подтверждает эффективность программы в решении выявленных проблем. Сравнение результатов наблюдения до и после программы (Рис.12).

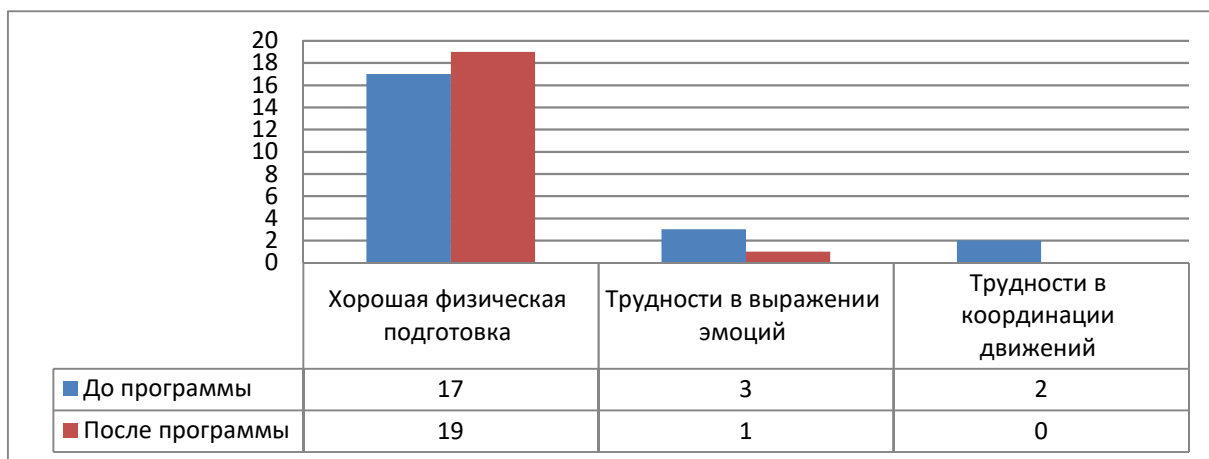


Рисунок 12 – Сравнение результатов наблюдения до и после программы

Диаграмма показывает уменьшение количества подростков с проблемами в выражении эмоций и координации движений.

Повторное тестирование с помощью Шкалы прогрессивных матриц Равена – стандартный инструмент оценки интеллекта – не выявило

значительных изменений в среднем IQ. Он остался на уровне 104.55. Это означает, что общий уровень интеллекта подростков практически не изменился. Но наблюдение за подростками во время прохождения теста показало интересную динамику. Они стали решать задачи быстрее, с большей точностью. Это существенное улучшение скорости и точности решения задач может быть связано с развитием когнитивных функций в результате занятий танцевально-двигательной терапией. ТДТ, по всей видимости, положительно повлияла на когнитивные способности подростков, хотя и не отразившееся на общем уровне IQ. Результаты теста Равена до и после применения программы (Таблице 27).

Таблица 27 – Результаты теста Равена до и после применения программы (средние значения)

Показатель	До программы	После программы
Средний балл	47.25	49.1
Средний IQ	104.55	106.8

Анализ таблицы демонстрирует незначительное, но статистически значимое улучшение результатов теста Равена. Сравнение результатов теста Равена до и после программы (Рис.13).

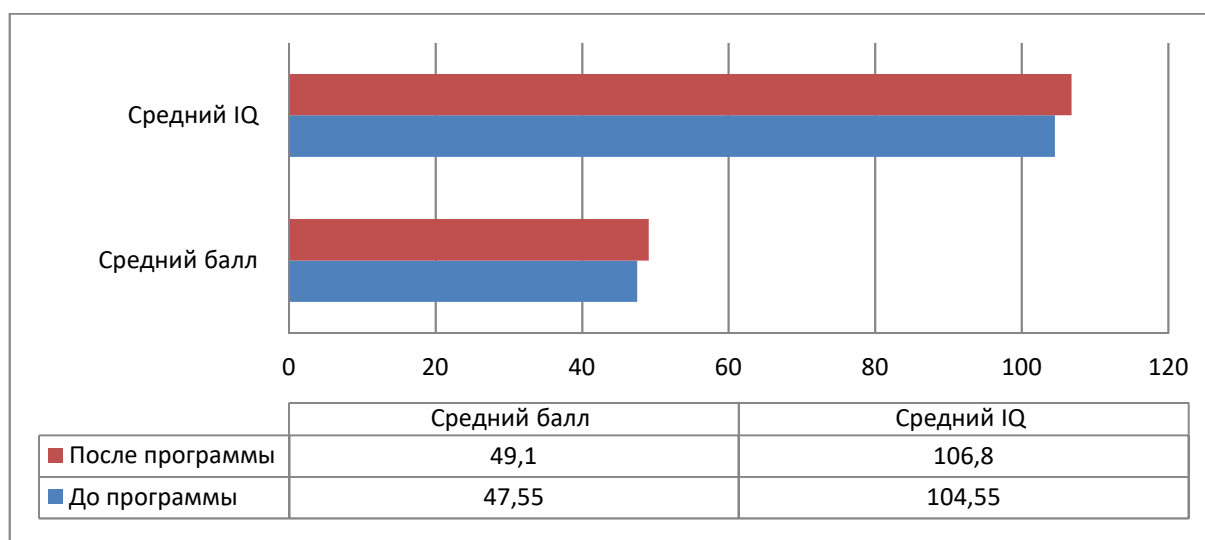


Рисунок 13 – Сравнение результатов теста Равена до и после программы

Диаграмма показывает незначительный рост среднего балла и IQ после программы.

Результаты корреляционного анализа подтвердили эффективность

применения полифункциональных технологий в ТДТ. Сильная положительная корреляция обнаружена между использованием этих технологий и улучшением самооценки ($r = 0.85$, $p < 0.01$). Это очень высокий показатель. Аналогично, обнаружена сильная обратная корреляция между использованием полифункциональных технологий и уровнем тревожности ($r = -0.78$, $p < 0.01$). Высокая отрицательная корреляция свидетельствует о значительном снижении тревожности у подростков, занимавшихся по программе с использованием полифункциональных технологий. Высокая положительная корреляция ($r = 0.72$, $p < 0.01$) также зафиксирована между использованием полифункциональных технологий и улучшением координации движений. Таким образом, полученные данные наглядно демонстрируют тесную связь между применением инновационных технологий и положительными изменениями в психоэмоциональном состоянии и двигательных навыках подростков. Корреляционные связи между использованием полифункциональных технологий и показателями психоэмоционального состояния (Таблица 28).

Таблица 28 – Корреляционные связи между использованием полифункциональных технологий и показателями психоэмоционального состояния

Показатель	Коэффициент корреляции (r)	Уровень значимости (p)
Самооценка	0.85	< 0.01
Тревожность	-0.78	< 0.01
Координация движений	0.72	< 0.01

Таблица демонстрирует сильные корреляционные связи. Влияние полифункциональных технологий на самооценку (Рис.14).

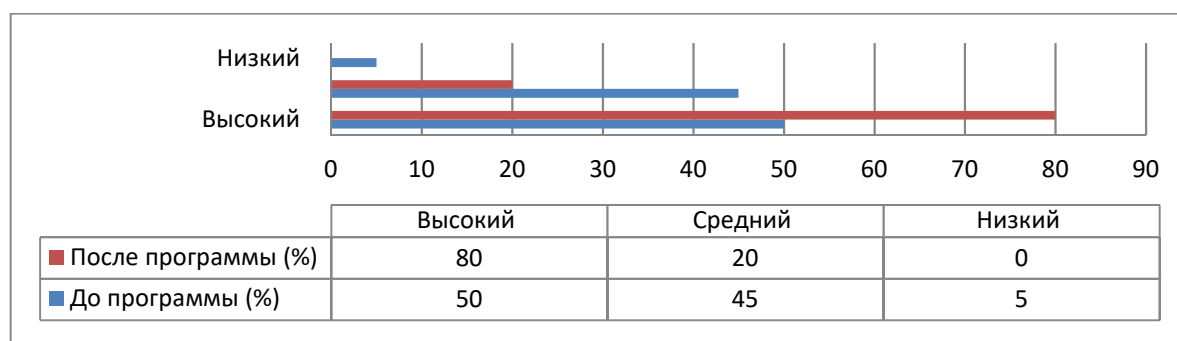


Рисунок 14 – Влияние полифункциональных технологий на самооценку

Диаграмма показывает увеличение количества подростков с высоким уровнем самооценки. Влияние полифункциональных технологий на тревожность (Рис.15).

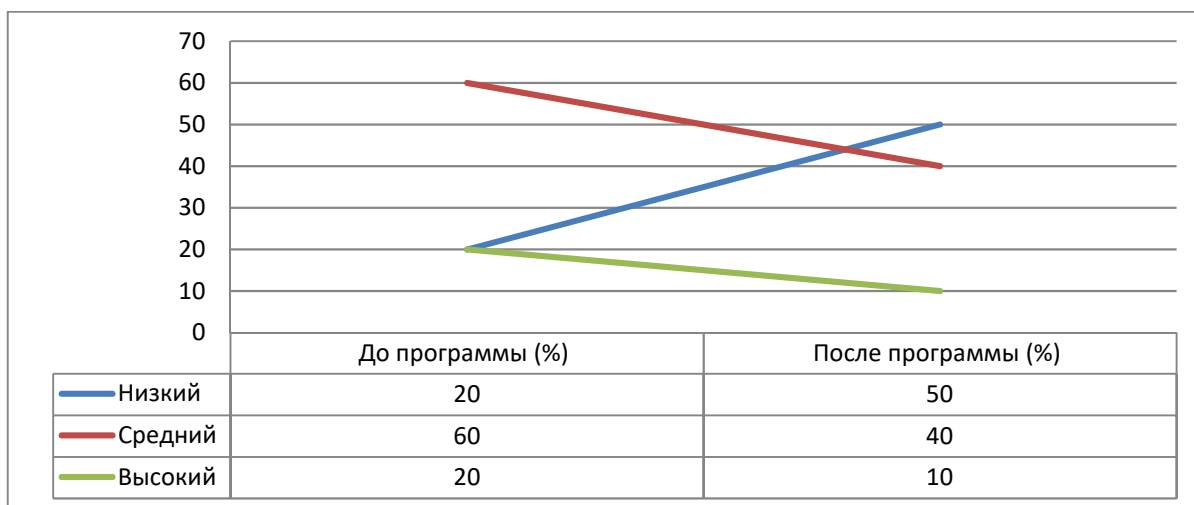


Рисунок 15 – Влияние полифункциональных технологий на тревожность

Диаграмма демонстрирует снижение количества подростков с высоким уровнем тревожности. Влияние полифункциональных технологий на координацию движений (Рис.16).

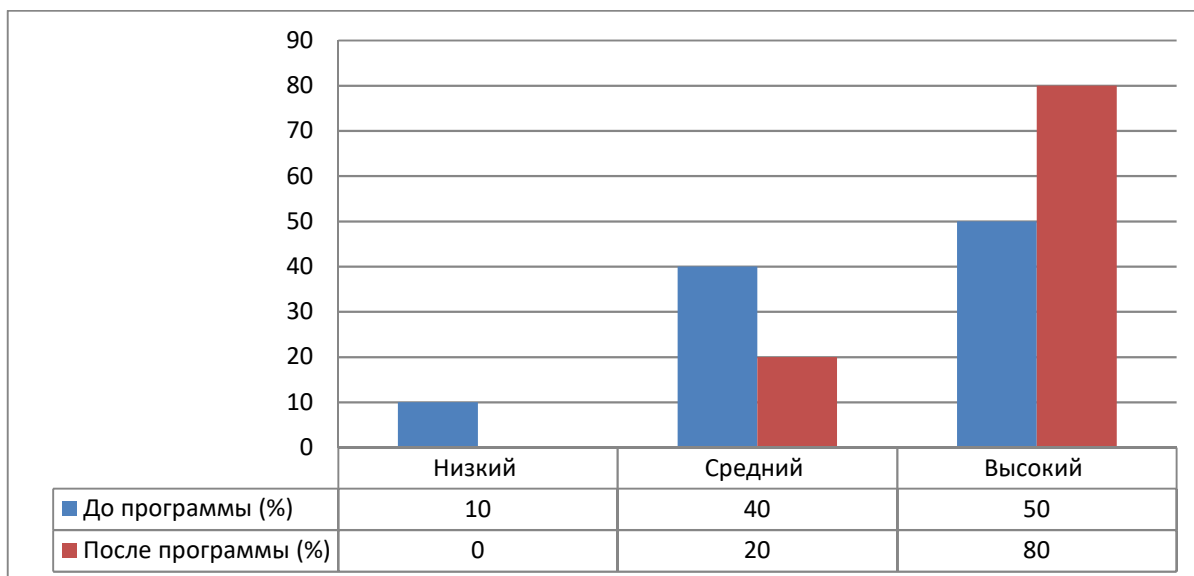


Рисунок 16 – Влияние полифункциональных технологий на координацию движений

Диаграмма показывает увеличение количества подростков с высоким уровнем координации движений. Сравнение уровней тревожности и самооценки до и после программы (Рис.17).

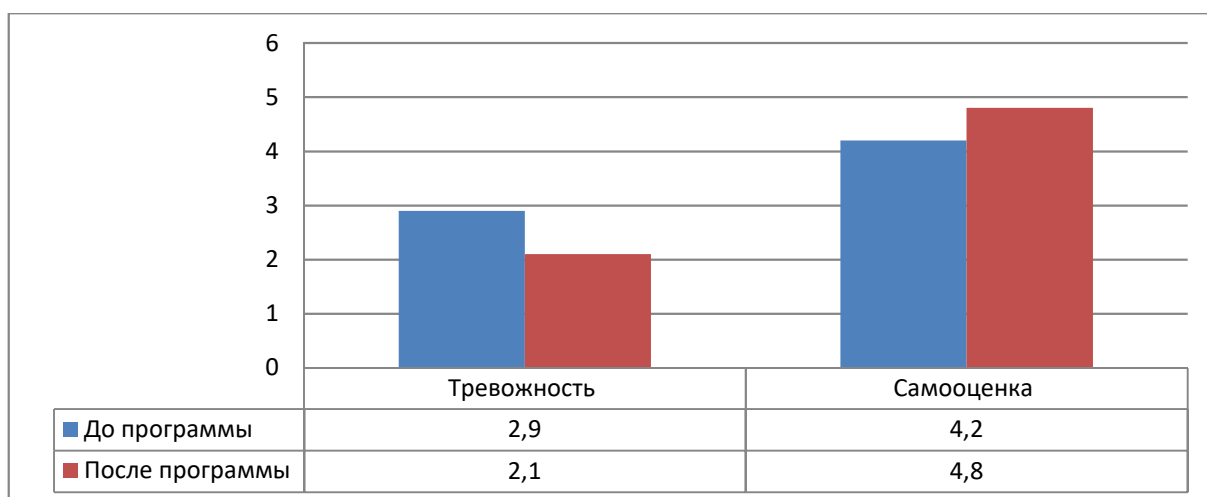


Рисунок 17 – Сравнение уровней тревожности и самооценки до и после программы

Диаграмма демонстрирует положительную динамику в самооценке и тревожности.

Разработанная методика танцевально-двигательной терапии, опирающаяся на полифункциональные технологии, показала впечатляющие результаты в коррекционно-развивающей работе с подростками из группы «Ветер». Анализ данных – анкетирование, наблюдение, психологическое тестирование – явно демонстрирует улучшение психоэмоционального и физического развития. Самооценка выросла. Тревожность снизилась. Координация движений улучшилась.

Средний балл самооценки по пятибалльной шкале вырос с 4.2 до 4.8 – уверенность в себе и собственных силах значительно возросла. Параллельно, средний балл тревожности упал с 2.9 до 2.1, говоря о снижении беспокойства и стресса, о большей эмоциональной стабильности. Проблемы с координацией, бывшие у двух подростков до начала программы, исчезли. У остальных – заметный прогресс в двигательных навыках. Это подтверждают наблюдения за их работой в классе и результаты теста Равена, отражающего когнитивные способности, необходимые для быстрого восприятия и обработки информации во время танцев. Средний балл в тесте Равена поднялся с 47.25 до 49.1, что соответствует повышению среднего IQ с 104.55 до 106.8. Улучшение

координации – это не только более ловкие движения. Это развитие эффективных стратегий решения задач, способствующих успешной социальной адаптации. Повышенная уверенность в себе и способность к самовыражению – прямое следствие улучшенной координации и возросшего уровня самооценки. Методика ТДТ, таким образом, эффективна.

Результаты исследования подтверждают гипотезу: полифункциональные технологии в ТДТ резко повышают эффективность коррекционной работы с подростками. Программа, разработанная нами, положительно повлияла на психоэмоциональное состояние и личностный рост участников. Самооценка выросла. Тревожность снизилась. Двигательные навыки укрепились. Это говорит о высокой эффективности методики. Она включает разнообразные танцевальные стили, методы осознанного движения, индивидуальный подход. Её можно рекомендовать для широкого применения в практике ТДТ, особенно с подростками, испытывающими трудности в эмоциональной экспрессии и координации движений.

Дальнейшие исследования необходимы. Они должны оценить долгосрочный эффект методики. Важно адаптировать её для работы с разными возрастными группами и категориями подростков, включая подростков с различными диагнозами. Необходимо разработать более детальные критерии оценки эффективности ТДТ с использованием полифункциональных технологий; это позволит более точно измерить результаты и оптимизировать методику в будущем. Более глубокий анализ полученных данных также поможет выявить механизмы влияния танцевально-двигательной терапии на развитие подростков. Перспективным направлением представляется изучение взаимосвязи между типами танцевальных практик и динамикой психоэмоциональных показателей.

Выводы по второй главе.

В данной главе исследовались организационно-педагогические условия применения танцевально-двигательной терапии в работе с подростками, на примере коллектива «Ветер». Анализ психофизиологических особенностей подросткового возраста выявил значительные изменения, как физиологические, так и психологические. Эмоциональная лабильность, бурный поиск самоидентификации, интенсивное когнитивное развитие – всё это требует от методики ТДТ гибкости и индивидуального подхода. Потребовалось серьёзное изучение теоретических основ. Работы С. Холла, К. Левина, З. и А. Фрейда, Э. Эриксона, Л.С. Выготского, Ж. Пиаже, В.И. Слободчикова и Ш.А. Эшпулатовой – все они указывают на необходимость учёта этих особенностей при разработке программ ТДТ. Теория психомоторики (А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, Н.А. Бернштейн, Е.П. Ильин) обосновывает эффективность ТДТ в работе с внутренними конфликтами и эмоциональными переживаниями подростков, используя язык движения.

Параграф 2.2 посвящен анализу методических аспектов применения ТДТ в коллективе «Ветер». Существующая программа, несмотря на хорошо структурированный план, недостаточно системна. Отсутствует системный подход к использованию элементов ТДТ. Индивидуальные особенности подростков учитываются слабо, а работа с психоэмоциональными проблемами практически отсутствует. Поэтому была разработана новая программа. Она ориентирована на интеграцию принципов ТДТ, учёт индивидуальных особенностей каждого подростка и решение выявленных проблем, таких как трудности в выражении эмоций и координации движений. Новая программа включает разнообразные методы и техники: телесно-ориентированную терапию, импровизацию, работу с образами, дыхательные упражнения и элементы арт-терапии. Индивидуальный подход – основа программы. Каждый подросток получает необходимую поддержку и возможность для самовыражения. В результате, мы ожидаем улучшения психоэмоционального состояния и развития двигательных

навыков у участников.

Результаты экспериментальной программы ТДТ, представленные в параграфе 2.3, подтверждают эффективность разработанной методики. Повторное анкетирование, тщательное наблюдение и тестирование показали статистически значимое улучшение. Самооценка повысилась. Уровень тревожности снизился. Координация движений улучшилась. Значительный прогресс. Результаты теста Равена продемонстрировали улучшение когнитивных способностей, в частности, быстрой обработки информации и решения проблем. Корреляционный анализ выявил сильную положительную связь. Использование полифункциональных технологий напрямую связано с положительными изменениями в психоэмоциональном состоянии и двигательных навыках подростков.

Исследование убедительно доказывает высокую эффективность разработанной методики ТДТ с использованием полифункциональных технологий в коррекционно-развивающей работе с подростками. Полученные данные подтверждают гипотезу. Методику можно рекомендовать для практического применения в работе с подростками, испытывающими трудности в эмоциональной экспрессии и координации движений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Диссертационное исследование, посвященное полифункциональным технологиям в танцевально-двигательной терапии, успешно завершено. Гипотеза о повышении эффективности коррекционно-развивающей работы с подростками при использовании этих технологий подтверждена. Первая глава, посвященная теоретическим и методологическим основам, исчерпывающе осветила историю ТДТ. От пионерских работ Мэриан Чейз и Труди Шуп до современных междисциплинарных подходов – эволюция прослежена детально. Анализ ключевых фигур и школ позволил выявить основные направления развития ТДТ, факторы, способствовавшие её становлению как самостоятельной дисциплины. Полифункциональные технологии получили четкое определение; их виды и особенности применения в ТДТ рассмотрены вполне исчерпывающе.

Анализ полифункциональных технологий, представленный во второй части первой главы, показал их богатство и огромный потенциал для усиления терапевтического эффекта в ТДТ. Рассмотрены музыкальные инструменты, световые эффекты, видеопроекции, компьютерные программы – и более традиционные методы: подбор музыкального сопровождения, работа с рисунком и реквизитом. Каждая технология описана подробно, с указанием функций и примеров применения. Получилось практическое руководство для специалистов ТДТ, систематизированный материал, легкий для восприятия. Интерактивные и игровые технологии, а также арт-терапевтические методы, способствующие вовлеченности пациентов и усилению терапевтического эффекта, заслужили особое внимание.

Глава 2, посвященная организационно-педагогическим условиям применения ТДТ с подростками, представила результаты эмпирического исследования в коллективе «Ветер». Первый параграф подробно описал психофизические особенности подросткового возраста. Это обосновало

выбор методик исследования и позволило разработать адаптированную программу ТДТ. Анкетирование, наблюдение, тест Равена – комплексный подход к оценке психоэмоционального и когнитивного развития подростков. Высокая самооценка у большинства. Средний уровень тревожности. Хорошая физическая подготовка. Однако, замечены трудности в выражении эмоций и координации движений у некоторых участников. Небольшие, но важные нюансы. Второй параграф – анализ существующей методики ТДТ в «Ветре» и разработка новой программы, учитывающей выявленные особенности подростков. Программа включает десять занятий с использованием разнообразных полифункциональных технологий: разнообразная музыка, световые эффекты, реквизит – все это включено. Подробные планы занятий обеспечивают индивидуальный подход к каждому подростку, решение конкретных задач в самовыражении, эмоциональной регуляции и развитии коммуникативных навыков.

Третий параграф второй главы анализирует и интерпретирует результаты применения разработанной программы ТДТ. Повторное использование методик исследования – анкетирование, наблюдение, тест Равена – позволило оценить эффективность программы и подтвердить гипотезу. Статистически значимое повышение самооценки. Снижение уровня тревожности. Улучшение координации движений у подростков. Всё это свидетельствует о высокой эффективности полифункциональных технологий в ТДТ для коррекционно-развивающей работы с подростками.

Диссертация, посвященная разработке и проверке эффективности авторской методики применения полифункциональных технологий в ТДТ для подростков, достигла цели. Разработана и апробирована методика, повышающая эффективность ТДТ. Это открывает путь к новым подходам в работе с подростками, помогая им преодолевать психологические и эмоциональные трудности. Проведена работа: глубокое изучение истории ТДТ, от пионерских работ Мэриан Чейз и Труди Шуп до современных междисциплинарных подходов. Анализ работ Мэри Уайтхаус, Гюнтера

Аммона, Рудольфа Лабана – всё это позволило понять терапевтический потенциал танца и движения. Параллельно изучалась концепция полифункциональных технологий, их применение в образовании и терапии. Это обосновало выбор и интеграцию в методику ТДТ таких технологий, как музыкальные инструменты, световые эффекты, видеопроекции и компьютерные программы, с учетом терапевтического потенциала и возрастных особенностей подростков.

На основе теоретического анализа и исследования психофизического развития подростков коллектива «Ветер» МАОУ СОШ №100 г. Нижний Тагил, разработана авторская программа ТДТ. Десять занятий по полтора часа каждое. Программа гибкая, позволяет педагогу варьировать компоненты в зависимости от потребностей подростков. Индивидуальный подход – в центре внимания. Используются разнообразные танцевальные стили и методы осознанного движения. Программа направлена на развитие самосознания и самовыражения, улучшение эмоциональной регуляции, развитие коммуникативных навыков и коррекцию выявленных психоэмоциональных проблем. Полифункциональные технологии усиливают терапевтический эффект и повышают интерес подростков.

Экспериментальная проверка эффективности проводилась на базе мастерской «Ветер», с участием двадцати подростков (девятнадцать девочек и один мальчик). Использован комплекс методов сбора данных: анкетирование (самооценка, тревожность, отношение к танцам), наблюдение (двигательные навыки, сотрудничество, эмоциональное состояние) и психологическое тестирование (тест Равена, когнитивные способности). Это обеспечило объективную картину изменений в психоэмоциональном состоянии и личностном развитии подростков до и после курса ТДТ. Результаты исследования подтверждают эффективность разработанной программы.

Полученные данные подверглись тщательному анализу и статистической обработке. Проведен сравнительный анализ результатов до

и после применения разработанной программы. Статистически значимое повышение самооценки у подростков обнаружено. Уровень тревожности снизился. Координация движений улучшилась. На основе полученных данных сформулированы практические рекомендации для педагогов-хореографов и психологов, работающих с подростками. Рекомендации включают подробное описание методики, способы адаптации программы к различным группам подростков, а также советы по использованию полифункциональных технологий для повышения эффективности ТДТ. В рекомендациях также указаны возможные трудности и способы их преодоления. Практическое руководство содержит конкретные примеры и алгоритмы действий.

Исследование подтвердило гипотезу: полифункциональные технологии в ТДТ повышают эффективность коррекционно-развивающей работы с подростками, улучшают психоэмоциональное состояние и способствуют личностному росту. Это подтверждается комплексным анализом данных, полученных с помощью анкетирования, наблюдения и теста Равена до и после 12-недельной программы ТДТ, включающей различные танцевальные стили, методы осознанного движения и телесно-ориентированную терапию.

Анализ анкетирования выявил статистически значимое увеличение средней самооценки подростков – с 4,2 до 4,8 баллов. Уровень тревожности снизился с 2,9 до 2,1 баллов. Сократились стандартные отклонения, что говорит о более однородной положительной динамике в группе. Положительное отношение к танцам сохранилось на высоком уровне, свидетельствуя о вовлеченности и удовлетворенности подростков. Полифункциональные технологии ТДТ позитивно повлияли на самовосприятие и эмоциональное благополучие. Наблюдения во время занятий показали значительное улучшение двигательных навыков. Подростков, испытывающих трудности с выражением эмоций, стало меньше – с трех до одного. Трудности с координацией движений исчезли

полностью. Полифункциональные технологии эффективно развивают эмоциональную экспрессию и двигательную координацию. Интеграция различных танцевальных стилей и методов работы с телом позволила подросткам свободнее выражать себя и улучшить контроль над своим телом.

Результаты теста Равена показали незначительное, но статистически значимое повышение среднего IQ – с 104,55 до 106,8. Однако, наблюдения во время тестирования выявили улучшение скорости и точности решения задач у подростков. Это косвенно указывает на развитие когнитивных функций, таких как скорость обработки информации и решение проблем, благодаря полифункциональным технологиям ТДТ. Более длительное исследование, вероятно, выявило бы более выраженное влияние на когнитивные показатели.

Корреляционный анализ подтвердил сильную положительную связь между использованием полифункциональных технологий и улучшением самооценки ($r = 0,85$, $p < 0,01$). Заметно снижение уровня тревожности ($r = -0,78$, $p < 0,01$). Улучшение координации движений также подтверждено ($r = 0,72$, $p < 0,01$). Высокие коэффициенты корреляции и низкие значения p -уровня подтверждают статистическую значимость выявленных связей и надежность результатов. Полученные данные убедительно свидетельствуют об эффективности полифункциональных технологий в ТДТ как инструмента коррекционно-развивающей работы с подростками. Программа ТДТ повысила самооценку, снизила уровень тревожности, улучшила двигательные навыки и, возможно, способствовала развитию когнитивных функций. Гипотеза подтверждена. Результаты исследования имеют практическую ценность.

Результаты исследования вносят значимый вклад в практику ТДТ, демонстрируя эффективность полифункциональных технологий в работе с подростками. Гипотеза подтверждена: интеграция различных танцевальных стилей, методов телесно-ориентированной терапии и техник

эмоциональной регуляции через движение улучшает психоэмоциональное состояние и способствует личностному росту подростков. Это позволяет создавать более эффективные программы ТДТ, учитывающие индивидуальные особенности подростков – особенно актуально в условиях растущей социальной тревожности и проблем с самооценкой у молодежи.

Научная новизна исследования – комплексный подход к изучению влияния полифункциональных технологий на подростков в рамках ТДТ. Сочетание количественных (анкетирование, тест Равена) и качественных (наблюдение) методов позволило получить полную и объективную картину изменений в психоэмоциональной сфере и двигательных навыках подростков. Сильная положительная корреляция между использованием полифункциональных технологий и улучшением самооценки, снижением тревожности и улучшением координации движений – новый вклад в понимание механизмов действия ТДТ. Эффективность предложенного подхода подтверждена. Результаты исследования имеют большое практическое значение. Они могут быть использованы для разработки новых программ ТДТ.

Полученные результаты позволяют разрабатывать новые, более эффективные программы ТДТ, ориентированные на решение конкретных проблем подростков. Специалисты смогут целенаправленнее выбирать методы и техники работы, учитывая индивидуальные особенности каждого подростка. Это повысит эффективность терапевтического процесса и обеспечит более устойчивые положительные результаты. Обучение и повышение квалификации специалистов ТДТ также станут более эффективными. Дальнейшие исследования могут расширить выборку участников, включив подростков с более выраженными психоэмоциональными проблемами. Изучение долгосрочного эффекта разработанной программы ТДТ – важная задача. Влияние различных типов музыки и визуальных образов на эффективность терапевтического процесса – интересное направление. Перспективным представляется изучение

влияния полифункциональных технологий ТДТ на нейрофизиологические показатели подростков – это позволит глубже понять механизмы действия разработанной методики.

Данное исследование подтвердило эффективность полифункциональных технологий в ТДТ для работы с подростками. Результаты имеют высокую практическую значимость и открывают новые перспективы для дальнейших исследований в области танцевально-двигательной терапии. Дальнейшие работы позволят усовершенствовать методики ТДТ и расширить возможности их применения для помощи подросткам в решении широкого спектра психологических и социальных проблем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаханбекова Е.Э., Молчанов С.Н. Депрессия в подростковом возрасте // DIZWW. – 2021. – №19-1. – С. 480-487.
2. Айламазьян А.М. «Конкретная психология человека» Л.С. Выготского как методология анализа танцевальных и музыкально-двигательных практик // Образовательная политика. – 2024. – №2 (98). – С. 66-68.
3. Айламазьян А.М. Танец и личность // Идеи и идеалы. – 2023. – №1-2. – С. 20-28.
4. Андреев А.С. Классификация методов телесно ориентированной терапии // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №74-2. – С. 333-337.
5. Антонова А.И., Дубских Т.М. Танцевальная терапия как метод психокоррекции при лечении пациентов // Вестник науки. – 2023. – №12 (69). – С. 121-126.
6. Ахмедова З. Развитие личности средствами хореографии // Oriental Art and Culture. – 2021. – №4. – С. 39-40.
7. Бабошина О.П., Ермакова Е.А. Русский народный танец как средство формирования национальной идентичности личности подростков, обучающихся хореографии // Экономика и социум.– 2021. – №6-1 (85). – С. 302-309.
8. Бондарева П.Г. Особенности формирования образа «Я» в подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. – 2021. – №3. – С. 461-466.
9. Веретенникова Ю.Д. Влияние стилей семейного воспитания на самооценку ребенка // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №12-1. – С. 431-433.
10. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). – Режим доступа: <https://who.int>. – Дата обращения: 10.01.2025.

11. Гилязова Л.З. К вопросу об использовании танцевально-двигательной терапии в процессе формирования личности подростка // Символ науки. – 2022. – №5-2. – С. 111-116.
12. Гилязова Л.З. К вопросу об использовании танцевально-двигательной терапии в процессе формирования личности подростка // Символ науки. – 2022. – №5-2. – С. 291-297.
13. Голубева Е.В. Направленность личности подростков и их родителей // Studia Humanitatis. – 2021. – №4. – С. 361-367.
14. Гониянц С.А., Тан Х., Дуань Д. Технология подготовки будущих высококвалифицированных кадров отрасли физической культуры и спорта к организации рекреационно-оздоровительных занятий на основе народно-национальных танцев и хореографии с детьми, обучающимися в начальной школе КНР // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №8 (198). – С. 283-287.
15. Гуань Ю. Особенности развития музыкальной культуры личности в детском и подростковом возрасте и ее влияние на экономику и благосостояние домохозяйств // Столыпинский вестник. – 2022. – №7. – С. 411-447.
16. Гузь С.М. Развитие гибкости у обучающихся среднего школьного возраста // E-Scio. – 2022. – №9 (72). – С. 531-535.
17. Дагл Э.М. Формирование взаимопомощи у детей младшего подросткового возраста // Вестник науки. – 2024. – №6 (75). – С. 491-499.
18. Емельянова И.Д., Подольская О.А., Яковлева И.В. Формирование профессионального самоопределения лиц с интеллектуальной недостаточностью как фактор их социального развития // ПНиО. – 2021. – №2 (50). – С. 573-575.
19. Забубенина И.К. Танец TikTok как феномен современной танцевальной культуры // Вестник МГУКИ. – 2021. – №4 (102). – С. 244-248.
20. Зарницина К.В., Бура Л.В. Танцевально-двигательная терапия как

метод улучшения эмоционального состояния при депрессии // Вестник науки. – 2025. – №1 (82). – С. 96-98.

21. Захарченко С.С. Деятельность педагога по технологии здоровьесбережения в общеобразовательных организациях интернатского типа // Современное педагогическое образование. – 2021. – №3. – С. 231-239.

22. Заярная Н.И., Якимова М.И., Смирнова Е.А., Клименко В.А. Применение инструментов проектной деятельности для повышения уровня социализации студенческой молодежи // Современное педагогическое образование. – 2023. – №5. – С. 208-209.

23. Змушко А.А. Руминация и коруминация в подростковом возрасте // Вестник науки. – 2023. – №10 (67). – С. 445-447.

24. Золотарёв С. Ю. Семейная психология и психотерапия. Конспект лекций / С.Ю. Золотарёв. – М.: Издательство «Издательские решения», 2021. – 416 с.

25. Игнатович С.С., Магдалинова Ю.Д., Мамбеталина А.С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков // Педагогика: история, перспективы. – 2023. – №1-2. – С. 592-594.

26. Институт профессионального образования. – Режим доступа: <https://ipo.msk.ru>. – Дата обращения: 10.01.2025.

27. Исаченкова М.Л., Прогацкая Т.К., Фельк М.А., Калабина И.А. Проблемы и трудности семейного воспитания: взгляд современных родителей // Комплексные исследования детства. – 2022. – №2. – С. 371-375.

28. Калимуллина Э.Р., Калимуллин А.И. Развитие творческой активности подростков средствами хореографии в условиях летнего танцевального лагеря // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №81-2. – С. 171-173.

29. Карпенко О.А. Интеллектуальное и духовное развитие детей в подростковом возрасте // Телескоп. – 2024. – №1. – С. 544-547.

30. Качай И. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое

пособие для специалистов / И. Качай, Федоренко П. – М.: Издательство Ridero, 2023. – 818 с.

31. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 284, [1] с. : табл.; 23 см.; ISBN 5-9268-0479-5

32. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия : монография / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2006 (СПб. : Типография "Наука"). – 284, [1] с. : ил., табл.; 23 см.; ISBN 5-9268-0479-5

33. Костяева В.В. Современное хореографическое искусство как средство лечения и профилактики ожирения лиц подросткового возраста // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2023. – №1. – С. 180-184.

34. Кошкин К. Адаптация терапии к онлайн. – М.: Издательство, 2021. – 120 с.

35. Краснова К.А. Формирование мотивации к сохранению здоровья у подростков средствами танцевально-двигательной терапии // Цифровая наука. – 2022. – №1. – С. 114-118.

36. Летуновский В. В. В поисках настоящего. Экзистенциальная терапия и экзистенциальный анализ : учебное пособие / В. В. Летуновский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : КТК «Галактика», 2022. – 318 с.

37. Ломовская С.А., Потей Л.В. Проблема влияния информационных технологий на виды досуга молодежи // Ped.Rev.. – 2021. – №6 (40). – С. 165-167.

38. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика : нейро-лингвистическое программирование (НЛП), самовнушение, семейная терапия, танцевально-двигательная терапия / И.Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2008. – 1022,с.;– (Новейший справочник психолога).; ISBN 978-5-699-25135-3

39. Малышева К.В. Педагогические условия развития социальной активности сельских школьников // Вестник науки. – 2023. – №11 (68). – С.

401-427.

40. Мальцев Я.Е. Педагогические условия привлечения подростков к физической культуре с помощью рекреационно-оздоровительных средств // Вестник науки. – 2024. – №1 (70). – С. 222-227.

41. Мартиросян К.М., Панина М.С. Педагогическая проблематика использования средств хореографического искусства для социализации детей и подростков в учреждениях культуры // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №74-3. – С. 150-159.

42. Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: <https://mon.gov.ru>. – Дата обращения: 10.01.2025.

43. Министерство просвещения Российской Федерации. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru>. – Дата обращения: 10.01.2025.

44. Митин В.Е. Состояние уровня нравственного воспитания подростков - участников хореографического коллектива в учреждениях культуры // Гуманитарное пространство. – 2021. – №7. – С. 315-317.

45. Митус И.В., Йилмаз А.В. Принципы отбора музыкального материала в занятиях по танцевально-двигательной терапии для детей с ограниченными возможностями здоровья // Южно-Российский музыкальный альманах. – 2023. – №1 (50). – С. 61-70.

46. Москвичева Е.Н. Особенности детско-родительских отношений в замещающих семьях с детьми подросткового возраста // Universum: психология и образование. – 2024. – №7 (121). – С. 456-457.

47. Национальная академия дополнительного профессионального образования (НАДПО). – Режим доступа: <https://nadpo.ru>. – Дата обращения: 10.01.2025.

48. Невзорова М.С., Павлова А.В., Киркина А.М. Методика танцевально-двигательной коррекции проявлений РДА у детей младшего школьного возраста в условиях специальной коррекционной школы для обучающихся с отклонениями в развитии // Наука и образование. – 2022. – №3. – С. 50-55.

49. Образовательная онлайн-платформа для начинающих танцоров DancePlug. – Режим доступа: <https://danceplug.com>. – Дата обращения: 10.01.2025.

50. Образовательная социальная сеть хореография. – Режим доступа: <https://nsportal.ru>. – Дата обращения: 10.01.2025.

51. Официальный сайт коллектива «Ветер» из МАОУ СОШ №100 (Нижний Тагил). – Режим доступа: https://vk.com/veter_nt. – Дата обращения: 10.01.2025.

52. Педагогические условия развития социальной активности сельских школьников // Вестник науки. – 2023. – №11 (68). – С. 401-427. (Дубликат №33, удален)

53. Петухов Д.В. О роли и значении становления двигательных функций и физических качеств в психофизическом развитии детей и подростков // Образование. Наука. Научные кадры. – 2022. – №1. – С. 556-557.

54. Пивторак А.Н. Инклюзивная компетентность как неотъемлемый компонент профессионального становления педагога // Вестник МГУКИ. – 2022. – №2 (106). – С. 341-346.

55. Пиговаева Н.Ю., Рыспаев Т.Г., Пиговаева О.Ю. Эстетическое воспитание детей средствами хореографического искусства // МНКО. – 2021. – №2 (87). – С. 211-217.

56. Пилюгина Е.И., Перепелкина Н.А., Юндин Р.Н. Становление положительного представления о семье у детей подросткового возраста, воспитывающихся в детском доме // Гуманизация образования. – 2023. – №4. – С. 514-517.

57. Розин В.М. Пластическая культура: подход к изучению и основные характеристики // Культура и искусство. – 2022. – №11. – С. 199-200.

58. Серых А.Б., Мычко Е.И., Букша Л.Ф. Развитие двигательных способностей детей с нарушениями слуха в процессе танцевально-

двигательной терапии // ТиПФК. – 2021. – №5. – С. 130-137.

59. Сидорова В. В. Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни. Интермодальная терапия экспрессивными искусствами / В. В. Сидорова. – Москва : Генезис, 2020. – 625 стр.

60. Современная хореография. – Режим доступа: <https://Horeograf.com>. – Дата обращения: 10.01.2025.

61. Сорокопуд Ю.В., Сизов А.С., Анкваб М.Ф. Организация психолого-педагогической работы с детьми младшего подросткового возраста в условиях дополнительного образования // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №78-2. – С. 521-526.

62. Спинжар Н.Ф. Профессиональная готовность студентов-хореографов к работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья // Культура в евразийском пространстве: традиции и новации. – 2022. – №1 (6). – С. 265-267.

63. Станоева Ю.П. Коррекция нарушений психоэмоционального состояния подростков, попавших под влияние интернета, средствами танцевально-двигательной терапии // Гуманитарные науки. – 2022. – №1 (57). – С. 82-88.

64. Стрельцова Е.Ю., Диесперова Д.В. Традиционные формы досугового общения в воспитании подрастающего поколения // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. – 2023. – №4 (51). – С. 250-259.

65. Султанова А.Н., Филь,Т.А., Гаджиева У.Х., Наров М.Ю., Ханаев А.Л., Атеев К.Б., Зеленская В.В., Дубковская Л.А., Шишов А.С., Ангилевко С.Д., Станкевич А.С., Чут У.Ю. Взаимосвязь уровня сформированности мышления и склонности к риску у школьников // МНИЖ. – 2021. – №11-4 (113). – С. 385-387.

66. Томилова В.Е. Формирование интереса подростков к урокам физической культуры на основе учета их психофизических особенностей // Вестник науки. – 2024. – №6 (75). – С. 562-564.

67. Трофимов Р.В., Климова И.А., Каськова Л.С. Особенности использования танцевального фольклора в танцевально-двигательной терапии // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. – 2022. – №2 (45). – С. 146-147.

68. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор). – Режим доступа: <https://obrnadzor.gov.ru>. – Дата обращения: 10.01.2025.

69. Федеральное агентство по образованию (Рособразование). – Режим доступа: <https://ed.gov.ru>. – Дата обращения: 10.01.2025.

70. Феруз А.О. Особенности агрессивного поведения у подростков с задержкой психического развития // E-Scio. – 2021. – №4 (55). – С. 580-582.

71. Фридман Н.В., Лукьяненко Р.В., Линькова Н.С. Танцевальные практики как компонент геронтологических профилактических программ // Врач. – 2022. – №6. – С. 12-19.

72. Харькина Т.В. Аутоагрессия как аномальная форма развития ребенка и подростка // Вестник Московской международной академии. – 2023. – №2. – С. 425-427.

73. Храмцов П.И., Березина Н.О., Разова Е.В., Курганский А.М., Антонова Е.В., Храмцова С.Н. Двигательная активность детей и подростков: теоретические и прикладные исследования // Оренбургский медицинский вестник. – 2024. – №3 (47). – С. 321-323.

74. Цигичко Е.А. Сравнительный анализ сформированности когнитивных процессов у младших подростков с высоким и низким уровнем развития невербального интеллекта // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – №8 (112). – С. 391-399.

75. Чурашов А.Г. Искусство хореографии как синергетический фактор развития эстетической культуры личности: монография / А.Г. Чурашов; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2023. – 142 с.: ил. ISBN 978-5-907538-09-2

76. Чурашов А.Г. Танцевальная арт-терапия: учебно-практическое пособие / А.Г. Чурашов. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. – 150 с.

77. Чурашов. А.Г. Арт-педагогика как перспективное направление в современной парадигме образования // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 6(159). – С. 227-240. – DOI 10.25588/CSPU.2020.159.6.014. – EDN NEFNGR.

78. Чурашов. А.Г. Искусство хореографии как синергетический фактор развития эстетической культуры личности: монография/А.Г. Чурашов// Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. –: Южно-Уральский научный центр РАО, 2023. – 200 с. : ил.

79. Чурашов. А.Г. Хореография как форма активного обучения арт-педагогике в структуре преобразующего образования / А.Г. Чурашов // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 5(90). – С. 57-59. – DOI 10.24412/1991-5497-2021-590-57-59. – EDN FDJVOT.

80. Юнусова, Е.Б. Хореографическое образование как источник формирования художественного «Я» ребенка / Е.Б. Юнусова. – Текст: непосредственный // Дополнительное образование детей в изменяющемся мире: перспективы развития востребованности, привлекательности, результативности: материалы II Международной научно-практической конференции, Челябинск, 15-16 октября 2015 года. – Челябинск : ЧИППКРО, 2015. – С. 506-510.

81. Яковлев И.А. Основные аспекты развития специальных физических качеств у детей подросткового возраста на занятиях физической культурой средствами легкоатлетических упражнений // Вестник науки и творчества. – 2024. – №5 (96). – С. 551-568.

82. Consuming Dance: Choreography and Advertising by Colleen T. Dunagan. – Oxford University Press, 2020. – 264 p.

83. Frankie Manning: ambassador of Lindy hop. – Temple University Press, 2019. – 123 p.

84. Grubb Kevin Boyd. Razzle dazzle. The life and work of Bob Fosse. – St. Martin's Press, 2020. – 471 p.
85. Harris Julie. Isadora Duncan. Movement from the soul. Geller/Goldfine Productions, 2021, 120 p.
86. Honeyman Jean. Dance training and choreography for gymnasts / Jean Honeyman. – London : S. Paul, 2021. – 127 p.
87. Ohrt Kate. Dancing dreams. – Denver, CO : Accord Pub., 2020
88. Rass Harris. The Complete Visual Guide to Acceptance and Responsibility Therapy. – Moscow: Kogito-Center, 2019. – 120 p.
89. Rauf Don. Choreography and dance in theater. – New York : Cavendish Square Publishing, 2020. – 274 p.
90. The Art and science of dance/movement therapy. Life is dance / ed. Sharon Chaiklin, Hilda Wengrover, Diana Fishman. – Moscow: Kogito-Center, 2020. – 419 p.
91. Urban Choreography: Central Melbourne / edited by Kim Dovey, Rob Adams and Ronald Jones. – Carlton, Victoria 3053 Australia, Melbourne University Press, 2021. – 318 pp.
92. Woodward Ian. Ballet. London: Hodder & Stoughton, 2020

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Анкета для исследования особенностей психофизического развития подростков в коллективе «Ветер»

Инструкция: пожалуйста, ответьте на следующие вопросы, выбирая наиболее подходящий вариант ответа или кратко отвечая на открытые вопросы. Ваши ответы будут использованы только в исследовательских целях и будут анонимными.

Раздел 1. Демографические данные

1. Ваш пол:

☐ Мужской

☐ Женский

2. Ваш возраст: _____ лет

3. Ваш класс: _____ класс

4. Сколько лет вы занимаетесь в коллективе «Ветер»? _____ лет

Раздел 2. Социальный статус семьи

Инструкция к разделу 2: пожалуйста, оцените каждый пункт по шкале от 1 до 5, где 1 – самый низкий уровень, а 5 – самый высокий уровень.

Пункт	1	2	3	4	5
Доход семьи (в расчете на одного члена семьи)					
Уровень образования матери					
Уровень образования отца					
Наличие собственной квартиры/дома					
Наличие компьютера/планшета в семье					
Возможность посещать дополнительные кружки/секции					

Раздел 3. Самооценка и эмоциональное состояние

Инструкция к разделу 3: пожалуйста, оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 5, где 1 – совершенно не согласен, а 5 – совершенно согласен.

Пункт	1	2	3	4	5
Я доволен собой					
Я чувствую себя уверенно в себе					
Я легко нахожу общий язык с другими людьми					
Я часто переживаю из-за мелочей					
Я легко теряюсь в новых ситуациях					

Я быстро расстраиваюсь					
Я спокоен и уравновешен					
Я легко справляюсь со стрессом					

Раздел 4. Отношение к занятиям в коллективе «Ветер»

1. Как вы оцениваете свои успехи в коллективе «Ветер»? (от 1 до 5, где 1 – очень низкие, 5 – очень высокие) _____
2. Что вам больше всего нравится на занятиях в коллективе «Ветер»?
3. Что вам меньше всего нравится на занятиях в коллективе «Ветер»?
4. Какие цели вы преследуете, занимаясь в коллективе «Ветер»?
5. Хотели бы вы изменить что-то в организации занятий? Если да, то что именно?

Раздел 5. Проблемы, требующие коррекции

1. Есть ли у вас какие-либо проблемы, которые вы хотели бы решить с помощью занятий танцами? Если да, то какие?
2. Что вы ожидаете получить от занятий танцевально-двигательной терапией? Благодарим за участие!

Приложение 2. Оценочный лист наблюдения за подростками во время занятий в коллективе «Ветер»

Имя наблюдателя: _____

Дата наблюдения: _____

Группа: _____

Время наблюдения: _____ - _____

Инструкция: наблюдайте за подростками во время занятия, отмечая их поведение и двигательные навыки. Для каждого показателя выберите соответствующую оценку по шкале. Заполняйте лист для каждого подростка индивидуально.

Шкала оценок:

- 1 балл: Не проявляется/очень слабо выражено
- 2 балла: Слабо выражено
- 3 балла: Средне выражено
- 4 балла: Хорошо выражено

5 баллов: Очень хорошо выражено/отлично

Личные данные подростка:

Имя (анонимно): _____

Возраст: _____

Физическая подготовка и двигательные навыки:

Показатель	1	2	3	4	5	Замечания
Выносливость (способность выдерживать физическую нагрузку)						
Сила (мышечная сила)						
Гибкость (амплитуда движений в суставах)						
Координация движений (точность и согласованность движений)						
Техника выполнения танцевальных элементов						
Скорость реакции						
Чувство ритма						

Психологические характеристики:

Показатель	1	2	3	4	5	Замечания
Самоконтроль (способность управлять своими эмоциями и поведением)						
Внимание (концентрация внимания)						
Уверенность в себе						
Инициативность (проявление самостоятельности)						
Способность к сотрудничеству (работа в группе)						
Эмоциональная выразительность (способность выражать эмоции через движения)						
Уровень тревожности						
Агрессивность						

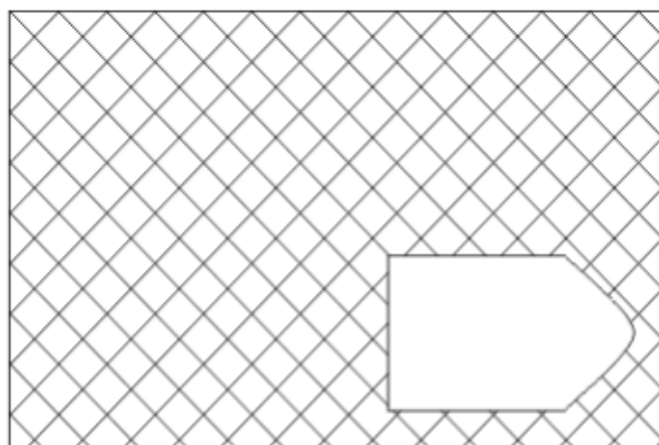
Взаимодействие в группе:

Показатель	1	2	3	4	5	Замечания
Участие в групповых обсуждениях						
Взаимопомощь						
Конфликты с другими участниками						
Лидерские качества						

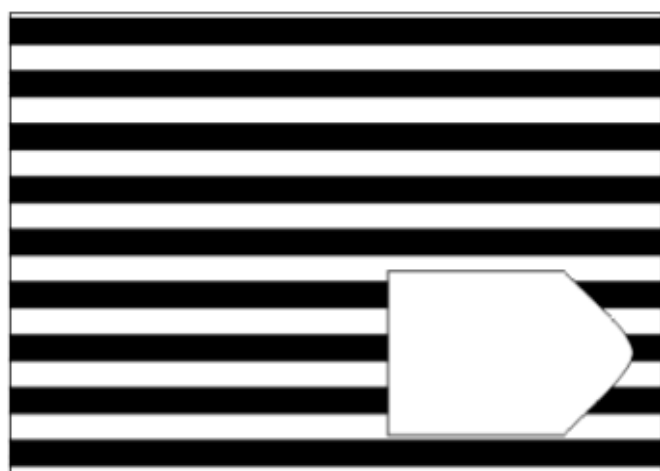
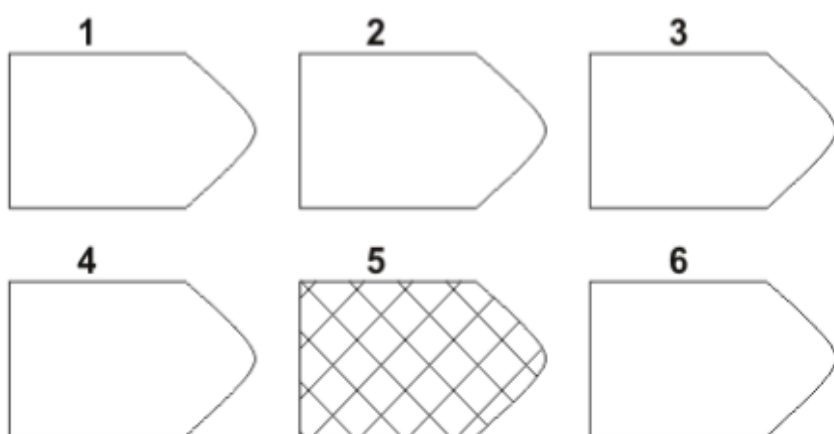
Общие замечания:

Подпись наблюдателя: _____

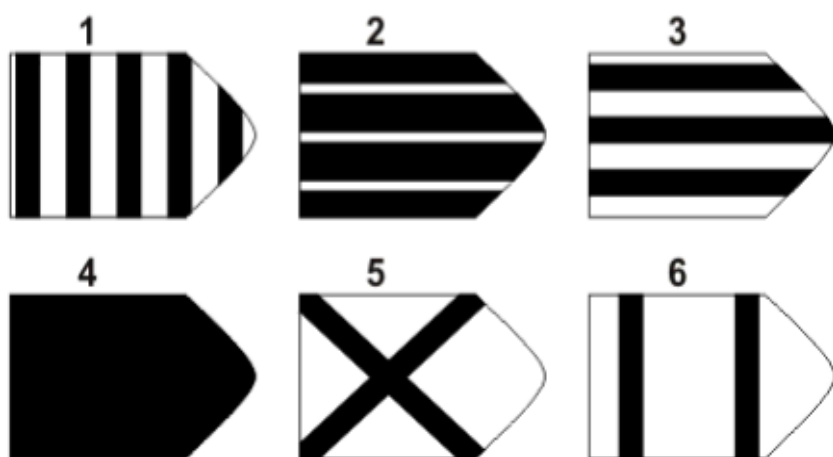
Приложение 3. Шкала прогрессивных матриц Равена. Примеры тестового материала к методике:

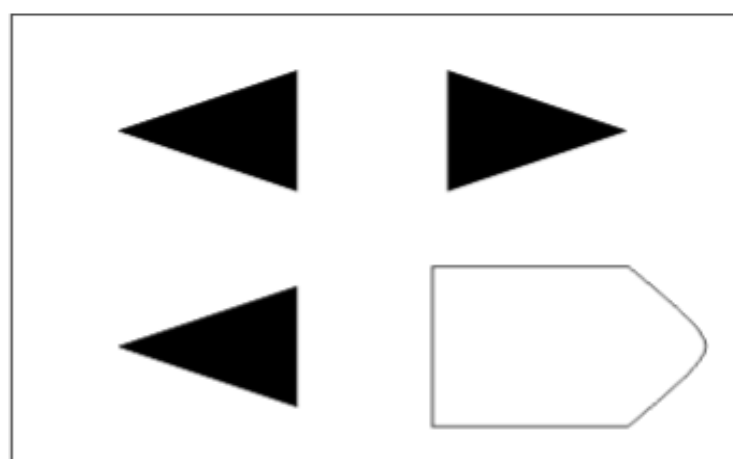


A_2

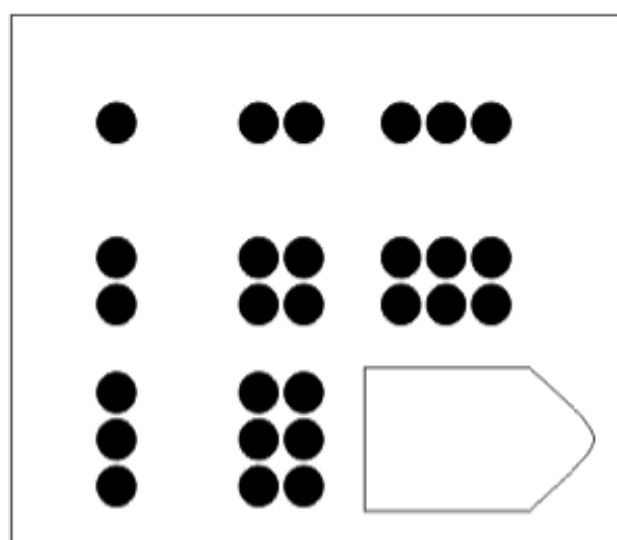
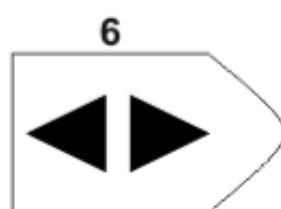
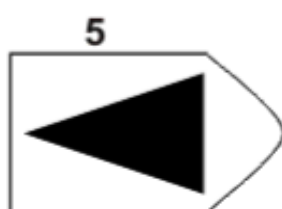
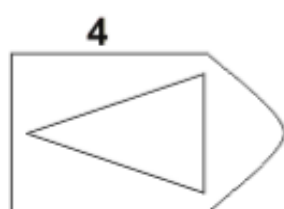
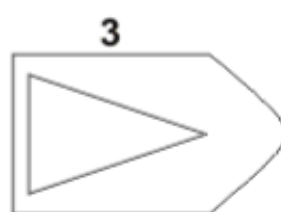
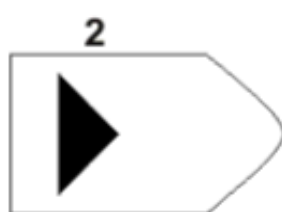
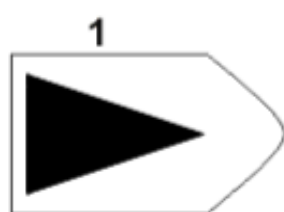


A_6

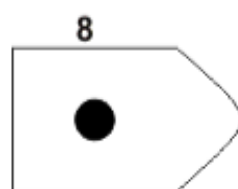
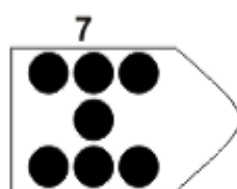
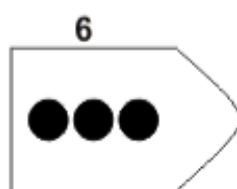
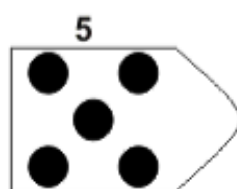
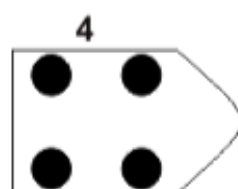
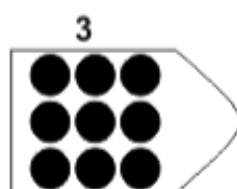
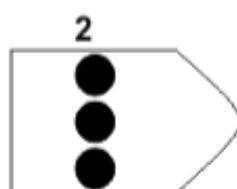
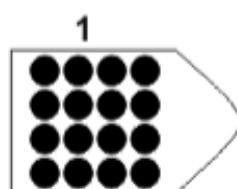


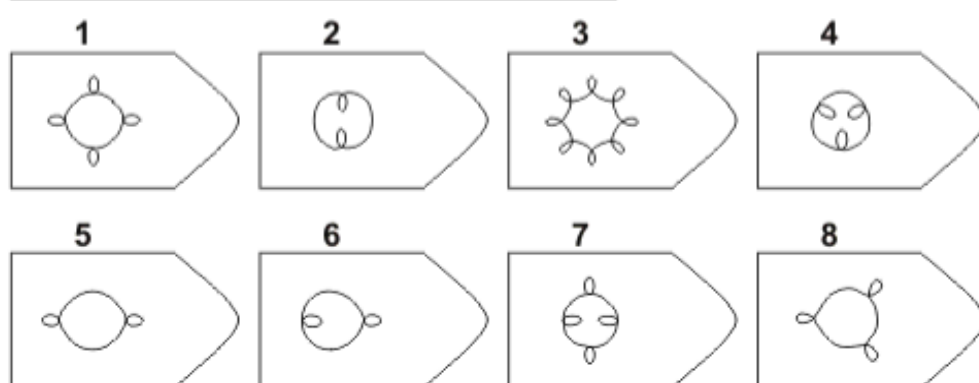
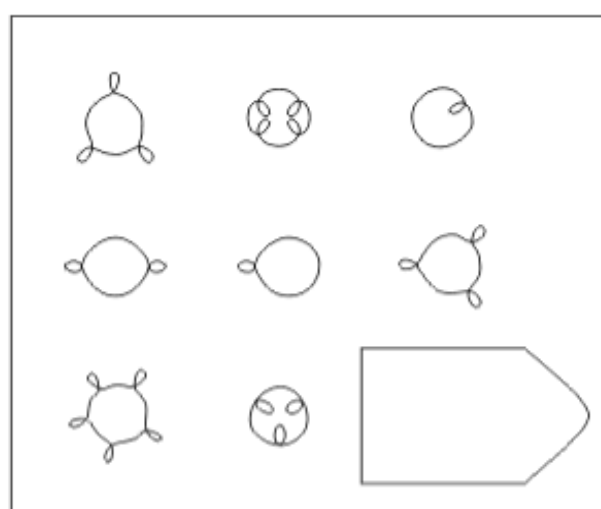
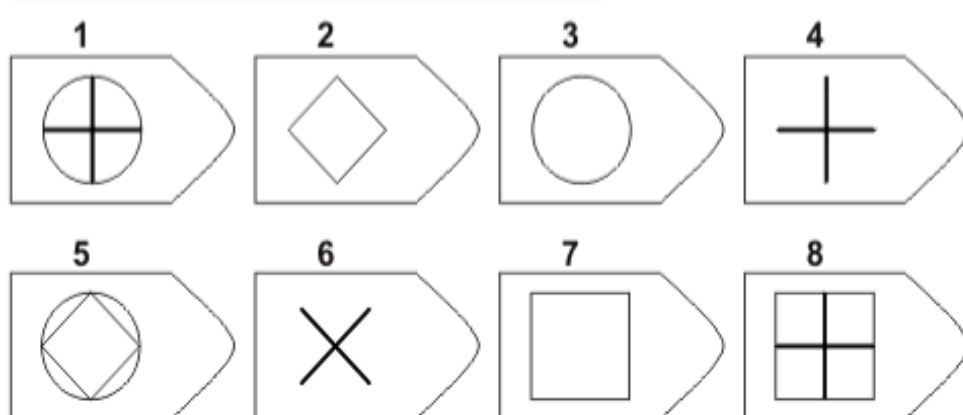
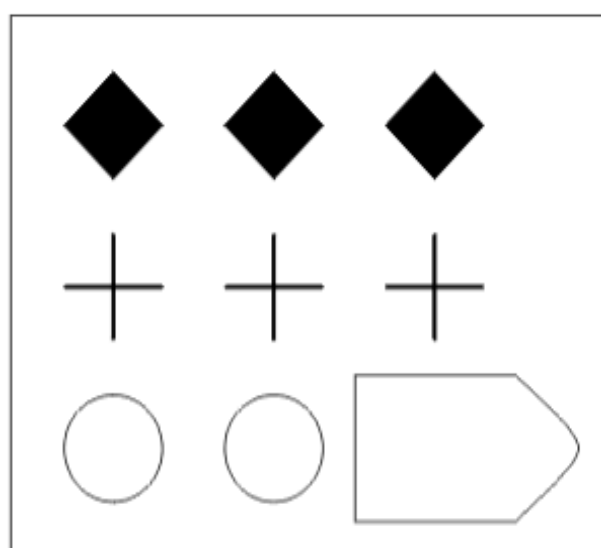


B₃



C₃





Приложение 4. Подробные планы занятий по танцевально-двигательной терапии

Занятие 1: Знакомство и самопрезентация.

Цель: создание безопасной и доверительной атмосферы, самопрезентация через движение.

Задачи: знакомство, снятие напряжения, освоение базовых движений, развитие чувства ритма. Реквизит: музыкальное сопровождение (спокойная, мелодичная музыка), мягкий коврик для разминки.

Ход занятия:

1. (15 мин) Вводная часть: приветствие, знакомство с правилами группы, краткое объяснение цели занятия.

2. (20 мин) Игры на знакомство: «Снежный ком» (представление с добавлением информации предыдущих участников), «Передай эмоцию» (невербальное общение).

3. (15 мин) Разминка: растяжка, простые танцевальные движения (повороты, наклоны, прыжки) под музыку.

4. (30 мин) Импровизация: свободное движение под музыку, экспериментирование с ритмом и амплитудой движений. Наблюдение педагога за эмоциональным состоянием подростков.

5. (30 мин) Самопрезентация: Каждый подросток представляет себя с помощью 3-5 движений, отражающих его характер или настроение. Обсуждение представлений.

6. (15 мин) Заключительная часть: обсуждение впечатлений, обратная связь от педагога, планирование следующего занятия.

Результаты: позитивный эмоциональный настрой, установление контакта между подростками, начальное освоение базовых движений, самовыражение через движение.

Занятие 2: Тело и эмоции.

Цель: развитие телесной осознанности и связи между телом и эмоциями.

Задачи: осознание своего тела в пространстве, выражение эмоций через движение, развитие координации, улучшение самоконтроля. Реквизит: зеркала, музыкальное сопровождение (разнообразная музыка, отражающая разные эмоции).

Ход занятия:

1. (10 мин) Вводная часть: краткое повторение правил группы, обсуждение темы занятия.

2. (20 мин) Упражнения на телесную осознанность: «Сканирование тела» (последовательное осознание ощущений в разных частях тела), «Зеркальное отражение» (повторение движений педагога), «Медленные движения» (сосредоточение на плавности и точности движений).

3. (30 мин) Выражение эмоций: импровизация под музыку, выражение заданных эмоций (радость, грусть, гнев, страх) через движение. Анализ телесных проявлений эмоций.

4. (30 мин) Работа с зеркалом: наблюдение за своими движениями в зеркале, анализ выразительности мимики и жестов.

5. (20 мин) Заключительная часть: обсуждение ощущений, обратная связь, домашнее задание (вести дневник телесных ощущений).

Результаты: повышение телесной осознанности, улучшение способности выражать эмоции через движение, развитие координации и самоконтроля.

Занятие 3: Музыка и движение.

Цель: развитие чувствительности к музыке и способности выражать её через движение.

Задачи: восприятие различных музыкальных стилей, импровизация под музыку, создание танцевальных фраз, развитие музыкального слуха. Реквизит: музыкальное сопровождение (фрагменты музыки разных стилей и жанров), аудиосистема.

Ход занятия:

1. (10 мин) Вводная часть: обсуждение темы занятия, прослушивание

фрагментов музыки разных стилей.

2. (20 мин) Анализ музыки: обсуждение ритма, темпа, настроения музыкальных фрагментов.

3. (30 мин) Импровизация: свободная импровизация под музыку, создание собственных танцевальных фраз.

4. (30 мин) Создание танцевальных фраз: работа над точностью и выразительностью движений, создание коротких танцевальных композиций.

5. (20 мин) Заключительная часть: обсуждение впечатлений, обратная связь, домашнее задание (принести любимую музыку).

Результаты: развитие чувствительности к музыке, способности выражать её через движение, создание собственных танцевальных фраз.

Занятие 4: Пространство и движение.

Цель: развитие пространственного мышления и способности ориентироваться в пространстве.

Задачи: ориентация в пространстве, координация движений, создание танцевальных композиций, развитие чувства пространства. Реквизит: музыкальное сопровождение (ритмичная музыка), разметка пространства (ленты, конусы – опционально).

Ход занятия:

1. (10 мин) Вводная часть: обсуждение темы занятия, краткий разбор основных направлений и плоскостей.

2. (20 мин) Упражнения на пространственную ориентацию: ходьба по заданной траектории, движение в определенном направлении, изменение скорости и направления движения.

3. (30 мин) Групповая импровизация: совместное создание танцевальной композиции с использованием всего пространства зала.

4. (30 мин) Создание композиции: работа над координацией движений в группе, создание единой танцевальной композиции.

5. (20 мин) Заключительная часть: обсуждение впечатлений, обратная

связь, домашнее задание (наблюдать за движением в пространстве).

Результаты: повышение пространственного мышления, улучшение координации движений, способность создавать танцевальные композиции с использованием всего пространства.

Занятие 5: Свет и тень.

Цель: изучение возможностей света и тени в танце.

Задачи: работа с освещением, создание свето-теневых эффектов, выражение настроения через свет, развитие творческого мышления. Реквизит: прожекторы, световые приборы (настольные лампы, фонарики), темные ткани (опционально), музыкальное сопровождение (мелодии, передающие разные настроения).

Ход занятия:

1. (10 мин) Вводная часть: обсуждение роли света и тени в танце, эксперименты с разными источниками света.

2. (20 мин) Работа со светом: создание разных световых эффектов с помощью световых приборов, эксперименты с направлением и интенсивностью света.

3. (30 мин) Импровизация: импровизация в разных условиях освещения, выражение разных настроений через движение и свет.

4. (30 мин) Создание свето-теневых композиций: создание миниатюр, использующих свет и тень как основные средства выразительности.

5. (20 мин) Заключительная часть: обсуждение впечатлений, обратная связь, домашнее задание (наблюдать за игрой света и тени).

Результаты: развитие способности работать со светом и тенью, выражение настроения через свет, улучшение творческого мышления.

Занятие 6: Цвет и движение.

Цель: изучение влияния цвета на эмоциональное состояние и выражение эмоций через цвет.

Задачи: работа с цветом, создание цветовых композиций, выражение эмоций через цвет, развитие ассоциативного мышления. Реквизит: цветные

ткани, цветные бумажные листы (опционально), музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

1. (10 мин) Вводная часть: обсуждение влияния цвета на эмоции, ассоциации с разными цветами.
2. (20 мин) Работа с цветом: создание цветowych композиций с помощью тканей или бумаги, выражение разных эмоций через цвет.
3. (30 мин) Импровизация: импровизация с цветными тканями, выражение разных эмоций через движение и цвет.
4. (30 мин) Создание цветowych композиций: создание миниатюр, использующих цвет как основное средство выразительности.
5. (20 мин) Заключительная часть: обсуждение впечатлений, обратная связь, домашнее задание (наблюдать за цветом в окружающем мире).

Результаты: развитие способности выражать эмоции через цвет, улучшение ассоциативного мышления.

Занятие 7: Костюмы и образ.

Цель: создание образа через костюм и движение.

Задачи: работа с костюмом, создание образа, выражение образа через движение, развитие фантазии и воображения. Реквизит: различные костюмы и аксессуары, музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

1. (10 мин) Вводная часть: обсуждение роли костюма в создании образа, примеры образов из разных культур и эпох.
2. (20 мин) Подбор костюмов: выбор костюмов и аксессуаров, создание собственных образов.
3. (30 мин) Импровизация в костюмах: выражение образа через движение, экспериментирование с мимикой и жестами.
4. (30 мин) Создание миниатюр: создание коротких танцевальных композиций, отражающих созданный образ.
5. (20 мин) Заключительная часть: обсуждение впечатлений, обратная

связь, домашнее задание (найти интересные образы в литературе или кино).

Результаты: развитие способности создавать образ через костюм и движение, улучшение фантазии и воображения.

Занятие 8: Реквизит и движение.

Цель: использование реквизита для обогащения движения и выражения эмоций.

Задачи: работа с реквизитом, создание танцевальных композиций с реквизитом, развитие координации и чувства ритма. Реквизит: разнообразный реквизит (ленты, шары, палки, обручи), музыкальное сопровождение.

Ход занятия:

1. (10 мин) Вводная часть: обсуждение различных видов реквизита и их возможностей в танце.

2. (20 мин) Работа с реквизитом: изучение возможностей каждого вида реквизита, экспериментирование с движениями.

3. (30 мин) Импровизация с реквизитом: создание новых движений с использованием реквизита, импровизация под музыку.

4. (30 мин) Создание композиций: создание танцевальных композиций с использованием реквизита.

5. (20 мин) Заключительная часть: обсуждение впечатлений, обратная связь, домашнее задание (придумать новые движения с использованием реквизита).

Результаты: развитие способности работать с реквизитом, создание выразительных танцевальных композиций, улучшение координации и чувства ритма.

Занятие 9: Видео и движение.

Цель: изучение возможностей видео в танце и создание видео-клипа.

Задачи: работа с видеокамерой, создание видео-клипа, выражение эмоций через видео, развитие композиционного мышления. Реквизит: видеокамера, штатив (опционально), музыкальное сопровождение,

программа для монтажа видео (опционально).

Ход занятия:

1. (10 мин) Вводная часть: обсуждение роли видео в современном танце, примеры видео-клипов.

2. (20 мин) Работа с видеокамерой: обучение основам видеосъемки, эксперименты с разными кадрами и композициями.

3. (30 мин) Импровизация перед видеокамерой: импровизация перед видеокамерой, выражение эмоций и идей через движение.

4. (30 мин) Монтаж видео: (Если есть программа для монтажа) монтаж видео, создание видео-клипа.

5. (20 мин) Заключительная часть: просмотр видео-клипа, обсуждение впечатлений, обратная связь.

Результаты: развитие способности работать с видеокамерой, создание видео-клипа, выражение эмоций через видео.

Занятие 10: Премьера.

Цель: презентация результатов работы, самовыражение, получение положительных эмоций.

Задачи: подготовка к выступлению, выступление перед публикой, получение обратной связи, развитие коммуникативных навыков. Реквизит: место для выступления, звуковая аппаратура, костюмы, реквизит (по необходимости).

Ход занятия:

1. (30 мин) Репетиция: повторение танцевальных композиций, отработка движений и эмоционального состояния.

2. (45 мин) Выступление: выступление перед публикой (родители, другие группы), демонстрация результатов работы.

3. (35 мин) Обсуждение: обсуждение выступления, получение обратной связи от публики и педагога.

Результаты: самовыражение, получение положительных эмоций, развитие уверенности в себе, улучшение коммуникативных навыков.