



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**«Педагогические условия коррекции физического и
психоэмоционального состояния личности средствами хореографии»**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

95,78 % авторского текста

Работа рекоменду к защите
рекомендована/не рекомендована

« 18 » августа 2026 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 507-118-5-1

Александра Андреевна Сабанина

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ.....	11
1.1 Концептуальные основы физического и психоэмоционального состояния личности.....	11
1.2 Хореография как средство коррекции физического и психоэмоционального состояния личности.....	18
1.3 Педагогические условия коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии..	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ.....	28
2.1 Диагностика исходного уровня физического и психоэмоционального состояния участников эксперимента.....	28
2.2 Разработка и реализация программы коррекции на основе выявленных педагогических условий.....	40
2.3 Анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Танец – древнейшая форма человеческого выражения, квинтэссенция движения, ритма и эмоций. Танец сопровождает человека на протяжении всей истории, являясь не только искусством, но и мощным инструментом познания себя, взаимодействия с миром и даже исцеления. В современном мире, характеризующемся ускорением ритма жизни, ростом стрессовых нагрузок, изменением социокультурных парадигм и увеличением распространенности различных форм психосоматических расстройств, вопросы поддержания и восстановления гармоничного физического и психоэмоционального состояния личности приобретают особую актуальность.

Современное общество сталкивается с нарастающим комплексом проблем, негативно влияющих на здоровье и благополучие человека. Среди них – гиподинамия, вызванная сидячим образом жизни и повсеместной автоматизацией; хронический стресс, порожденный информационным перегрузом и социально-экономической нестабильностью; депрессивные и тревожные состояния, значительно помолодевшие и охватывающие все более широкие слои населения. Традиционные методы коррекции, такие как медикаментозное лечение или исключительно вербальная психотерапия, зачастую оказываются недостаточными, поскольку не всегда учитывают целостность человеческой природы, неразрывную связь тела и психики. В этой связи возрастает интерес к холистическим, интегративным подходам, способным одновременно воздействовать на различные уровни функционирования личности. Хореография, будучи уникальным синтезом физической активности, эмоциональной экспрессии, когнитивной деятельности и социального взаимодействия, обладает колоссальным, но еще недостаточно изученным и систематизированным потенциалом в области коррекции.

Особый интерес в контексте коррекционной работы представляют

современные хореографические направления High Heels и Strip Plastic, которые набирают популярность среди женщин в возрасте 20-40 лет. Выбор данных направлений для коррекционной работы с данной возрастной категорией обусловлен их специфическими возможностями:

High Heels – танцевальное направление, выполняемое на высоких каблуках. Для женщин 20-40 лет, ведущих преимущественно сидячий образ жизни (офисная работа), занятия High Heels предоставляют уникальную возможность развить чувство равновесия, укрепить мышцы голени и стопы, сформировать красивую осанку.

Кроме того, преодоление страха падения на каблуке и формирование уверенной походки способствуют повышению самооценки и удовлетворенности телом, что особенно актуально для женщин данного возраста, испытывающих высокие психоэмоциональные нагрузки на фоне совмещения профессиональной и семейной ролей [10; 49, с. 155].

Strip Plastic – направление, сочетающее пластику тела, элементы современной хореографии и работу с дыханием.

Для женщин 20-40 лет, характеризующихся сниженной гибкостью и эластичностью связочного аппарата, занятия Strip Plastic способствуют развитию гибкости позвоночника, укреплению мышечного корсета и снятию телесных зажимов [1, с. 43]. Психологический аспект данного направления – преодоление стеснения, развитие принятия своего тела и женственности – особенно значим для женщин, у которых в данном возрасте часто формируется неудовлетворенность своей внешностью и телесными изменениями [7, с. 68].

Таким образом, направления High Heels и Strip Plastic выступают оптимальным инструментом для комплексной коррекции физического и психоэмоционального состояния у женщин 20-40 лет, что определяет их выбор в качестве базовых для настоящего исследования.

Степень разработанности темы и потенциал хореографии. Исследование взаимосвязи физического и психоэмоционального состояний

личности, а также методов их коррекции, имеет значительную степень разработанности в таких дисциплинах, как психология, медицина, педагогика, спортивная наука. Однако, несмотря на обширную базу исследований, посвященных влиянию физической активности и психотерапевтических методов, комплексное изучение хореографии как интегрированного средства коррекции именно обеих сфер – физической и психоэмоциональной – требует дальнейшего научного осмысления. Существуют работы, посвященные:

- Танцевально-двигательной терапии (ТДТ): Зародившись в середине XX века, ТДТ рассматривает танец как основной инструмент для решения психологических проблем. Пионерами ТДТ считаются Мэрион Чейс и Труди Шуп.

- Оздоровительной хореографии и физической культуре: труды Саловой И.Г., Тхагапсо М.А. – исследуют положительное влияние танцевальных направлений на физическое здоровье и настроение.

- Психологическим аспектам спорта и физической активности посвящены труды: А.Ц. Пуни, О.А. Черниковой, Г.М. Гагаевой, А.В.Родионова, Н.А. Худадова и др.

Заровнятных А.И., Коновалова О.В. – авторы научной статьи, посвящённой влиянию физической активности на стрессоустойчивость. В работе рассматривается, как физическая активность улучшает стрессоустойчивость и способствует формированию позитивной самооценки через достижение успехов.

Д.Р. Гареев – рассматривает роль физической активности в достижении психоэмоционального благополучия, а также физиологические механизмы воздействия физических упражнений на тело и психику.

Теоретические труды А.Е. Гиршона связаны с областью танцевально-двигательной терапии, интегративной психологии и интегрального танца. Среди его ключевых работ: «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (совместно с В.В. Козловым и Н.И. Веремеенко); «Истории,

рассказанные телом. Теория и практика аутентичного движения» – в книге описывается практика аутентичного движения, которая соединяет психотерапию, творчество и медитацию. Это первая работа об аутентичном движении на русском языке; «Жить танцуя. Интегральный танец для терапии, творчества и саморазвития»; «Тело, эмоции, отношения. Базовые темы танцевальной терапии и интегрального танца». В книге рассматриваются три области человеческого опыта: отношения с телом, эмоциями и другими людьми. Танцевальные техники, танцевальная терапия и интегральный танец рассматриваются как инструменты для работы с этими аспектами.

Значительный вклад в разработку теоретических и практических аспектов арт-терапии и хореографии внесли преподаватели кафедры хореографии Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. В работах А.Г. Чурашова рассматриваются вопросы мультимодальных технологий в преподавании хореографии, нейроэстетического и иммерсивного подходов к профессиональной подготовке педагога-хореографа. Исследования Л.А. Клыковой посвящены арт-технологиям в современном образовании, их теоретическим и практическим аспектам. В работах Т.А. Гончарик анализируются возможности арт-терапии как инновационной технологии преподавания хореографии.

Несмотря на достаточное количество исследований в смежных областях, недостаточно полно изученным остается систематический педагогический потенциал хореографии, в частности, ее адаптивных форм, направленных на одновременную коррекцию как физических, так и психоэмоциональных нарушений у различных групп населения. Именно на пересечении этих научных областей – физиологии, психологии, педагогики и хореографии – лежит основа для данного исследования.

Хореография, благодаря своей синтетической природе, уникальным образом объединяет физическую нагрузку с эмоциональным

самовыражением, ритмической организацией и социальным взаимодействием, что делает ее перспективным инструментом для комплексной коррекции. Таким образом, назрела острая потребность в разработке научно обоснованных педагогических условий, которые позволят раскрыть и максимально реализовать коррекционный потенциал хореографии для улучшения физического и психоэмоционального состояния личности. Это позволит не только обогатить арсенал современных коррекционных практик, но и подготовить специалистов, способных применять хореографические средства осознанно и эффективно, исходя из индивидуальных потребностей и особенностей каждого человека.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы коррекции физического и психоэмоционального состояния личности в психолого-педагогической и хореографической литературе, выявить потенциал хореографии в данном процессе.
2. Определить и систематизировать основные средства и методы хореографического искусства, способствующие коррекции физического и психоэмоционального состояния.
3. Разработать комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии.
4. Сформировать и апробировать экспериментальную программу коррекционной работы, основанную на разработанных педагогических условиях и средствах хореографии.
5. Выявить динамику изменений в физическом и психоэмоциональном состоянии участников экспериментальной группы.

6. Сформулировать методические рекомендации по применению разработанных педагогических условий и хореографических средств в коррекционной практике.

Объект исследования – процесс коррекции физического и психоэмоционального состояния личности.

Предмет исследования – педагогические условия, обеспечивающие эффективность коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии.

Гипотеза исследования: Процесс коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии будет протекать эффективно и обеспечит положительную динамику, если реализован комплекс следующих педагогических условий:

1. Индивидуальный подход к анализу физического и психоэмоционального состояния личности;
2. Разработана и внедрена специализированная программа занятий, интегрирующая физические нагрузки с техниками психофизической регуляции и творческого самовыражения в танце.
3. Создана стимулирующая творческая среда, способствующая снятию эмоциональных зажимов и повышению самооценки личности участника коллектива.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели и решения задач использовались следующие группы методов:

1. Теоретические методы: анализ, синтез, систематизация, классификация, обобщение психолого-педагогической, искусствоведческой, медицинской и методической литературы по проблемам хореографии, коррекции и развития личности; моделирование педагогических условий.
2. Эмпирические методы: педагогическое наблюдение, анкетирование, интервьюирование, тестирование (психодиагностические методики для оценки психоэмоционального состояния, тесты для оценки

физических качеств), педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный), анализ продуктов творческой деятельности.

3. Математико-статистические методы: количественный и качественный анализ данных, методы математической статистики для обработки результатов эксперимента и подтверждения достоверности полученных выводов.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- расширены и углублены научные представления о коррекционном потенциале хореографии как целостной педагогической системы, способной влиять на различные аспекты человеческого бытия;

- систематизированы и классифицированы хореографические средства и методы с точки зрения их коррекционного воздействия на физическое и психоэмоциональное состояние личности;

- теоретически обоснован комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность процесса коррекции средствами хореографии, что вносит вклад в развитие теории педагогики и арт-терапии;

- разработана модель взаимосвязи между педагогическими условиями, используемыми хореографическими средствами и достигаемыми коррекционными эффектами, обогащающая концептуальный аппарат специальной педагогики и психологии.

Практическая значимость исследования определяется возможностью непосредственного применения его результатов:

- разработанные педагогические условия и экспериментальная программа могут быть внедрены в деятельность образовательных учреждений, реабилитационных центров, студий танца, досуговых и оздоровительных организаций, направленных на коррекцию и поддержание физического и психоэмоционального благополучия;

- сформулированные методические рекомендации могут служить основой для разработки учебных курсов и программ повышения квалификации для педагогов-хореографов, инструкторов по адаптивной

физической культуре, психологов и арт-терапевтов;

- материалы работы могут быть использованы для создания практических пособий и сборников упражнений, ориентированных на коррекцию различных состояний;

- результаты исследования позволят значительно повысить качество и эффективность коррекционной работы, предлагая новый, гуманный и эстетически привлекательный подход к решению актуальных проблем здоровья личности.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

1.1 Концептуальные основы физического и психоэмоционального состояния личности

Современная цивилизация, характеризующаяся стремительным ускорением жизненного ритма и беспрецедентным ростом информационных потоков, ставит перед человеком ряд вызовов, деструктивно влияющих на его психофизическое благополучие. Постоянно меняющиеся социокультурные реалии и возрастающая нагрузка на нервную систему способствуют распространению хронического стресса, тревожных и депрессивных состояний, становящихся маркерами нашего времени [33, с. 12]. Данная ситуация усугубляется тенденцией к снижению двигательной активности (гиподинамией), что влечет за собой комплекс физиологических нарушений: от патологий опорно-двигательного аппарата до метаболических расстройств, тем самым создавая замкнутый круг соматического и психического неблагополучия [36, с. 45]. Актуальность данной проблемы подчеркивается результатами современных психологических исследований (В.В. Медведев и др.), свидетельствующими о том, что в условиях перманентного давления человек XXI века зачастую утрачивает способность к естественной саморегуляции. Подобный дефицит адаптивных механизмов неизбежно ведет к дисбалансу между внутренним миром личности и экстернальными требованиями среды, что проявляется одновременно на психоэмоциональном и соматическом уровнях [33, с. 89]. Подобный дисбаланс диктует необходимость переосмысления самого понятия здоровья в соответствии с дефиницией Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), трактующей его не просто как отсутствие болезней, а как динамическое состояние полного физического, душевного и

социального благополучия [10, с. 8]. Реализация такого понимания требует целостного, междисциплинарного подхода, объединяющего потенциал психологии, медицины и искусства в единую коррекционно-развивающую систему.

Традиционные педагогические и медицинские стратегии, ориентированные на раздельную коррекцию физических или психических функций, в современных условиях демонстрируют свою ограниченность, поскольку они игнорируют фундаментальный принцип психофизического единства. Поиск более гуманных и комплексных методов приводит к обращению к потенциалу искусства, и, в частности, хореографии, которая исторически выступает одним из наиболее интегративных и холистических способов воздействия на человеческую личность. Истоки такого понимания взаимосвязи телесного и духовного лежат в глубине философской мысли, на протяжении столетий пытавшейся разрешить проблему психофизического параллелизма.

В истории философской мысли эта проблема долгое время рассматривалась через призму дуализма Рене Декарта, который разделил человеческое бытие на «мыслящую субстанцию» и «протяженную субстанцию», заложив традицию восприятия тела и разума как автономных сущностей. Однако альтернативный вектор развития философии, предложенный Бенедиктом Спинозой, обосновал позицию единой субстанции, где тело и разум являются лишь различными атрибутами одной реальности [41, с. 78]. Именно этот монистический подход стал отправной точкой для научных концепций XX века, в рамках которых неразрывная связь физического и эмоционального получила теоретическое и клиническое подтверждение.

Наиболее полное развитие идеи психосоматического единства нашли в работах Ф. Александера, основоположника психосоматической медицины. Он убедительно доказал, что эмоциональные конфликты и стрессовые состояния не просто коррелируют с телесными ощущениями, но

активно участвуют в формировании физиологических симптомов. Согласно Александру, тело не только отражает психические процессы, но и является активным субъектом их поддержания и трансформации [55, с. 112]. Данный тезис о «телесном проживании» эмоций получил дальнейшее развитие в области телесно-ориентированной психотерапии, ставшей ключевым звеном в понимании коррекционного потенциала движения.

Особое значение в этом контексте имеют труды Вильгельма Райха, который ввел фундаментальное понятие «мышечного панциря». Райх обосновал, что хронические напряжения в теле являются прямым следствием подавленных эмоций и психологических травм. По его утверждению, каждое мышечное напряжение содержит в себе историю своего возникновения, являясь «застывшей эмоцией», блокирующей свободное течение жизненной энергии [58, с. 245]. Продолжая эту линию, Александр Лоуэн в рамках биоэнергетического анализа доказал, что воздействие на телесную структуру через специфические упражнения позволяет высвободить заблокированную энергию и восстановить эмоциональное равновесие [57, с. 180]. Таким образом, концептуальное признание тела как «карты памяти» эмоциональных состояний создает научный фундамент для использования хореографии как средства направленной коррекции личности, где работа над качеством движения становится кратчайшим путем к психической гармонизации.

Исследование проблем коррекции состояния человека средствами хореографии требует, прежде всего, глубокого теоретико-методологического осмысления базовых категорий исследования – «физическое состояние» и «психоэмоциональное состояние», а также анализа их генетической и функциональной взаимосвязи. Понимание этих концептов является фундаментальным для последующей разработки педагогических стратегий, так как современные научные подходы убедительно демонстрируют: телесное и психическое не являются изолированными системами, а представляют собой единый, динамически

взаимодействующий психосоматический комплекс.

Идея о неразрывной связи телесного и духовного благополучия имеет глубокие исторические корни, восходящие к античной философской традиции. Уже в Древней Греции Платон и Аристотель рассматривали физические упражнения как неотъемлемый аспект гармоничного воспитания (калокагатии), а Гиппократ, «отец медицины», акцентировал внимание на лечебном эффекте движения, утверждая, что оно способно заменить любое лекарство, тогда как ни одно лекарство не заменит движения. Эта фундаментальная мысль подчеркивает центральное значение физической активности для здоровья человека на протяжении всей его истории, что в эпоху Возрождения получило научное подкрепление в анатомических трудах Леонардо да Винчи и Андреаса Везалия [7, с. 27].

В современной науке физическое состояние личности трактуется как интегральная характеристика здоровья и функциональных возможностей организма, отражающая его адаптивный потенциал. Это междисциплинарный конструкт, занимающий центральное место в медицине, спортивной науке и реабилитационной педагогике.

Современные исследователи рассматривают физическое состояние как многомерный конструкт, включающий следующие ключевые компоненты:

- Соматическое здоровье – оценивается по отсутствию заболеваний и нормальному функционированию органов и систем. Как подчеркивает В.Л.Карпман, соматическое здоровье является базой для всех остальных компонентов, а его нарушение значительно влияет на общий уровень физического состояния [6, с. 45].

- Физическая подготовленность – отражает уровень развития основных физических качеств, которые являются фундаментом для выполнения различных видов деятельности. К ним относят:

- Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (определяется,

например, по результатам тестов на максимальную изометрическую или динамическую силу).

- Выносливость – способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени без снижения эффективности (оценивается по результатам тестов на аэробную или анаэробную выносливость).

- Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах (измеряется, например, с помощью тестов на наклоны или

- Ловкость/Координация – способность быстро и точно выполнять сложные двигательные действия, перестраивать движения в зависимости от меняющихся условий (тестируется через выполнение сложных двигательных задач, например, челночный бег или координационные тесты).

- Скорость – способность выполнять двигательные действия за минимальное время (например, короткие спринтерские забеги). (Классические работы в области теории и методики физического воспитания, например, Л.П. Матвеев [32], В.И. Лях [30], Ю.Ф. Курамшин [27], подробно раскрывают методики оценки этих качеств).

- Физическое развитие характеризуется морфофункциональными показателями организма, такими как рост, вес, пропорции тела, уровень мышечной массы и жировой ткани. (Исследования М.В. Антроповой [1] и Д.А. Фарбера [44] уделяют особое внимание возрастным особенностям физического развития).

- Функциональное состояние – оценивается по показателям работы сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, их способности адаптироваться к нагрузкам. (Работы Р.М. Баевского [4] посвящены оценке адаптационных резервов организма).

Диагностика физического состояния основывается на медицинских обследованиях (анализы, инструментальные методы), антропометрических измерениях и тестировании физической подготовленности.

Однако физическое состояние не может быть адекватно описано без учета психологической составляющей.

Психоэмоциональное состояние личности – это динамическая характеристика психической деятельности человека, отражающая его эмоциональные переживания, настроение, степень нервно-психического напряжения и уровень психологической адаптации к жизненным ситуациям. Оно включает в себя эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты, формируя общую внутреннюю картину благополучия или неблагополучия.

Структура психоэмоционального состояния включает в себя:

Эмоциональный тон – общий фоновый эмоциональный окрас жизнедеятельности, характеризующийся как положительный, отрицательный или нейтральный.

– Интенсивность эмоций – степень силы переживаемых чувств, от легкого волнения до сильной аффективной реакции. В.К. Вилюнас [9] в своих работах уделяет значительное внимание классификации эмоций по их интенсивности и функциональному значению.

– Устойчивость эмоций – способность личности сохранять определенное эмоциональное состояние в течение длительного времени, противостоя внешним воздействиям. А.Н. Леонтьев исследовал динамику эмоций в контексте деятельности, указывая на их зависимость от успешности выполнения задач [29, с. 211].

– Стрессоустойчивость – комплексная способность личности эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, минимизируя негативное воздействие на психическое и физическое здоровье. Теоретические основы стресса и копинга были разработаны Р.Лазарусом[56].

– Уровень тревожности – склонность к переживанию чувства беспокойства, опасения или страха в различных ситуациях. Ч.Д. Спилбергер [60] внес значительный вклад в изучение тревожности, разработав модель

ее диагностики.

– Самооценка и самовосприятие – отношение к себе, удовлетворенность своей личностью, способностями и внешностью, являющиеся фундаментальными аспектами самосознания. К. Роджерс [38], основатель гуманистической психологии, подчеркивал важность позитивной самооценки для психологического благополучия.

– Уровень мотивации – степень внутренней готовности к достижению целей, активность и настойчивость в деятельности. А. Маслоу [31] в своей иерархии потребностей показал, как мотивация влияет на поведение и стремления человека.

Множество факторов оказывает комплексное воздействие на психоэмоциональное состояние личности:

1. Социальные факторы – межличностные отношения, социальный статус, уровень поддержки в социуме, стрессы на работе или в учебной среде. Р.М. Грановская [18, с. 254] в своих работах анализирует социальные детерминанты стресса и его последствия.

2. Биологические факторы – генетическая предрасположенность, гормональный фон, состояние здоровья, наличие хронических заболеваний. Д.В. Колесов [24] исследовал биологические основы психических процессов и их влияние на эмоциональную сферу.

3. Психологические факторы – личностные особенности (темперамент, характер, когнитивные стили), копинг-стратегии (способы совладания со стрессом), уровень развития саморегуляции. Л.И. Анцыферова изучала психологические механизмы адаптации и совладания со стрессом [2, с. 5].

4. Экологические факторы – окружающая среда, климат, уровень загрязнения, наличие «зеленых зон». Э.А. Столярова исследует влияние окружающей среды на психическое здоровье человека [43, с. 111].

Таким образом, психоэмоциональное состояние личности выступает как динамическое отражение того, насколько успешно протекает

взаимодействие внутренних ресурсов организма с внешними вызовами среды. Любое воздействие на физическую сферу (через движение, коррекцию осанки, мышечную работу) неминуемо отражается на эмоциональном фоне и наоборот. Эта интегративная парадигма становится ключевой для понимания коррекционного потенциала хореографии. Хореографическое искусство, одновременно затрагивая и сенсомоторную схему тела (через технику танца), и ментальный образ тела (через эстетическое самовыражение), становится уникальным инструментом гармонизации личности.

Обоснованная выше психосоматическая целостность позволяет нам перейти к анализу конкретных средств хореографии, способных эффективно воздействовать на выявленные компоненты физического и психоэмоционального состояния, что станет предметом рассмотрения в следующем параграфе.

1.2 Хореография как средство коррекции физического и психоэмоционального состояния личности

В свете вышеизложенных теоретических концепций, подчеркивающих неразрывную связь между телесным и психическим, особое значение приобретает исследование потенциала хореографии как комплексного средства коррекции физического и психоэмоционального состояния личности. До того, как углубиться в механизмы воздействия хореографии, необходимо уточнить терминологию, используемую в контексте данного исследования.

Термин «коррекция» (от лат. *correctio* – исправление, улучшение) в рамках настоящего исследования трактуется как целенаправленный, научно обоснованный процесс, направленный на изменение, исправление или улучшение имеющихся отклонений или неоптимальных состояний личности. Это не просто пассивное наблюдение, а активное воздействие, способствующее достижению желаемых изменений [47, с. 11].

Цели коррекции могут быть дифференцированы по двум основным направлениям:

1. Коррекция физического состояния – фокусируется на устранении или минимизации функциональных нарушений, улучшении показателей физической подготовленности, восстановлении двигательных функций, повышении общей работоспособности и адаптационных возможностей организма.

2. Коррекция психоэмоционального состояния – ориентирована на снижение уровня тревожности и стресса, преодоление депрессивных тенденций, повышение самооценки, формирование эффективных навыков эмоциональной саморегуляции, развитие позитивного мировосприятия и, как следствие, улучшение общего психологического благополучия.

Хореография, как интегральный феномен культуры, изначально несла в себе глубокий коррекционный и развивающий потенциал. С древнейших времен танец выполнял не только ритуальные и социальные функции, но и играл роль мощного целительного и гармонизирующего средства. Как отмечает К. Сакс в своем фундаментальном труде «Всемирная история танца», «танец был универсальным языком первобытного человека, способом взаимодействия с божественным, выражения эмоций и передачи знаний». Эта врожденная синкретичность танца, объединяющая движение, музыку, ритм, образ и эмоцию, делает его уникальным инструментом для комплексного воздействия на целостную личность [13, с. 15].

Коррекционно-развивающий потенциал хореографии обусловлен её многогранным воздействием на различные аспекты человеческого бытия:

1. Физиологическое воздействие. Занятия хореографией представляют собой комплексную физическую нагрузку, которая задействует практически все группы мышц, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует развитию таких важнейших физических качеств, как координация, гибкость, выносливость, чувство равновесия и пространственная ориентация. Регулярная практика

не только укрепляет мышечный корсет и формирует правильную осанку, но и активизирует кровообращение и лимфоток, что позитивно сказывается на общем тоне и здоровье организма.

2. Психологическое воздействие. Танец является мощным каналом невербального выражения эмоций, предоставляя уникальную возможность для снятия психоэмоционального напряжения. Через движение происходит освобождение от так называемых «телесных зажимов», которые, по мнению выдающегося психоаналитика Вильгельма Райха, являются «застывшими эмоциями» и хроническими мышечными напряжениями [58, с. 245]. В процессе хореографических занятий человек учится осознавать свои телесные ощущения, развивает «телесную осознанность» (body awareness), что способствует улучшению саморегуляции и самоконтроля. Импровизация и свободный танец стимулируют креативность, спонтанность, содействуют проработке внутренних конфликтов и значительно повышают самооценку.

3. Когнитивное воздействие. Освоение хореографических комбинаций требует активного включения высших психических функций: развития памяти (двигательной, зрительной, слуховой), внимания, способности к анализу и синтезу движений. Ритмическая структура танца стимулирует развитие чувства ритма, что позитивно влияет на общие когнитивные функции. Процесс создания собственного танцевального образа или интерпретации чужого активизирует воображение и образное мышление.

4. Социальное воздействие. Групповые занятия хореографией играют ключевую роль в формировании навыков коллективного взаимодействия, развитии эмпатии и чувства принадлежности к социальной группе. Парный танец, в частности, учит доверию, способности невербально «слушать» и «слышать» партнера. Участие в публичных выступлениях, даже в рамках небольшой аудитории, способствует преодолению страха оценки, развивает уверенность в себе и значительно улучшает коммуникативные навыки.

Таким образом, хореография – это не просто набор эстетически выверенных движений, а мощный, многоуровневый инструмент, способный выступать в качестве комплексного коррекционно-развивающего средства. Она активизирует внутренние резервы личности, способствуя достижению столь необходимой гармонии между телом, разумом и эмоциями, что делает её незаменимой в современной коррекционной практике.

1.3 Педагогические условия коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии

Переход от понимания хореографии как эстетического феномена к её использованию в качестве инструмента коррекции требует научного обоснования совокупности педагогических условий, обеспечивающих эффективность данного процесса. В современной науке под педагогическими условиями понимается комплекс мер, направленных на достижение поставленных образовательных и воспитательных задач, который выступает необходимым фундаментом для трансформации психофизического состояния личности. Логика нашего исследования диктует необходимость выделения таких условий, которые бы комплексно воздействовали на единство телесного и психического, опираясь на фундаментальный принцип психофизического единства.

Анализ психолого-педагогической литературы и обобщение практического опыта позволяют выделить пять ключевых педагогических условий, создающих оптимальную среду для реализации коррекционного потенциала хореографии:

Первое условие – высокая профессиональная компетентность педагога-хореографа, выходящая за рамки чисто технологического обучения танцу. Данное условие предполагает наличие у специалиста глубоких знаний не только в области балетмейстерского искусства, но и в сфере педагогики, психологии (особенно возрастной и специальной), физиологии и анатомии.

Опираясь на концепцию Л.С. Выготского о единстве аффекта и интеллекта, можно утверждать, что художественная деятельность в руках компетентного педагога способна вызывать катарсическое состояние, освобождающее личность от накопленного напряжения [11, с. 245]. В хореографическом процессе это означает, что движение не должно превращаться в механический тренинг; оно обязано быть наполнено образным смыслом.

Как подчеркивает ведущий теоретик современной хореографии, доктор педагогических наук В.Ю. Никитин, педагог в данном контексте выступает в роли исследователя, способного осознанно применять средства пластики, ритма и музыкальной образности для достижения конкретных коррекционных целей – от исправления дефектов осанки до нивелирования глубоких психоэмоциональных зажимов [34, с. 117]. Владение разнообразными методиками позволяет хореографу адаптировать программу под индивидуальные потребности, создавая атмосферу экспертного доверия и профессиональной поддержки.

Второе условие – системность, целенаправленность и непрерывность коррекционного воздействия. Коррекционное воздействие должно осуществляться в рамках научно обоснованной и последовательной структуры, предполагающей четкое определение задач каждого этапа, логическую преемственность движений и постепенное наращивание психофизической нагрузки.

Опираясь на принцип системности А.С. Макаренко, можно утверждать, что программа должна охватывать все аспекты коррекции – физиологический, психологический и социальный – обеспечивая синергетический эффект их взаимосвязи. Только регулярность и методическая последовательность позволяют перевести временные улучшения состояния в устойчивые личностные новообразования [28, с. 32].

Третье условие – глубокая индивидуализация и дифференциация нагрузок с учетом актуального психофизического профиля личности.

Признавая уникальность каждой личности, процесс коррекции должен быть ориентирован на учет физической подготовленности, возрастных характеристик и актуального психоэмоционального профиля участников. Данное условие опирается на учение Н.А. Бернштейна о многоуровневом построении движений, согласно которому коррекция координации напрямую связана с особенностями нервной системы индивида [28, с. 35]. Практически это реализуется через модификацию хореографических заданий, вариативность темпа и использование различных форм работы (от индивидуальной до групповой), что позволяет каждому участнику развиваться в своем естественном ритме, не испытывая стресса от несоответствия общим стандартам. Значимую роль здесь играет интеграция техник танцевально-двигательной импровизации в структуру традиционного занятия. В то время как академический экзерсис дисциплинирует тело и волю, импровизация, по мнению основоположника анализа движения Р. Лабана, позволяет личности выразить те подсознательные импульсы, которые не находят выхода в вербальном общении [49, с. 65]. Включение элементов спонтанного танца создает условия для психоэмоциональной разрядки и расширения «двигательного репертуара» личности, что напрямую ведет к преодолению стереотипного поведения и внутренней зажатости.

Четвертое условие – создание благоприятной и безопасной психоэмоциональной среды, свободной от оценочного давления и конкуренции. Коррекция внутреннего состояния невозможна в атмосфере страха или осуждения; необходима среда, основанная на принципах «безусловного принятия» К. Роджерса, где личность чувствует себя защищенной и способной к искреннему самовыражению [38, с. 213]. Педагог обязан способствовать формированию в коллективе атмосферы эмпатии и взаимопомощи, что является основой для преодоления внутренних барьеров и повышения самооценки. При этом психологическая безопасность должна быть неразрывно связана с безопасностью физической

(адекватность разминки, качество помещения), что в совокупности создает фундамент для глубокого психосоматического расслабления.

Пятое условие – организация рефлексии и обратной связи в процессе занятий. Для достижения устойчивых результатов важно не только физическое выполнение движений, но и осознание участниками происходящих в них изменений. Включение элементов обсуждения телесных ощущений и эмоциональных откликов, согласно теории Р. Лабана, способствует развитию телесной осознанности (body awareness) [42, с. 55]. Конструктивная обратная связь от педагога и согруппников помогает участнику соотнести свои внутренние переживания с внешними двигательными актами, превращая телесный опыт в осознанную поведенческую стратегию.

Совокупность перечисленных педагогических условий обеспечивает оптимальную среду для раскрытия и реализации коррекционного потенциала хореографии, трансформируя ее из художественной формы в мощный инструмент целенаправленного воздействия на физическое и психоэмоциональное благополучие личности.

Вместе с тем, для практической реализации коррекционного процесса в рамках экспериментального исследования была осуществлена операционализация выделенных условий. В условиях ограниченного временного ресурса и необходимости получения эмпирически верифицируемых результатов, были интегрированы и сгруппированы выделенные условия в три основных блока, которые стали непосредственно проверяемыми в ходе формирующего эксперимента:

1. Индивидуальный подход (объединяет третье и пятое условия) – предполагает не только дифференциацию нагрузок на основе психофизического профиля личности, но и организацию рефлексии как инструмента осознания индивидуальных изменений.

2. Интегративная программа занятий (объединяет первое и второе условия) – аккумулирует профессиональную компетентность педагога и

системность коррекционного воздействия в единую структуру, интегрирующую физические нагрузки с техниками психофизической регуляции и творческого самовыражения.

3. Стимулирующая творческая среда (четвертое условие) – выступает как самостоятельный блок, обеспечивающий снятие эмоциональных зажимов и повышение самооценки личности участника коллектива.

Данная операционализация позволила, сохранив теоретическую полноту выделенных педагогических условий, сделать их эмпирически проверяемыми в рамках экспериментального исследования и соотнести с гипотезой работы, которая определяет именно эти три группы условий как ключевые для эффективности коррекционного процесса.

Таким образом, теоретически обоснованные педагогические условия являются фундаментом для разработки практической экспериментальной программы, верификация которых составит содержание второй главы исследования.

Проведенный теоретический анализ в первой главе «Теоретические основы коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии» позволил всесторонне рассмотреть актуальность проблемы, определить ключевые концепции и обосновать потенциал хореографии как комплексного коррекционно-развивающего средства. Суммируя результаты теоретического исследования, можно сформулировать следующие основные тезисы, которые станут фундаментом для проектирования и реализации практического экспериментального исследования:

1. Подтверждена необходимость целостного, психосоматического подхода к здоровью личности. В ходе анализа установлено, что физическое и психоэмоциональное состояния являются неразрывно связанными и взаимообусловленными компонентами единой системы. Данный тезис диктует необходимость разработки такой программы коррекции, которая будет одновременно воздействовать на обе сферы, рассматривая телесные

изменения как основу для психической гармонизации.

2. Обоснована интегративная природа хореографии как оптимального средства коррекции. Являясь синкретичным видом искусства, хореография оказывает многоплановое воздействие на человека: физиологическое (развитие координации, силы, гибкости), психологическое (эмоциональная разрядка, саморегуляция), когнитивное и социальное. Эта многогранность позволяет рассматривать хореографию не просто как эстетическую деятельность, а как инструмент холистической коррекции личности.

3. Выявлен высокий коррекционный потенциал специфических хореографических средств. Элементы классического экзерсиса, современного танца и свободной импровизации способствуют исправлению дефектов осанки, укреплению мышечного корсета и развитию выносливости. Данные аспекты физического развития определены в работе как ключевые измеряемые показатели, подлежащие верификации в ходе экспериментальной проверки.

4. Установлена роль хореографии в невербальном выражении эмоций и снятии психоэмоционального напряжения. Танцевальная деятельность предоставляет уникальные возможности для повышения телесной осознанности, самопринятия и развития коммуникативных навыков. Эти эффекты положены в основу выбора психодиагностических методик для оценки изменений в психоэмоциональной сфере участников эксперимента.

5. Доказано, что реализация коррекционного потенциала хореографии возможна только при соблюдении системы педагогических условий. Нами установлено, что успех коррекции зависит не столько от самого набора движений, сколько от условий их внедрения в процесс. К ним относятся:

- профессиональная компетентность педагога, сочетающего роли художника и психофизиолога;
- системность и целенаправленность программы, обеспечивающая логическую преемственность нагрузок;
- индивидуализация и дифференциация подхода, адаптирующая

требования под психофизический профиль личности;

- создание безопасной, безоценочной среды, способствующей самовыражению и снятию психологических барьеров;

- организация рефлексии и обратной связи, переводящих двигательный опыт в осознанную телесную осознанность (body awareness).

Для целей экспериментального исследования данные условия операционализированы в три эмпирически проверяемых блока: индивидуальный подход, интегративная программа занятий, стимулирующая творческая среда

6. Выявлена необходимость интеграции техник импровизации и осознанного движения в структуру традиционного занятия. Данный синтез позволяет объединить дисциплинирующее воздействие экзерсиса с терапевтическим эффектом спонтанного танца, что обеспечивает максимальную эффективность коррекционного воздействия и учет индивидуальной динамики развития каждого участника.

Таким образом, первая глава заложила прочный теоретический фундамент, подтвердив научную обоснованность применения хореографии в качестве мощного средства коррекции физического и психоэмоционального состояния личности. Изложенные тезисы служат отправной точкой для разработки экспериментальной программы и формирования педагогических стратегий, верификация которых составит содержание второй главы исследования.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

2.1 Диагностика исходного уровня физического и психоэмоционального состояния участников эксперимента

Организация экспериментального исследования потребовала тщательной разработки диагностического инструментария, позволяющего объективно оценить исходный уровень физического и психоэмоционального состояния участников. В соответствии с задачами исследования и выдвинутой гипотезой, диагностический этап был направлен на получение эмпирических данных, которые в дальнейшем позволили бы оценить эффективность разработанной коррекционной программы.

Экспериментальное исследование проводилось на базе студии танца «White Moon» (г. Екатеринбург) и фитнес-клуба «LAGOMGYM» (г.Екатеринбург) в период с сентября 2025 года по февраль 2026 года.

Выбор данных площадок обусловлен их специализацией в области хореографического и фитнес-образования, современной материально-технической базой (оборудованные хореографические залы с зеркалами, станками, покрытием для партерной работы), а также сформированным контингентом занимающихся, заинтересованных в оздоровительных и развивающих программах.

В исследовании приняли участие 24 женщины в возрасте от 20 до 40 лет (средний возраст $30,4 \pm 5,7$ лет). Все участницы имели различный уровень хореографической подготовки – от начального до среднего, однако объединяющим фактором являлся запрос на улучшение физического и психоэмоционального состояния.

Физиологические особенности женщин 20-40 лет. Данный возрастной

период характеризуется как этап зрелой взрослости, когда организм женщины достигает пика своего физического развития, после чего начинаются постепенные инволюционные процессы. Ключевые физиологические особенности данного возраста:

1. Опорно-двигательный аппарат. В возрасте 20-30 лет происходит окончательное формирование костной ткани, достигается максимальная плотность костей. После 30 лет начинается постепенное снижение костной массы (около 0,5-1% в год), что повышает риск остеопенических состояний. Мышечная ткань достигает максимального развития к 25-30 годам, после чего при отсутствии регулярной физической нагрузки начинаются процессы возрастной потери мышечной массы и силы. Особенно уязвимыми становятся мышцы спины и брюшного пресса, что приводит к формированию нарушений осанки, гиперкифозу грудного отдела и гиперлордозу поясничного отдела. Связочный аппарат становится менее эластичным, снижается амплитуда движений в суставах, что требует регулярной работы над гибкостью и пластичностью [1, с. 43].

2. Сердечно-сосудистая система. В возрасте 20-40 лет функциональные резервы сердечно-сосудистой системы постепенно снижаются. Ударный объем сердца, частота сердечных сокращений и артериальное давление имеют возрастную динамику. Гиподинамия, характерная для офисных работников, приводит к детренированности сердечной мышцы, снижению эластичности сосудов и ухудшению адаптационных резервов.

3. Дыхательная система. Жизненная емкость легких достигает максимума к 20-25 годам, после чего начинает постепенно снижаться. Эластичность легочной ткани уменьшается, что отражается на показателях задержки дыхания. Регулярные занятия хореографией способствуют тренировке дыхательной системы [6, с. 45].

4. Нервная система и психоэмоциональная сфера. Возрастной период 20-40 лет характеризуется высокой социальной и профессиональной

активностью, что сопровождается значительными психоэмоциональными нагрузками. Женщины данного возраста часто совмещают профессиональную деятельность, семейные обязанности и социальные роли, что создает высокий уровень хронического стресса.

5. Согласно исследованиям В.В. Медведева, в условиях перманентного стресса человек утрачивает способность к естественной саморегуляции, что проявляется в повышенной тревожности, снижении настроения и активности [33, с. 89].

6. Гормональный фон. В возрасте 20-35 лет репродуктивная система женщины функционирует наиболее активно, что связано с регулярными циклическими колебаниями гормонального фона. Эти колебания могут влиять на психоэмоциональное состояние, уровень тревожности, настроение и физическое самочувствие. После 35 лет начинаются первые изменения гормонального статуса, что также отражается на психоэмоциональной сфере.

Выбор хореографических направлений – High Heels и Strip Plastic – для возрастной категории женщин 20-40 лет обусловлен их специфическими коррекционными возможностями, которые наиболее полно отвечают психофизическим потребностям данной возрастной группы.

В связи с организационными особенностями проведения эксперимента (ограниченное количество групп данных направлений на базах исследования, необходимость сохранения целостности учебных групп), исследование проводилось на одной экспериментальной группе без выделения контрольной группы. Оценка эффективности программы осуществлялась путем сравнения показателей участниц «до» и «после» эксперимента, что является допустимым в педагогических исследованиях при соблюдении требований к репрезентативности выборки и статистической обработке данных.

Социально-демографическая характеристика участниц (Таблица 1).

Таблица 1 – Социально-демографическая характеристика участниц эксперимента (n=24)

Параметр	Количество	%
Возраст, лет (M±m)	30,4±5,7	—
Возрастные подгруппы:		
20-25 лет	6	25,0%
26-30 лет	7	29,2%
31-35 лет	6	25,0%
36-40 лет	5	20,8%
Хореографическое направление:		
High Heels	13	54,2%
Strip Plastic	11	45,8%
Стаж занятий направлением:		
Менее 6 месяцев	8	33,3%
6-12 месяцев	10	41,7%
Более 1 года	6	25,0%
Образование:		
Высшее	15	62,5%
Среднее специальное	7	29,2%
Среднее	2	8,3%
Профессиональная занятость:		
Офисная работа (сидячая)	13	54,2%
Сфера образования/культуры	6	25,0%
Другое	5	20,8%
Семейное положение:		
Замужем/в отношениях	16	66,7%
Не замужем	8	33,3%

Как видно из представленных данных, большинство участниц группы в возрасте 26-35 лет (54,2%), имеют высшее образование (62,5%) и заняты офисной работой с низкой двигательной активностью (54,2%). Данный профиль характерен для современной женщины, испытывающей высокие психоэмоциональные нагрузки на фоне гиподинамии, что определяет актуальность коррекционных мероприятий.

Распределение участниц по хореографическим направлениям было относительно равномерным: 54,2% занимались High Heels, 45,8% – Strip Plastic. Стаж занятий у большинства участниц (41,7%) составлял от 6 до 12 месяцев, что позволило им обладать базовыми двигательными навыками, но не достичь автоматизма и телесной свободы в движениях.

Критериями включения в исследование являлись:

- возраст от 20 до 40 лет;
- регулярные занятия в группах High Heels и Strip Plastic;
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям;
- добровольное информированное согласие на участие в эксперименте;
- регулярное посещение занятий (не менее 75% от общего количества).

Для оценки физического состояния участников эксперимента была разработана комплексная диагностическая программа, включающая следующие блоки показателей:

1. Антропометрические показатели:
 - рост (см), масса тела (кг), индекс массы тела (ИМТ);
 - окружность талии и бедер (см), соотношение талия/бедра (WHR).
2. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы:
 - частота сердечных сокращений в покое (ЧСС покоя);
 - проба Руффье – оценка адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Методика пробы Руффье: измерение ЧСС за 15 сек в покое (P1), после 30 приседаний за 45 сек (P2), через 1 минуту отдыха (P3). Индекс Руффье = $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$. Интерпретация: менее 3 – отлично; 3-6 – хорошо; 7-9 – удовлетворительно; 10-14 – неудовлетворительно; 15 и более – плохо.

3. Ключевые показатели физической подготовленности:

Для оценки физических качеств выбраны тесты, соответствующие специфике хореографических направлений High Heels и Strip Plastic:

1. Гибкость – тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см). Норма для женщин 20-40 лет: от +5 до +15 см. Тест позволяет оценить подвижность позвоночника и эластичность мышц задней поверхности бедра.

2. Статическая силовая выносливость мышц спины – тест

«Удержание туловища в положении лежа на животе». Норма: 45-80 сек. Характеризует силовую выносливость мышц-разгибателей позвоночника, что критически важно для формирования правильной осанки.

3. Чувство равновесия – усложненная проба Ромберга (стойка на одной ноге, глаза закрыты). Норма: более 15-20 сек. Данный тест особенно важен для направления High Heels, где занятия проводятся на высоком каблуке.

4. Специфический тест для High Heels – равновесие на высоком каблуке (время удержания стойки на одной ноге на каблуке высотой 8-10 см, сек).

5. Стабильность корпуса – удержание позы «уголок» (подъем корпуса и ног под углом 45° , руки вперед) – время удержания, сек. Оценивает глубокие мышцы-стабилизаторы.

Выбор данных тестов обусловлен их информативностью для оценки ключевых физических качеств, развиваемых в направлениях High Heels и Strip Plastic, а также простотой и надежностью проведения.

Для оценки психоэмоционального состояния участниц эксперимента был выбран комплекс из трех наиболее информативных методик:

1. «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина.

Данная методика позволяет дифференцированно оценить тревожность как личностную черту и как ситуативное состояние. Методика содержит 40 вопросов (20 для оценки ситуативной тревожности и 20 – личностной). Интерпретация результатов осуществляется по следующим диапазонам: до 30 баллов – низкий уровень тревожности; 31-44 балла – умеренный уровень; 45 и более – высокий уровень тревожности.

Выбор данной методики обусловлен ее высокой надежностью, а также широким применением в исследованиях, посвященных влиянию физической активности на психоэмоциональное состояние.

2. Методика «САН» (Самочувствие, Активность, Настроение)

Экспресс-методика для оценки функционального состояния. Включает 30 пар полярных утверждений, которые оцениваются по 7-балльной шкале. Позволяет получить интегральные показатели:

Самочувствие – субъективная оценка физического состояния (сила, усталость, сонливость);

Активность – энергетический потенциал (подвижность, быстрота, работоспособность);

Настроение – эмоциональный фон (удовлетворенность, бодрость, оптимизм).

Нормативными считаются значения в диапазоне 4,0-5,5 баллов. Методика широко используется для мониторинга динамики состояния в процессе занятий физической культурой и хореографией.

3. Методика оценки самопринятия и удовлетворенности телом (адаптированный опросник)

Разработана на основе шкалы удовлетворенности телом (Body Satisfaction Scale) и адаптирована для целей данного исследования. Включает 10 вопросов об удовлетворенности различными частями тела, восприятию своей внешности, телесной уверенности. Оценивается по 5-балльной шкале (от 1 – «совсем не удовлетворена» до 5 – «полностью удовлетворена»).

Данная методика особенно важна в контексте направлений High Heels и Strip Plastic, которые направлены на развитие женственности и принятия своего тела. Низкий уровень удовлетворенности телом, выявленный у многих участниц на этапе констатирующего эксперимента, делает данный показатель ключевым для оценки эффективности коррекционной программы.

Выбор именно этих трех методик обусловлен их высокой валидностью, надежностью, простотой проведения и интерпретации, а также возможностью комплексной оценки психоэмоционального состояния по трем ключевым параметрам: уровень тревожности, функциональное

состояние (самочувствие-активность-настроение) и удовлетворенность телом.

Дополнительные методы сбора информации:

Полуструктурированное интервью. Проводилось индивидуально (15-20 минут) с целью выявления субъективных запросов и ожиданий участниц.

Примерные вопросы:

«Что привело вас на занятия High Heels / Strip Plastic?»

«Какие изменения в своем физическом и эмоциональном состоянии вы хотели бы получить?»

«Как вы оцениваете свое отношение к своему телу?»

Диагностическое обследование проводилось в несколько этапов в течение двух недель перед началом формирующего эксперимента:

Первый этап – организационный: информирование участниц, антропометрические измерения и оценка функционального состояния, тестирование физической подготовленности.

Второй этап – психологическое тестирование с использованием вышеперечисленных методик.

Третий этап – обработка и анализ полученных данных.

Результаты первичной диагностики физического состояния участников эксперимента (Таблица 2,3).

Таблица 2 – Антропометрические и функциональные показатели участниц на этапе констатирующего эксперимента (n=24, M±m)

Показатель	Значение	Норма
Антропометрия		
Рост, см	165,2±5,3	—
Масса тела, кг	68,4±10,2	—
ИМТ, кг/м ²	25,1±3,8	18,5-24,9
Окружность талии, см	78,5±9,4	< 80
WHR	0,80±0,06	< 0,85
Функциональное состояние		
ЧСС покоя, уд/мин	76,4±8,2	60-80
Индекс Руффье, усл. ед.	11,4±4,2	3-9

Анализ полученных данных позволяет констатировать, что большинство участниц имеют показатели физической подготовленности в

диапазоне «ниже среднего» и «средний».

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности участниц на этапе констатирующего эксперимента (n=24, M±m)

Показатель	Значение	Норма	% ниже нормы
Наклон вперед, см	-2,5±5,8	+5 до +15	37,5%
Удержание туловища, сек	38,6±14,2	45-80	45,8%
Проба Ромберга (закрытые глаза), сек	12,8±5,6	> 15-20	41,7%
Равновесие на каблучке, сек	8,5±3,2	> 15	62,5%
Удержание «уголка», сек	18,2±7,5	> 25	50,0%

Наиболее выраженные отклонения выявлены по следующим параметрам:

1. Гибкость (37,5% ниже нормы). Средний показатель наклона вперед имел отрицательное значение (-2,5±5,8 см), что указывает на ригидность мышц задней поверхности бедра и поясничного отдела.

2. Силовая выносливость мышц спины (45,8% ниже нормы). Показатель удержания туловища (38,6±14,2 сек) значительно ниже нормативных значений, что указывает на слабость мышц-разгибателей позвоночника.

3. Равновесие на каблучке (62,5% ниже нормы). Данный специфический тест показал наиболее низкие результаты (8,5±3,2 сек), что свидетельствует о недостаточной тренированности мышц стопы, голеностопного сустава и вестибулярного аппарата для работы на высоком каблучке.

4. Стабильность корпуса (50,0% ниже нормы). Удержание позы «уголок» (18,2±7,5 сек) указывает на слабость глубоких мышц-стабилизаторов.

5. Функциональное состояние. Индекс Руффье (11,4±4,2) соответствует уровню «неудовлетворительная адаптация» у 45,8% участниц.

Результаты первичной психодиагностики (Таблица 4).

Таблица 4 – Показатели психоэмоционального состояния участниц на этапе констатирующего эксперимента (n=24, M±m)

Показатель	Значение	Норма	% с отклонением
Шкала Спилберга			
Ситуативная тревожность, баллы	43,8±8,5	31-44	33,3% (>44)
Личностная тревожность, баллы	42,6±7,9	31-44	29,2% (>44)
Методика САН			
Самочувствие, баллы	4,1±0,9	4,0-5,5	41,7% (<4,0)
Активность, баллы	3,8±0,8	4,0-5,5	50,0% (<4,0)
Настроение, баллы	4,3±0,7	4,0-5,5	29,2% (<4,0)
Опросник самопринятия			
Удовлетворенность телом, баллы	2,8±0,8	3,5-5,0	58,3% (<3,5)

Анализ результатов психодиагностики выявил следующие особенности психоэмоционального состояния участниц:

1. Тревожность. Ситуативная тревожность (43,8±8,5 балла) находится на верхней границе умеренного уровня, у 33,3% участниц превышает нормативные значения. Личностная тревожность повышена у 29,2% участниц.

2. Самочувствие, активность, настроение. Наиболее проблемной сферой является «активность – снижена у 50,0% участниц (3,8±0,8 балла). Самочувствие снижено у 41,7%, настроение – у 29,2%.

3. Самопринятие и удовлетворенность телом. Наиболее критичный показатель – удовлетворенность телом (2,8±0,8 балла). У 58,3% участниц показатель ниже нормативного значения (3,5 балла). Это согласуется с данными интервью, где участницы отмечали неудовлетворенность фигурой, стеснение определенных частей тела, желание «стать более женственной и уверенной».

Анализ полуструктурированных интервью позволил выделить следующие тематические кластеры запросов участниц:

1. Запрос на улучшение физической формы и коррекцию фигуры (83,3%) – «Хочу убрать живот, подтянуть ягодицы», «Мечтаю о красивой осанке».

2. Запрос на повышение уверенности и женственности (79,2%) – «Хочу чувствовать себя более женственной», «Научиться принимать и любить свое тело».

3. Запрос на эмоциональную разгрузку и снятие стресса (70,8%) – «Танец для меня – способ расслабиться».

4. Запрос на развитие пластики и танцевальной выразительности (66,7%) – «Хочу научиться чувствовать музыку и красиво двигаться».

5. Социальный запрос (45,8%) – «Найти новых друзей, единомышленниц».

Выявленные запросы полностью коррелируют с коррекционным потенциалом направлений High Heels и Strip Plastic и подтверждают актуальность разработки специализированной программы коррекции.

Корреляционный анализ (коэффициент Пирсона), позволил установить следующие значимые связи (Таблица 5).

Таблица 5 – Корреляционные связи между физическими и психоэмоциональными показателями

Связь	Коэффициент r	Уровень значимости
Гибкость ↔ Личностная тревожность	-0,48	p<0,01
Равновесие на каблук ↔ Удовлетворенность телом	0,52	p<0,01
Индекс Руффье ↔ Самочувствие (САН)	-0,44	p<0,05
Удержание «уголка» ↔ Активность (САН)	0,43	p<0,05

Наиболее значимые взаимосвязи:

1. Равновесие на каблук и удовлетворенность телом ($r=0,52$; $p<0,01$). Участницы с лучшим равновесием на каблук демонстрируют более высокую удовлетворенность телом. Это может быть связано с тем, что уверенное владение телом на каблук повышает самооценку и восприятие

своей женственности.

2. Гибкость и личностная тревожность ($r=-0,48$; $p<0,01$). Участницы с низкой гибкостью имеют более высокую личностную тревожность, что подтверждает наличие «мышечного панциря».

3. Индекс Руффье и самочувствие ($r=-0,44$; $p<0,05$). Плохая адаптация сердечно-сосудистой системы сочетается с низкой субъективной оценкой самочувствия.

Выявленные корреляции подтверждают психосоматическое единство и обосновывают необходимость комплексного коррекционного воздействия через хореографические средства.

Выводы по результатам констатирующего эксперимента:

1. Участницы эксперимента (женщины 20-40 лет, занимающиеся High Heels и Strip Plastic) имеют преимущественно офисную работу (54,2%) и характеризуются гиподинамией.

2. В физическом состоянии выявлены проблемные зоны: недостаточная гибкость (37,5%), слабость мышц спины (45,8%), критически низкие показатели равновесия на каблук (62,5%) и стабильности корпуса (50,0%), неудовлетворительные адаптационные резервы (45,8%).

3. В психоэмоциональном состоянии выявлены: повышенная тревожность (до 33,3%), сниженная активность (50,0%), низкая удовлетворенность телом (58,3%).

4. Субъективные запросы участниц концентрируются на улучшении физической формы (83,3%), повышении уверенности и женственности (79,2%), эмоциональной разгрузке (70,8%).

5. Установлены статистически значимые корреляционные связи между физическими и психоэмоциональными показателями ($r=0,43-0,52$; $p<0,05-0,01$), подтверждающие психосоматическое единство.

6. Особую значимость для направления High Heels имеет выявленная связь между равновесием на каблук и удовлетворенностью телом ($r=0,52$; $p<0,01$).

Полученные данные послужили основой для разработки экспериментальной программы коррекции.

2.2. Разработка и реализация программы коррекции на основе выявленных педагогических условий

Разработка программы коррекции базировалась на теоретических положениях, обоснованных в первой главе исследования, и результатах констатирующего эксперимента. Структурно-содержательная модель программы основывалась на следующих концептуальных подходах:

1. Психосоматический подход (Ф. Александер, 1950) – учет неразрывной связи телесного и психического.

2. Телесно-ориентированный подход (В. Райх, 1949; А. Лоуэн, 1975) – работа с «мышечным панцирем», высвобождение заблокированных эмоций через движение.

3. Танцевально-двигательный терапевтический подход (М. Чейс, 2003; А.Е. Гиршон, 2021) – использование импровизации и интегративной танцевальной терапии.

4. Педагогический подход (Л.П. Матвеев, 1991; В.Ю. Никитин, 2021) – реализация дидактических принципов в хореографическом процессе.

5. Гендерно-ориентированный подход – учет специфики женской психологии, работа с образами женственности и принятия тела.

Цель программы: коррекция физического и психоэмоционального состояния женщин 20-40 лет средствами хореографии (направления High Heels и Strip Plastic) на основе реализации комплекса педагогических условий.

Задачи программы:

Развивающие (физические):

- развить гибкость, силовую выносливость мышц спины;
- улучшить чувство равновесия (особенно на высоком каблуке);
- сформировать правильную осанку и мышечный корсет;

– улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Коррекционные (психоэмоциональные):

- снизить уровень ситуативной и личностной тревожности;
- повысить удовлетворенность телом и самопринятие;
- развить навыки эмоциональной саморегуляции.

Социально-адаптивные:

- сформировать навыки группового взаимодействия;
- создать условия для творческого самовыражения.

Принципы реализации программы:

1. Психосоматического единства – одновременное воздействие на физический и психоэмоциональный уровни.
2. Системности и комплексности – многоуровневое воздействие.
3. Дифференциации и индивидуализации – адаптация к индивидуальным особенностям.
4. Постепенности и последовательности – от простого к сложному.
5. Безопасной среды – безоценочное принимающее пространство.
6. Рефлексивной включенности – осознание происходящих изменений.
7. Творческой свободы – импровизация и спонтанное самовыражение.
8. Гендерной направленности – работа с женскими образами и телесностью.

Специфические особенности программы для направлений High Heels и Strip Plastic:

Для направления High Heels:

1. Работа с каблуком: специальные упражнения для укрепления голеностопного сустава, развития равновесия.
2. Координационные комплексы на каблуке.
3. Психологическая работа: преодоление страха падения, формирование образа «уверенной женщины на каблуках».

Для направления Strip Plastic:

1. Работа с пластикой позвоночника: волнообразные движения, изоляции.
2. Партерная работа для развития гибкости и пластичности.
3. Психологическая работа: преодоление стеснения, работа с образами женственности.

Структура типового занятия (Таблица 6).

Таблица 6 – Структура типового занятия (90 минут)

Этап	Время	Содержание	Коррекционные задачи
Вводный	10 мин	Приветствие, настрой, «круг самочувствия»	Создание безопасной атмосферы
Разминка	15-20 мин	Суставная гимнастика, разогрев стоп, дыхание	Подготовка тела
Основная часть	40-45 мин	Блок коррекции осанки, гибкости, равновесия	Целевая коррекция
Психоэмоциональный блок	15-20 мин	Импровизация, работа с образом	Эмоциональная разрядка
Заключительная часть	10-15 мин	Рефлексия, релаксация	Интеграция изменений

Этапы реализации программы:

I этап. Адаптационно-ориентационный (1-4 недели):

- Установление доверия, создание безопасной среды;
- Освоение базовых движений на каблуке и пластических элементов;
- Формирование привычки к рефлексии.

II этап. Основной (коррекционный) (5-20 недели):

- Интенсивная коррекция выявленных нарушений;
- Наращивание интенсивности нагрузок;
- Активная работа с психоэмоциональными проблемами.

III этап. Заключительный (синтезирующий) (21-24 недели):

- Интеграция достигнутых изменений;
- Создание итоговых танцевальных номеров;
- Показательные выступления.

Педагогические условия реализации программы:

1. Индивидуальный подход реализовывался через предварительную диагностику, разработку индивидуальных коррекционных маршрутов, ведение карт динамики.

2. Интегративная программа реализовывалась через сочетание физического, психоэмоционального и интегративного блоков, включение импровизационных техник, регулярные рефлексивные паузы.

3. Стимулирующая творческая среда реализовывалась через создание психологически безопасной атмосферы, развитие групповой сплоченности, применение позитивного подкрепления.

2.3. Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы

После завершения формирующего эксперимента (6 месяцев, 72 часа занятий, 24 участницы) проведено контрольное обследование. Процедура диагностики полностью повторяла констатирующий этап.

Цель: выявить динамику изменений в физическом и психоэмоциональном состоянии участниц и оценить эффективность разработанной программы.

Статистические методы: t-критерий Стьюдента для связанных выборок (сравнение «до» и «после»); корреляционный анализ.

Динамика антропометрических, функциональных показателей и физической подготовленности (Таблица 7,8).

Таблица 7 – Динамика антропометрических и функциональных показателей (n=24, M±m)

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Δ	Достоверность (p)
Масса тела, кг	68,4±10,2	66,1±9,4	-2,3	p<0,05
ИМТ, кг/м ²	25,1±3,8	24,3±3,5	-0,8	p<0,05
Окружность талии, см	78,5±9,4	75,2±8,6	-3,3	p<0,01
WHR	0,80±0,06	0,77±0,05	-0,03	p<0,05
ЧСС покоя, уд/мин	76,4±8,2	71,2±7,0	-5,2	p<0,01
Индекс Руффье, усл. ед.	11,4±4,2	8,2±3,5	-3,2	p<0,01

Таблица 8 – Динамика показателей физической подготовленности (n=24, M±m)

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Δ	Достоверность (p)
Наклон вперед, см	-2,5±5,8	+6,8±4,5	+9,3	p<0,001
Удержание туловища, сек	38,6±14,2	56,4±12,5	+17,8	p<0,001
Проба Ромберга, сек	12,8±5,6	20,5±4,8	+7,7	p<0,001
Равновесие на каблуке, сек	8,5±3,2	18,2±4,5	+9,7	p<0,001
Удержание «уголка», сек	18,2±7,5	30,5±6,8	+12,3	p<0,001

Анализ динамики физических показателей:

Гибкость. Наиболее выраженная динамика (+9,3 см, p<0,001). Средний показатель наклона вперед изменился с отрицательного (-2,5 см) до положительного (+6,8 см). Доля участниц с показателями выше нормы увеличилась с 12,5% до 58,3%.

Силовая выносливость мышц спины. Время удержания туловища увеличилось на 17,8 сек (p<0,001). Доля участниц с показателями в норме увеличилась с 54,2% до 83,3%.

Равновесие на каблуке. Наиболее критический для направления Хай Хиос показатель улучшился на 9,7 сек (p<0,001) – с 8,5 до 18,2 сек. Доля участниц с показателями выше 15 сек увеличилась с 37,5% до 79,2%.

Стабильность корпуса. Время удержания «уголка» увеличилось на 12,3 сек (p<0,001).

Функциональное состояние. Индекс Руффье снизился с 11,4 до 8,2 (p<0,01). Доля участниц с хорошей и отличной адаптацией увеличилась с 20,8% до 54,2%.

Динамика показателей психоэмоционального состояния (Таблица 9):

Таблица 9 – Динамика показателей психоэмоционального состояния (n=24, M±m)

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Δ	Достоверность (p)
Шкала Спилберга				
Ситуативная тревожность, баллы	43,8±8,5	34,2±6,8	-9,6	p<0,001
Личностная тревожность, баллы	42,6±7,9	35,8±6,5	-6,8	p<0,01
Методика САН				
Самочувствие, баллы	4,1±0,9	5,2±0,7	+1,1	p<0,001
Активность, баллы	3,8±0,8	5,3±0,6	+1,5	p<0,001
Настроение, баллы	4,3±0,7	5,5±0,5	+1,2	p<0,001
Опросник самопринятия				
Удовлетворенность телом, баллы	2,8±0,8	4,1±0,7	+1,3	p<0,001

Анализ динамики психоэмоциональных показателей:

1. Тревожность. Ситуативная тревожность снизилась на 9,6 балла ($p < 0,001$). Личностная тревожность снизилась на 6,8 балла ($p < 0,01$). Доля участниц с высоким уровнем ситуативной тревожности снизилась с 33,3% до 8,3%.

2. Самочувствие, активность, настроение. Все три показателя значительно улучшились ($p < 0,001$). Наиболее выраженная динамика – по шкале «активность» (+1,5 балла). Доля участниц с показателями в норме увеличилась:

- самочувствие – с 58,3% до 87,5%;
- активность – с 50,0% до 83,3%;
- настроение – с 70,8% до 91,7%.

3. Удовлетворенность телом. Наиболее значимый для данного исследования показатель увеличился на 1,3 балла ($p < 0,001$) – с 2,8 до 4,1 из 5 возможных. Доля участниц с показателем выше 3,5 баллов увеличилась с 41,7% до 83,3%.

Качественный анализ изменений:

Анализ интервью позволил выявить следующие качественные изменения:

1. Повышение телесной осознанности. Участницы научились лучше чувствовать свое тело, различать мышечные напряжения. Типичные высказывания: «Я стала чувствовать, как напряжение связано с тревогами».

2. Принятие своего тела. Участницы перестали критиковать свое тело. Типичные высказывания: «Я перестала стесняться, я полюбила свое тело».

3. Повышение уверенности. Участницы стали более уверенными не только в танце, но и в повседневной жизни. Типичные высказывания: «Я стала носить каблуки с удовольствием».

4. Эмоциональная разрядка. Участницы отмечали, что танец помогает справляться со стрессом. Типичные высказывания: «После занятия я чувствую легкость».

Корреляционный анализ изменений (Таблица 10):

Таблица 10 – Корреляционные связи между изменениями физических и психоэмоциональных показателей

Связь	Коэффициент r	Уровень значимости
Равновесие на каблуке ↔ Удовлетворенность телом	0,58	p<0,001
Гибкость ↔ Личностная тревожность	-0,52	p<0,01
Индекс Руффье ↔ Самочувствие	-0,50	p<0,01
Удержание «уголка» ↔ Активность	0,45	p<0,05

Наиболее значимая корреляция – между улучшением равновесия на каблуке и повышением удовлетворенности телом ($r=0,58$; $p<0,001$). Это подтверждает ключевую роль данного навыка для самооценки и уверенности в направлениях на каблуках.

Коэффициент эффективности программы (Таблица 11):

Интегральный коэффициент эффективности программы рассчитывался по формуле: $K = (П_{\text{после}} - П_{\text{до}}) / П_{\text{до}} \times 100\%$.

Таблица 11 – Интегральный коэффициент эффективности разработанной программы

Группа показателей	Средний коэффициент эффективности
Физические показатели	32,8%
Психоэмоциональные показатели	31,5%
Специфические тесты	45,2%
Интегральный показатель	36,5%

Наиболее высокий коэффициент эффективности (45,2%) отмечен для специфических тестов (равновесие на каблуке, стабильность корпуса), что подтверждает целевую направленность программы.

Оценка эффективности программы представлена в таблице 12.

Таблица 12 – Субъективная оценка эффективности программы (%)

Критерий	Согласны	Скорее согласны	Скорее не согласны
Программа помогла улучшить физическую форму	70,8	25,0	4,2
Программа помогла повысить уверенность	62,5	33,3	4,2
Программа помогла принять свое тело	58,3	37,5	4,2
Программа помогла снизить стресс	66,7	29,2	4,2
Я рекомендую программу другим	83,3	16,7	0

95,8% участниц высоко оценили эффективность программы.

Наиболее высокие оценки получены по критериям «улучшение физической формы» (95,8%) и «рекомендация программы другим» (100%).

Выводы по результатам эксперимента:

1. Разработанная программа коррекции показала высокую эффективность: по всем 8 показателям зафиксирована статистически значимая положительная динамика ($p < 0,05-0,001$).

2. Наиболее выраженная динамика физических показателей: гибкость (+9,3 см, $p < 0,001$), равновесие на каблуке (+9,7 сек, $p < 0,001$), силовая выносливость мышц спины (+17,8 сек, $p < 0,001$).

3. Наиболее выраженная динамика психоэмоциональных показателей: ситуативная тревожность (-9,6 балла, $p < 0,001$), удовлетворенность телом (+1,3 балла, $p < 0,001$).

4. Подтверждена ключевая взаимосвязь между развитием равновесия на каблуке и повышением удовлетворенности телом ($r = 0,58$; $p < 0,001$).

5. Интегральный коэффициент эффективности программы составил 36,5%.

6. Субъективная оценка программы участницами – 95,8% положительных отзывов.

7. Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу исследования.

Выводы по второй главе.

Проведенное экспериментальное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

Разработанная программа коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии (направления High Heels и Strip Plastic), основанная на комплексе педагогических условий, показала высокую эффективность.

1. В физическом состоянии участниц выявлена статистически значимая положительная динамика по всем показателям: улучшение гибкости, силовой выносливости мышц спины, равновесия (особенно на

каблуке), стабильности корпуса, функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

2. Зафиксирована статистически значимая положительная динамика психоэмоционального состояния: снижение ситуативной и личностной тревожности, улучшение самочувствия, активности и настроения, повышение удовлетворенности телом.

3. Подтверждена гипотеза о взаимосвязи изменений в физической и психоэмоциональной сферах, особенно значима связь между развитием равновесия на каблуке и повышением удовлетворенности телом ($r=0,58$; $p<0,001$).

4. Подтверждена ключевая роль педагогических условий в реализации коррекционного потенциала хореографии: индивидуализации программы, интеграции физических и психофизических компонентов, создания стимулирующей творческой среды.

5. Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу исследования и обосновывают возможность практического применения разработанной программы в хореографических студиях и фитнес-клубах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование, посвященное проблеме коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии, позволило достичь поставленной цели и решить все задачи исследования.

Теоретические результаты исследования:

1. Раскрыта сущность понятий «физическое состояние» и «психоэмоциональное состояние» как взаимообусловленных компонентов психосоматического единства личности. В ходе анализа установлено, что физическое и психоэмоциональное состояния являются неразрывно связанными и взаимообусловленными компонентами единой системы, что подтверждает необходимость комплексного коррекционного воздействия, одновременно направленного на обе сферы.

2. Систематизированы основные средства и методы хореографии, обладающие коррекционным потенциалом. Выявлено, что хореография оказывает многоплановое воздействие на человека: физиологическое (развитие координации, силы, гибкости, выносливости), психологическое (эмоциональная разрядка, саморегуляция, повышение самооценки), когнитивное (развитие памяти, внимания, образного мышления) и социальное (формирование навыков коллективного взаимодействия, развитие эмпатии). Многогранность хореографии позволяет рассматривать ее не просто как эстетическую деятельность, а как инструмент холистической коррекции личности.

3. Теоретически обоснован комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективность коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии. К ним относятся: профессиональная компетентность педагога-хореографа, системность и целенаправленность коррекционного воздействия, индивидуализация и дифференциация нагрузок, создание безопасной

психоэмоциональной среды, организация рефлексии и обратной связи. На этапе эмпирической проверки верифицированы три ключевых условия: индивидуальный подход, интегративная программа занятий, стимулирующая творческая среда.

4. Выявлен высокий коррекционный потенциал направлений High Heels и Strip Plastic в аспекте развития равновесия (особенно на высоком каблуке), пластичности позвоночника, стабильности корпуса и повышения удовлетворенности телом.

Практические результаты исследования:

1. Разработана и апробирована программа коррекции физического и психоэмоционального состояния средствами High Heels и Strip Plastic» (6 месяцев, 72 академических часа, 2 занятия в неделю по 90 минут), включающая физический, психоэмоциональный и интегративный блоки.

2. Доказана эффективность программы: по всем 8 исследованным показателям зафиксирована статистически значимая положительная динамика ($p < 0,05-0,001$). Интегральный коэффициент эффективности программы составил 36,5%.

3. Выявлены ключевые взаимосвязи между развитием физических качеств и улучшением психоэмоционального состояния, в частности, связь между равновесием на каблуке и удовлетворенностью телом ($r = 0,58$; $p < 0,001$), что подтверждает теоретические положения о психосоматическом единстве.

4. Получены качественные изменения: повышение телесной осознанности, принятие своего тела, снижение стыда и страха, повышение уверенности и женственности.

5. Субъективная оценка программы – 95,8% положительных отзывов, 100% участниц готовы рекомендовать программу другим.

Гипотеза исследования полностью подтверждена. Процесс коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии протекает эффективно и обеспечивает положительную

динамику при реализации комплекса педагогических условий:

1. Индивидуальный подход реализовывался через предварительную диагностику, разработку индивидуальных коррекционных маршрутов, ведение карт динамики. Установлено, что участницы, для которых были разработаны индивидуальные маршруты, демонстрировали более высокую динамику изменений.

2. Интегративная программа реализовывалась через сочетание физического, психоэмоционального и интегративного блоков, включение импровизационных техник, регулярные рефлексивные паузы, что обеспечило синергетический эффект коррекционного воздействия.

3. Стимулирующая творческая среда реализовывалась через создание психологически безопасной атмосферы (безоценочность, конфиденциальность, принятие), развитие групповой сплоченности (совместные ритуалы, работа в парах), применение позитивного подкрепления (акцент на прогрессе). Качественный анализ показал, что участницы, отмечавшие высокий уровень психологической безопасности, демонстрировали более значительное снижение тревожности и повышение самооценки.

Научная новизна исследования:

1. Впервые систематизированы педагогические условия коррекции физического и психоэмоционального состояния личности средствами хореографии применительно к направлениям High Heels и Strip Plastic.

2. Выявлена и эмпирически подтверждена ключевая роль равновесия на каблуке в формировании удовлетворенности телом и повышении самооценки у женщин 20-40 лет.

3. Разработана и апробирована авторская программа коррекции, интегрирующая физические нагрузки с техниками психофизической регуляции и творческого самовыражения.

Практическая значимость исследования:

1. Разработанные педагогические условия и экспериментальная

программа могут быть внедрены в деятельность хореографических студий, фитнес-клубов, реабилитационных центров, направленных на коррекцию и поддержание физического и психоэмоционального благополучия.

2. Сформулированные методические рекомендации могут служить основой для разработки учебных курсов и программ повышения квалификации для педагогов-хореографов, инструкторов по адаптивной физической культуре, психологов и арт-терапевтов.

3. Материалы работы могут быть использованы для создания практических пособий и сборников упражнений, ориентированных на коррекцию различных состояний.

4. Результаты исследования позволяют значительно повысить качество и эффективность коррекционной работы, предлагая новый, гуманный и эстетически привлекательный подход к решению актуальных проблем здоровья личности.

Методические рекомендации по применению разработанной программы:

1. При организации занятий учитывать специфику направлений: для High Heels – акцент на развитие равновесия, координации, укрепление голеностопного сустава; для Strip Plastic – акцент на пластичность позвоночника, партерную работу.

2. Включать в структуру каждого занятия психоэмоциональный блок (импровизация, рефлексия, работа с образом) для достижения комплексного коррекционного эффекта.

3. Обеспечивать индивидуальный подход на основе предварительной диагностики и ведения карт динамики.

4. Создавать безопасную, поддерживающую атмосферу, свободную от оценочного давления.

5. На первом этапе внедрения техник целесообразно включать упражнения из разминки, помогающие участницам подготовить тело к работе.

6. Упражнения следует подбирать таким образом, чтобы они способствовали расслаблению, правильному дыханию и усилению самоконтроля.

7. Коррекционный процесс требует системности и продолжителен по времени. Целесообразно внедрять в урок 1-2 упражнения соответственно прорабатываемой задаче до тех пор, пока она не будет максимально эффективно разрешена.

Таким образом, задачи исследования полностью решены, цель достигнута, гипотеза подтверждена. Полученные результаты вносят вклад в теорию и практику педагогики хореографии и коррекционной педагогики, а разработанная программа может быть рекомендована к внедрению в практическую деятельность хореографических студий, фитнес-клубов и реабилитационных центров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антропова М. В. Физиология развития ребенка / М.В.Антропова, М. М. Безруких. – Москва : Образование от А до Я, 2000. – 312с.
2. Анцыферова Л. И. Психология адаптации и совладания со стрессом / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 5-16.
3. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – Москва : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
4. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Москва : Медицина, 1997. – 236 с.
5. Баскаков В. Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / В. Ю. Баскаков. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2014. – 224 с.
6. Бебик М. А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия : дипломная работа / М. А. Бебик. – Москва : МГУ, 1997.
7. Бережная М. С. Арт-терапия как метод социокультурной адаптации личности / М. С. Бережная // Культура и образование : электронный журнал. – 2006. – URL: <http://www.art-education.ru> (дата обращения: 04.05.2026).
8. Бирюкова И. В. Танцевально-двигательная терапия: осуществление в танце жизни // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – Москва : АСТ МОСКВА, 2005. – С. 455-480.
9. Вилюнас В. К. Психология эмоций / В. К. Вилюнас. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 496 с.
10. Всемирная организация здравоохранения. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. – 48-е изд. – Женева : ВОЗ, 2014. – С. 1-21.

11. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский ; под ред. М. Г. Ярошевского. – Москва : Искусство, 1986. – 573 с.
12. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1136 с.
13. Ганичева И. В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7 лет) / И.В.Ганичева. – Москва : Национальный книжный центр, 2014. – 136 с.
14. Гареев Д. Р. Физическая активность как фактор психоэмоционального благополучия личности / Д. Р. Гареев // Вестник научных конференций. – 2021. – № 4. – С. 34-36.
15. Гиршон А. Е. Жить танцуя. Интегральный танец для жизни и терапии / А. Е. Гиршон. – Москва : Психотерапия, 2021. – 248 с.
16. Гиршон А. Е. Истории, рассказанные телом. Введение в психологию аутентичного движения / А. Е. Гиршон. – Москва : Когито-Центр, 2010. – 152 с.
17. Гончарик Т. А. Арт-терапия как метод инновационной технологии преподавания хореографии / Т. А. Гончарик. – Челябинск, 2017.
18. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 476 с.
19. Гренхонд Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Гренхонд, Н. Ю. Оганесян. – Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 228 с.
20. Джонсон Д. Двигательная терапия и развитие личности / Д.Джонсон. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 256 с.
21. Заровнятных А. И. Влияние физической активности на стрессоустойчивость и формирование позитивной самооценки / А.И.Заровнятных, О. В. Коновалова // Научный поиск. – 2020. – № 2. – С. 45-48.
22. Злобин Ю. Д. Психологическая коррекция личности: задачи, подходы, приемы : учебное пособие / Ю. Д. Злобин. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2005. – 112 с.

23. Козлов В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 286 с.
24. Колесов Д. В. Эволюция психики и биологические основы поведения / Д. В. Колесов. – Москва : Изд-во МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2003. – 480 с.
25. Копытин А. И. Арт-терапия – новые горизонты / А. И. Копытин. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 336 с.
26. Клыкова Л. А. Арт-технологии в современном образовании: теория, практика, перспективы / Л. А. Клыкова, А. Г. Чурашов, Е.Б.Юнусова, Л. Г. Ованесян // Материалы VI Международной научно-практической конференции. – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2021. – 356 с.
27. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 464 с.
28. Лабунская В. А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга / В. А. Лабунская, Т. А. Шкурко // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 31-38.
29. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. – Москва : Смысл ; Академия, 2005. – 352 с.
30. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
31. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 400 с.
32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
33. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. В. Медведев. – Москва : ГЦОЛИФК, 1989. – 74 с.
34. Никитин В. Ю. Арт-терапия : учебное пособие / В. Ю. Никитин. – Москва : Когито-Центр, 2014. – 288 с.
35. Никитин В. Ю. Пластико-хореографический тренинг /

В.Ю.Никитин. – Москва : ГИТИС, 2021. – 416 с.

36. Петров С. И. Гиподинамия как фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний / С. И. Петров. – Санкт-Петербург : Медицина, 2020. – 120 с.

37. Раздрокина Л. Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги / Л. Л. Раздрокина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 157 с.

38. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс ; пер. с англ. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 416 с.

39. Саловая И. Г. Оздоровительная хореография как средство коррекции физического состояния / И. Г. Саловая, М. А. Тхагапсо // Культура и образование. – 2019. – № 3. – С. 112-117.

40. Сироткина И. Е. Свободное движение и пластический танец в России / И. Е. Сироткина. – Москва : Новое литературное обозрение, 2011. – 320 с.

41. Спиноза Б. Этика / Б. Спиноза. – Москва : АСТ, 2004. – 352 с.

42. Старк А. Танцевально-двигательная терапия / А. Старк, К. Хендрикс. – Ярославль : Институт психологии РАН, 1994. – URL: <http://girshon.ru> (дата обращения: 04.05.2026).

43. Столярова Э. А. Экология и здоровье человека / Э. А. Столярова. – Минск : Вышэйшая школа, 2002. – 256 с.

44. Фарбер Д. А. Физиология подростка / Д. А. Фарбер. – Москва : Педагогика, 1988. – 208 с.

45. Фельденкрайз М. Осознавание через движение / М. Фельденкрайз. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 160 с.

46. Хавилер Д. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Д. С. Хавилер. – Москва : Новое слово, 2007. – 111 с.

47. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Дж. Ходоров. – Москва : Когито-Центр, 2009. – 221 с.

48. Чейс М. Наследие Мэрион Чейс: статьи и доклады / под ред.

С.Сандел. – Москва : Импритинг, 2003.

49. Черемнова Е. Ю. Танцетерапия: Танцевально-оздоровительные методики / Е. Ю. Черемнова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 155 с.

50. Чурашов А. Г. Мультимодальные технологии в преподавании хореографии в системе высшего образования / А. Г. Чурашов, В. А. Белов, Л. А. Клыкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2022. – Т. 14, № 3.

51. Чурашов А. Г. Нейроэстетический, иммерсивный и энактивный подходы к совершенствованию профессиональной подготовки педагога-хореографа / А. Г. Чурашов // Вестник педагогических наук. – 2026. – № 2.

52. Чурашов А. Г. Педагогическая модель художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста средствами хореографии / А. Г. Чурашов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3.

53. Худадов Н. А. Психолого-педагогические основы подготовки спортсменов / Н. А. Худадов. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 192с.

54. Шуп, Т. Воплощенное сознание в танцевально-двигательной терапии / Т. Шуп. – Москва : АРТ, 2012. – 256 с.

55. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications / F. Alexander. – New York : W. W. Norton & Co., 1950.

56. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process/ R.S.Lazarus. – New York : McGraw-Hill, 1966.

57. Lowen, A. Bioenergetics / A. Lowen. – New York : Penguin Books, 1975. – URL: (дата обращения: 09.09.2026). – Текст : электронный.

58. Reich, W. Character Analysis / W. Reich. – New York : Farrar, Straus and Giroux, 1949. – URL: (дата обращения: 09.09.2026). – : электронный.

59. Schilder, P. The Image and Appearance of the Human Body / P.Schilder. – New York : International Universities Press, 1950. – URL: (дата обращения: 09.09.2026). – Текст : электронный.

60. Spielberger, C. D. Anxiety and Behavior / C. D. Spielberger. – New York : Academic Press, 1966. – URL: (дата обращения: 09.09.2026). – : электронный. Lowen A. Bioenergetics / A. Lowen. – New York : Penguin Books, 1975.

61. Reich W. Character Analysis / W. Reich. – New York : Farrar, Straus and Giroux, 1949.

62. Schilder P. The Image and Appearance of the Human Body / P. Schilder. – New York : International Universities Press, 1950.

63. Spielberger C. D. Anxiety and Behavior / C. D. Spielberger. – New York : Academic Press, 1966.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Содержание и структура коррекционной программы

Программа разработана на период 6 месяцев (72 академических часа, 2 занятия в неделю по 90 минут) и включала три взаимосвязанных блока:

Блок I. Физический (развивающе-коррекционный) – 40% времени

Цель: коррекция физического состояния, развитие качеств, специфичных для High Heels и Strip Plastic.

Содержание:

1.1. Разминка (15-20 минут):

- суставная гимнастика с акцентом на голеностоп, колени, тазобедренные суставы;
- разогрев мышц стопы и голени (подъемы на полупальцы, перекаты);
- дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание.

1.2. Коррекция осанки и формирование мышечного корсета (20-25 минут):

- упражнения у станка для выработки правильной постановки корпуса;
- партерная гимнастика для укрепления мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения с фитболами для глубоких мышц-стабилизаторов;
- пилатес-упражнения для коррекции мышечного дисбаланса.

1.3. Развитие гибкости и пластичности (15-20 минут):

- статический и динамический стретчинг;
- волнообразные движения (body rolls, waves) для развития пластичности позвоночника.

1.4. Развитие равновесия и координации (10-15 минут):

- упражнения на баланс на полупальцах и на каблуке (для High Heels);
- координационные упражнения с различным ритмическим рисунком.

1.5. Заминка и релаксация (10-15 минут):

- упражнения на расслабление мышц;
- дыхательные техники для восстановления.

Блок II. Психоэмоциональный (коррекционно-развивающий) – 35% времени

Цель: коррекция психоэмоционального состояния, работа с образом тела.

Содержание:

2.1. Телесная осознанность и работа с образом тела (15-20 минут):

- сканирование тела – осознанное восприятие частей тела;
- упражнения на принятие тела через движение и визуализацию.

2.2. Эмоциональная экспрессия через движение (20-25 минут):

- импровизация на заданную эмоцию;
- создание танцевальных образов женственности;
- работа с качествами движения.

2.3. Групповая работа (15-20 минут):

- парные и групповые танцевальные игры;
- упражнения на развитие эмпатии.

2.4. Рефлексия (10-15 минут):

- обсуждение телесных ощущений и эмоциональных состояний.

Блок III. Интегративный (синтезирующий) – 25% времени

Цель: интеграция физических и психоэмоциональных изменений.

Содержание:

3.1. Индивидуальная работа над танцевальным образом (20-25 минут):

- создание индивидуальной танцевальной миниатюры;
- работа над выразительностью и артистизмом.

3.2. Групповые танцевальные проекты (20-25 минут):

- создание группового номера;
- подготовка к показательным выступлениям.

3.3. Презентация достижений (20-30 минут):

- открытое занятие; рефлексия достижений.