



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ
СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:
73,46 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 22 » 02 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-1
Бормотов Сергей Владимирович

Научный руководитель:
к.и.н., доцент
Клыкова Л.А. Клыкова Л.А.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	9
1.1 Особенности обучения танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников	9
1.2 Характеристика эмоциональной сферы в системе здоровьесбережения младших школьников	31
1.3 Танцевально-двигательная терапия как метод здоровьесбережения младших школьников	35
ГЛАВА 2. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	45
2.1 Организация и методы экспериментальной работы	45
2.2 Содержательные особенности коррекционно-развивающей программы по танцевально-двигательной терапии	57
2.3 Оценка результативности занятий танцевально-двигательной терапией	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	85

ВВЕДЕНИЕ

Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – это забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся. Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, основанных на традиционной культуре ценностей, способствующий сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к различным географическим, климатическим, экологическим условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Поэтому неудивительно.

В современном образовании двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения, функциональными особенностями, и возможностями школьников.

Коррекция средствами движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляции мышечно-физиологического тонуса, так и нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере, снятие психоэмоционального напряжения, осуществление психотерапевтического эффекта.

Двигательная активность, рассматривается специалистами (Айзман Р.И., Вайнбаум Я.С., Павлов И.П., Сеченов И.М. и др.), как один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека,

обеспечивающих возрастание адаптационных резервов и экономизацию функционирования всего организма.

Таким образом, целительное воздействие танцев замечено человеком еще в глубокой древности, и оно использовалось для решения как личностных, так и коллективных проблем.

Сегодня повышенный интерес к танцевальной терапии медиков, хореографов, воспитателей, специалистов по физической культуре основан на альтернативном движении немедикаментозной помощи человеку. Отдельные вопросы, связанные с оздоровительным воздействием хореографии на организм и психическое состояние детей рассматриваются в работах J. Chodorow, А.Н. Брусницыной, С.А. Егоровой, С.В. Казначеева, М.В.Левина и др. Кроме этого, по мнению ряда авторов (И. Адо, Б. Бегак, И.Ф. Гончаров, Б.К. Григорович, С.Н. Куракина и др.), хореография является действенным средством формирования и гармонизации личности.

Переход танца в терапевтическую модальность чаще всего связывают с именем Мэрион Чейз. Наиболее известную диагностику движений дает Рудольф Лабан (танцор и архитектор) придумавший систему анализа и описания двигательного поведения. Труды Шуп, так же исследовала терапевтические возможности танца в работе с психиатрическими пациентами. Исследования в данном направлении проводили такие исследователи как Дж. Керстенберг, Х. Кин, М. Левенталь, М. Харгадайн и др.

Опираясь на опыт многих новаторов танцевально-двигательной терапии, специалистами разработаны методики и приемы танцевально-двигательной терапии, разработаны методические рекомендации. Но всего этого еще недостаточно для масштабного решения проблемы профессионального использования методики танцевально-двигательной терапии в процессе здоровьесбережения младших школьников. Высокая

значимость и недостаточная практическая разработанность этой проблемы определяют несомненную новизну данного исследования.

Анализ психолого-педагогической литературы, собственный опыт в области практического и теоретического применения танцевально-двигательной терапии показал, что дальнейшее внимание к вопросу о проблеме танцевально-двигательной терапии как элемента системы здоровьесбережения необходимо в целях более глубокого и обоснованного разрешения частных актуальных проблем тематики данного исследования.

Актуальность, социальная значимость, недостаточная теоретическая и практическая разработанность рассматриваемой проблемы позволили определить тему исследования «Танцевально-двигательная терапия как элемент системы здоровьесбережения младших школьников».

Цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников.

Объект – процесс использования танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников.

Предмет – танцевально-двигательная терапия как средство коррекции уровней тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

Гипотеза - реализация методологических основ танцевально-двигательной терапии, как элемента системы здоровьесбережения младших школьников, в развитии координационных способностей и коррекции уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста педагогом-хореографом будет эффективной, если:

- педагог-хореограф имеет компетентную подготовку по использованию танцевально-двигательной терапии;

- разработана коррекционно-развивающая программа по танцевально-двигательной терапии, соответствующая возрастным и психолого-педагогическим особенностям участников эксперимента;
- создано организационно-методическое обеспечение танцевально-двигательной терапии для развития координационных способностей и коррекции уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста;
- учтено сочетание традиционных и инновационных технологий танцевально-двигательной терапии;
- создана благоприятная атмосфера, способствующая реализации психолого-педагогических основ танцевально-двигательной терапии.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники по теме исследования и теоретически обосновать значение танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников.
2. Определить возможности использования танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников, в частности в поддержании и коррекции эмоциональной сферы младших школьников.
3. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу по танцевально-двигательной терапии.
4. Оценить результативность использования занятий танцевально-двигательной терапией в системе здоровьесбережения младших школьников.

Положения, выносимые на защиту:

1. Танцевально-двигательная терапия достаточно эффективна как элемент системы здоровьесбережения младших школьников.
2. Танцевально-двигательная терапия способствует улучшению эмоционального состояния и снижению уровней тревожности и страха младших школьников.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в следующем: представлена историография метода танцевально-двигательной терапии, выявлены возможности танцевально-двигательной терапии как метода сохранения здоровья младших школьников, предложены критерии оценки эффективности применения метода танцевально-двигательной терапии для сохранения здоровья.

Практическая значимость результатов исследования: обусловлена возможностью применения танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения образовательного учреждения.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской.

Этапы исследования:

1. На первом этапе исследования ноябрь 2016 – апрель 2017 гг. изучалась степень исследования проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

2. На втором этапе май 2017 – сентябрь 2017 г.г. проводился констатирующий эксперимент, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

3. На третьем этапе ноябрь 2017 – май 2018 г.г. в рамках формирующего эксперимента внедрялись элементы танцевально-двигательной терапии в учебный процесс младших школьников и проводился контрольный этап экспериментальной работы.

4. На четвертом этапе июнь 2018 – декабрь 2018 г.г. проводились обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников по теме исследования.

2. Методика танцевально-двигательной терапии.

3. Методы морфофункциональной диагностики.

4. Методика цветовых выборов Люшера (особенности эмоционального состояния детей, самоотношения, особенностей взаимоотношения с другими людьми).

5. Методика диагностики эмоциональных состояний по цветорисуночному исследованию – невербальная диагностика эмоциональных состояний (А.О. Прохоров).

6. Методики диагностики уровня школьной тревожности – тест Теммла и М. Дорки, опросник Филлипса.

7. Методика диагностики уровня страхов – опросник Захарова.

Структура магистерской работы: введение, две главы, заключение и библиографический список из 76 источников, результаты исследования представлены в таблицах и схемах.

Работа прошла апробацию на конференции, по итогам которой опубликована статья: Бормотов С.В. Танцевально-двигательная терапия в системе здоровьесбережения детей младшего школьного возраста. Экологическая безопасность, здоровье и образование Сборник научных трудов: труды VIII Всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации; Международная академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности; Международный институт независимых педагогических исследований (МИНПИ) – ЮНЕСКО; Международный институт развития школы; Министерство образования и науки Челябинской области; ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный

педагогический университет» ЧУДПО «Институт здоровья и экологии человека». 2015. С. 22-25.

ГЛАВА 1. ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Особенности обучения танцевально двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников

Танцевальная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека.

На наш взгляд термин «танцевальная терапия» в полной мере соответствует современным представлениям специалистов как на серьезное новаторское движение психотерапевтов, которые ищут ответы на важнейшую злобу дня: как в современных социальных, экономических, психологических условиях сохранить и свою нервную систему, и душевное спокойствие, и комфортность своего жизненного пространства. Общеизвестно, что экспрессивность танца, его внутренняя энергетика позволяют человеку более гармонично развиваться в социальной, когнитивной, эмоциональной и, просто, физической жизни человека. Танцтерапевты чаще всего в своей практике сталкиваются с людьми, которые в значительной степени обременены всевозможными эмоциональными проблемами. Более того, данные пациенты имеют тяжелые заболевания. Такие люди, как правило, находятся в специальных лечебных учреждениях. Значит, чтобы помочь этим несчастным, танцевальным психотерапевтам приходится трудиться в психиатрических клиниках, всевозможных центрах психического здоровья, спецшколах и даже в тюрьмах. То есть, эти специалисты востребованы и в полной мере отвечают запросам общества, оказывают помощь людям и в своей частной практике. При этом, у них не существует какого-либо возрастного ценза. Они занимаются с людьми самых разных возрастов и социального положения, индивидуально и в специальных танцевальных

группах, и при этом некоторые из них самым серьезным образом занимаются исследовательской практикой, чтобы помочь больным людям развить свои навыки общения, комфортнее себя чувствовать среди своих коллег и товарищей по несчастью, глубже понять тот позитивный, добрый и разносторонний собственный образ на фоне быта и общества.

Исследование проблемы танцевально-двигательной терапии в историческом аспекте приведет нас в самые глубины древнейших цивилизаций Африки и Азии, Юной Америки и коренных народов Канады, славянских родов и северных народов. Существует немало источников, которые свидетельствуют, что изначально танец служил людям, как неких фактор общения, передачи информации.

Таким образом, танец самым тесным образом входил в повседневную жизнь народов, занимал в их жизни одну из ведущих ролей межплеменного общения, что в свою очередь создавало яркие предпосылки для зарождения и формирования основ танцевальной культуры.

Более того, и сегодня у каждого племени, рода или народа зарождались свои, присущи е только этой группе людей танцевальные традиции и особенности. Об этом ярко свидетельствуют и межкультурные исследования специалистов древнего танца. В частности, немало свои исследования посвятили данной проблеме Бартенъефф, Поулей, Ломакс и др. По их мнению, те движения, которые люди производили во время своей ежедневной работы, вошли в танцевальную среду, в полном ее объеме и уже в следующих поколениях принимали форму конкретно этой культуры.

Наиболее ярко эти характерные приемы из бытовой жизни вошли в танцевальные сюжеты народов Крайнего Севера. Выражая в танце песню своего народа, танцоры демонстрируют не только четкую ритмику, но и дают полное представление о нем, как искусном, например, охотнике. Это широкая и устойчивая стойка, движение рук, напоминающие стрельбу из лука или

ружья. Определенный набор приемов рыболова или охотника на зверя. Все эти элементы органично вплетены в национальную культуру танца и стали визитным стилем именно этого народа. Но для того, чтобы достичь такой отточенности движений, глубины внутренней экспрессии, формы танца, которые сегодня приобрели не только общественную ценность, а имеют глубокие исторические корни. Танец несет в себе наработки многих и многих поколений, которые помогают этим людям выживать в тяжелых климатических условиях Севера, сохраняя при этом добрые традиции семейных и родовых ритуалов.

Древние традиции нашли свое отражение и в танцевальных ритмах, как некий способ общения, приглашения к празднику, это и яркое выражение искренней симпатии, выражающие широкий эмоциональный ряд на предвербальном и даже физическом уровне. Все эти ритмы, несложные мелодии и экспрессивная сдержанность вызывает в душах людей, у танцующих теплые ощущения и чувства своей родовой общности, гармонии с природой и своими духами. Ритуальные танцы дают людям глубинное, эмпатическое понимание друг друга, ощущать тесную связь со своими близкими. В этом ритмическом хороводе, танец помогает человеку без каких-либо стеснений высказать свои добрые намерения, передать свои пожелания, что порой людям немногословным сложно это выразить словами.

При этом исполнитель своим танцевальным ритмом может придать самую незамысловатую форму своим фантазиям, в основе которых, как правило, лежат легенды и мифы своего народа. Это могут быть охотничьи истории или случаи из его кочевой жизни. Ритмические движения в сопровождении музыки меняют личностные ощущения себя в пространстве и времени. Неудивительно, что эмоциональные интересы в танце обостряются, создавая иллюзию некоего «божественного» мироздания! То есть, они создают предпосылки для возникновения взаимных чувств, желания к общению, к

продолжению этих отношений на предвербальном и бессознательном уровне, частенько стимулируя появление личностных сопереживаний.

Суммируя танцевальный опыт, его музыкальные элементы и чувственную составляющую, можно смело утверждать, что в основе любого танца лежат личностные переживания, глубокие чувства, сильнейшая энергетика и стремление автора или исполнителя наиболее полно и ярко выразить свое состояние и донести до зрителя свои мысли и чувства. Неудивительно, что в начале прошлого века, когда мир сотрясали глубинные социально-экономические потрясения, у общества появился конкретный запрос на некие лечебно-оздоровительные направления, чтобы сохранить это общество и его народ. Именно в этот период многие представители искусства первыми откликнулись на злобу дня. В литературе и философии родились новые жанры и критерии познания общества и себя. Шли аналогичные процесс и в области хореографии. На мировых сценах появляются постановки, которые заставляли общество спорить, соглашаться или отвергать увиденное. Но вместе с тем, формулировались и новые концептуальные решения постановки танца. И тут нельзя обойти имена Айседоры Дункан и Мэри Вигман, которые независимо друг от друга, положили в основу танцевального сюжета экспрессивность, эмоциональность, индивидуальность исполнительского выражения чувств и восприятия окружающего мира. Они полагали, что только личность – яркая, самобытная, самозабвенная способна создать талантливый и глубокий танец, через который исполнитель выразить свое внутреннее «Я». То есть, развивая эту мысль, можно смело утверждать, что в нашем случае тело танцора – это очень гибкий, умные, последовательный и универсальный инструмент, который позволяет не просто сопереживать, но и отвечать на запросы времени и своего общества. Строго говоря, нарушая все привычные балетные конструкции и нормы, эти две родоначальницы нового направления в

танцевальном мире, основным вектором своего творчества сделали конкретное, всеобъемлющее новаторство, способное в полной мере выразить танцевальными средствами яркую, неординарную индивидуальность исполнителя.

Возникновение танцевальной терапии как направления психотерапии относится к 50-70 гг. XX столетия. Танцевально-двигательная терапия подразумевает, что тело и психика взаимосвязаны – изменения в телесных и двигательных паттернах вызывают изменения в эмоциональной, мыслительной и поведенческой сферах. Основной задачей танцевально-двигательной терапии, как отмечает А.А. Осипова, является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы на физическом и на психическом уровне [6, с.215]. Изменение манеры и характера движений человека способствует изменению его чувств по отношению к себе и к собственному телу. Танец позволяет человеку без риска высказать все, что может и не может быть выражено словами, он облегчает доступ к глубоко скрытым фантазиям и позволяет придать им форму. Таким образом танец символически выражает человеческие возможности и конфликты.

Особый вклад в создание танцевальной терапии внесли Айседора Дункан, Рут Сен Дени, Марта Грэхем, Мэри Вигман, Мэри Старке Вайтхауз, Труди Шооп, Герда Александр, Петра Клейн и др. Их опыт и убеждение показывают, что через тело мы конкретно переживаем и отвечаем жизни. Отбросив в сторону строгую и структурированную технику балета, они поощряли конкретное, прямое выражение индивидуальности средствами танца [74].

Танцевальная терапия появилась как профессия в 40-ые гг. XX века благодаря работе Мэрион Чейс. Открытие психологических аспектов танца чаще всего связывают с ее именем

В тот же период другие танцоры также стали использовать танцевальную терапию, чтобы помочь людям лучше чувствовать свое тело и самих себя. Среди этих новаторов были Труди Шуп и Мэри Уайтхауз.

Надо сказать, что к середине 69-х годов прошлого века танцевальная терапия обрела достаточно серьезную поддержку в обществе как в США, так и Европе. Это направление оздоровление людей получило самое широкое признание в разных социальных слоях и даже обрело статус организованного движения поклонников танцевальной терапии. А в 1966 году основывается Американская Ассоциация Танцевальной Терапии (ADTA), которая провозгласила основополагающие принципы своей деятельности. Психическое здоровье людей стало важнейшим направлением.

Американский ученый Уильям Шелдон к приходит к мысли, что человеческое тело может не только выполнять некие физические движения, но и движение человеческого тела следует рассматривать как инструмент «передачи слова, произнесенного душой». Он даже вводит в оборот новый термин «психология телесности».

Другой основоположник телесной психотерапии, известный психоаналитик Лоуэн обратил внимание на то, что многие люди, в результате каких-то жизненных событий, что называется, потеряли себя. Они перестали чувствовать под ногами твердую почву. Утратили интерес к жизни и теперь находятся в достаточно напряженной критической ситуации. И тогда он поставил перед собой непростую задачу: вернуть человеку желание жить, быть в тесном соприкосновении и действительностью, почувствовать уверенность в себе, то есть ощутить надежную почву под ногами. И он начал работать в этом направлении. Начиная с небольших уроков, лекций, ситуативных игр, которые позволяли человеку хотя бы не какое-то время освободиться от бремени собственных переживаний, и включиться в общий процесс общения. Ученый полагал, что реальность, переплетенная в некие

ритмические фантазии, пробуждает в человеке задатки уверенности, что крайне важно для психологического и физического здоровья. Постепенно, увеличивая нагрузки и объем информации, Лоуэн, словно «заземлял» своего подопечного, возвращая его к привычному образу жизни.

В результате данных исследований танец начал рассматриваться не только как социокультурное явление, но и как социально-психологическое и психофизиологическое – как форма невербальной коммуникации и самовыражения. Все это привело к возникновению в США в конце 1940-х гг. нового психиатрического направления – танцевальной психотерапии, где танец использовался как способ лечения психиатрических больных с так называемым «военным неврозом».

Первыми танцевальными психотерапевтами были профессиональные танцоры. Под влиянием работ известного философа К. Юнга Мэри Уайтхаус начинает анализировать процессы бессознательного, используя технику «активного воображения» и понятие «архетипического движения».

Более того, особое развитие в танцевальной психотерапии получило психодинамическое направление, которое рассматривало действия участников групп в русле психоаналитической теории и ввело понятие катарсиса. Наиболее известными представителями психодинамического направления являются Джери Сэлкин, автор метода «тело-эго», Альберт Пессо, разработавший психомоторный тренинг, и Пэнни Бернштейн, который использует танцевальный ритуал, а также теорию Юнга и гештальт-подход для помощи клиентам в преодолении кризиса возрастного развития

В Великобритании танцевально-двигательная терапия (ТДТ) возникла на совершенно иной, чем американская, почве и поэтому вынуждена была решать на ранних этапах своего становления иные задачи. Она определила свой статус как отдельная дисциплина, найдя своё место между физиотерапией и трудотерапией.

Главными элементами ТДТ являются: личность (терапевта, клиента), психотерапевтический процесс и движение как форма невербальной коммуникации. Х. Пейн подчеркивает, что катарсическая природа танца освобождает напряжение, вызванное стрессом, принося облегчение [Копытин, с.20-23]. Танцевальное движение является приносящим удовольствие расходом энергии, в отличие от обычных движений, которые являются релаксацией

Ж. МакДональд в работе с «ограниченными» пациентами также сосредоточила терапевтические цели на гармоничном совместном движении. Она подчеркивает, что танец, как ритмическое движение, дает опыт структурирования пространства и собственных движений, координации с другими. Танец и движение позволяют таким детям получить доступ к своим чувствам и, наоборот, через определенные, заданные структуры движений пережить определенные чувства; в-третьих, танец, который с успехом может осуществить человек с ограниченными умственными способностями, является для него своеобразным опытом успешного действия, способом развития самооффективности.

В России ТДТ изначально развивалась как вид групп личностного роста для взрослых. Сейчас спектр ее применения значительно расширился.

На сегодняшний день спектр применения танцевально-двигательной терапии значительно расширился. Существует групповая и индивидуальная работа с детьми и взрослыми, с помощью которых можно решить свои личностные проблемы, связанные с отношениями с другими людьми, тревогами и страхами, кризисными жизненными ситуациями, потерей жизненного смысла, непониманием себя и др. Постепенно начинает зарождаться и развиваться работа с людьми, страдающими пост-травматическими расстройствами, с детьми-инвалидами и др.

Также существует семейная ТДТ, с помощью которой можно решить семейные проблемы; есть детские группы для дошкольников и школьников, развивающие творческие способности, коммуникативные навыки ребенка, помогающие подготовиться и адаптироваться в школе. Существуют уникальные программы для детей (детско-родительские группы), корректирующие дисгармоническое развитие ребенка (такие как задержка психического развития, минимальная мозговая дисфункция и т.д.); в группах и индивидуально ведется работа с людьми, страдающими расстройствами питания (анорексия, булимия, навязчивое переедание); с психогенно обусловленными телесными симптомами и другими психосоматическими нарушениями. ТДТ используется как способ подготовки супружеских пар к предстоящим родам, а также для послеродовой поддержки - специальные группы для малышей от 0 до 3 лет и их мам.

Постепенно начинает зарождаться и развиваться работа с людьми, страдающими пост-травматическими расстройствами, с детьми-инвалидами, беженцами.

Надо откровенно признать, что ТДТ в России пока еще очень новая специализация, которая еще только-только делает свои первые, робкие шаги и закладывает основы нашей, российской культуры танцевальной терапии. Ассоциация ТДТ (АТДТ) при поддержке Американской Танцевально-Терапевтической Ассоциации (АДТА), Европейской Ассоциации ТДТ и Международной Ассоциации Терапии Творческим Выражением (IEATA), создает тот фундамент, на котором получит свое закономерное и уверенное развитие этой профессии, но уже с русской, национальной ментальностью. (Конструкцию предложения переделал) Больше того, с 1995 года существует обучающая программа по ТДТ и в Москве. В последние годы на базе Института Практической Психологии и психоанализа организован курс 3-летнего обучения по специализации ТДТ. По окончании его, слушателям

выдается государственным дипломом о профессиональной переподготовке. То есть, танцевальная терапия получила научное обоснование, гражданско-правовой статус и сегодня воспринимается в обществе как самостоятельная дисциплина.

Неудивительно, что танцтерапевты обращаются к целительной силе танца, к силе творческого выражения в движении, а также используют достижения современной танцевальной педагогики и обращаются к исследованиям движения и к опыту различных психотерапевтических школ (прежде всего психодинамической, экзистенциальной, гуманистической и трансперсональной). И развитию этого направления нет предела, пока будет развиваться танец, будет развитие у танцевально-двигательной терапии. Сегодня танцевально-двигательная терапия является одним из видов арт-терапии, имеющим свои собственные валидные обучающие процедуры, супервизирование профессиональной практики и свое научное исследование. Надо отметить, что в настоящее время профессиональные танцтерапевты работают более чем в 30 странах мира.

Анализ психолого-педагогической литературы в области танцевально-двигательной терапии показал, что она требует специфической подготовки и образования, хотя в реальном терапевтическом процессе техники танцтерапии телесного подхода и любые направления expressive art therapy прекрасно сочетаются и дополняют друг друга [1;3;8].

Танцевально-двигательной терапии в последнее время уделяется огромное внимание. Многие исследователи в области танцевально-двигательной терапии (Н.И. Веремеенко, А.Е. Гришон, В.В. Козлов и др.) отмечают, что она способствует формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из эффективных средств тренировки детского организма. Танцевальные упражнения часто

используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Танцы дают возможность значительно улучшить координацию движений, развить и поддержать волевою и эмоциональную составляющую ребенка, а также помогают улучшить возможность ориентироваться в пространстве и просто укрепляют здоровье ребенка.

В последние несколько лет среди многих увлечений, обрушивающихся на страну, есть одно, которое не может не радовать, – это увлечение танцем. Клубный танец, танец живота, латино и капоэйра, джаз-модерн и контактная импровизация, хастл и contemporary – школы и студии множатся, растут, наверное, процветают. Как будто пришло разрешение на реализацию давней мечты и настоящей потребности многих людей – наконец-то можно, можно танцевать, не имея ввиду профессиональной карьеры в искусстве или спорте, можно, просто потому что хочется.

И в целом, наше время характеризуется взрывом массовой танцевальности, повышением роли бытовых танцев в структуре масскульта. Танец стал органичной частью нашей жизни. Он – досуг и спорт, он зрелищность и релаксация. Танец является эффективным средством инкультуризации человека, универсальным языком общения, важным рычагом в формировании идеалов, ценностей, внутреннего и внешнего облика человека.

Все чаще употребляется и сочетание слов – танцевально-двигательная терапия. Употребляется в разных вариантах: танцтерапия, танцевальная терапия, данс-терапия и т.д.

Многие исследователи в области танцтерапии (Веремеенко Н.И., Козлов В.В., Гришон А.Е. и др.) выделяют несколько разных «пониманий»:

1. медицинское – танцтерапия как разновидность физкультуры, лечебной гимнастики или шейпинга. Туда же профессионалы танца относят такие техники как Пилатес, техники Александера и Фельденкрайса или мало известное у нас пока ВМС (body-mind centering);

2. нью-эйджевское – экстатический танец, танец-медитация и т.д.;

3. психологическое – танцевальные техники в контексте тренингов личностного развития или индивидуальной терапии.

Путаницу задает в основном медицински-ориентированное понимание слова «терапия». Изначальное значение греческого слова *theraps* – тот, кто сопровождает, спутник. Основной его смысл в современном мире – лечение, исцеление, забота. Есть терапия как часть медицины, и есть терапия как краткое обозначение слова «психотерапия».

Разные понимания ТДТ (танцевально-двигательной терапии) соответствуют 3 разным пониманиям слова «терапия»: лечение как устранение симптомов; исцеление как путь к целостности; сопровождение на пути развития.

В строгом смысле этого слова танцевально-двигательная терапия – это «вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека». Это официальное определение Американской Ассоциации Танцевально-двигательной Терапии. Ключевое слово здесь – психотерапия. Соответственно, называть этим сочетанием слов что-либо иное можно только в метафорическом смысле.

Поэтому естественно, что работает все – и то, что человек занимается своим телом, и сообщество (партнеры по танцу), и преподаватель, и сам танец, но в условиях обычных занятий танцем этот процесс чаще случаен и не

направлен, он может произойти или не произойти. Вероятность терапевтического воздействия танца очень велика, но не является целью. Уникальность профессиональной танцевально-двигательной психотерапии состоит в том, что это процесс сознательный, целенаправленный и структурированный.

Терапевтические механизмы в танце и танцтерапии естественным образом пересекаются, но не идентичны, а в некоторых случаях – противоположны. Часть механизмов мы перечислили. Расширим эту тему. Два базовых терапевтических механизма, которые есть в танце (и не только в танце) – это его возможность быть выражением разнообразных человеческих чувств и изменения телесного, двигательного характера личности при обучении новым движениям (рис. 1).



Рис.1. Базовые терапевтические механизмы

Отреагирование, катарсис через повторное проживание и осознание эмоционально значимых моментов прошлого является достаточно общим (и естественно оспариваемым) механизмом глубинной и телесно-ориентированной терапии. В танцевальной практике выделяют две реализации этого механизма:

- танец как психоэмоциональная разрядка;
- танец как творческое (символическое и целостное) самовыражение.

Первый способ больше отражает обыденный и узко-медицинский подходы, но, безусловно, адекватно описывает процессы стандартного социального функционирования танца (дискотеки и т.п.). Второй – больше

соотносится с танцем-как-искусством и его потенциальной возможностью соединять физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы в единое действие. Психоэмоциональная разрядка достаточно простой и затратный (в смысле глубинных изменений) способ, типичным примером которого в терапевтической области являются трансовые танцы. Он опирается на оргиастическую природу танца. Самовыражение – область expressive arts – развернутый и достаточно сложный процесс, требующий "вхождения" в материал и освоения его. Это может быть работа со специфическим образом в танце, имеющим для танцующего особую эмоциональную значимость.

Другой базовый механизм – переобучение. Если нарушения обусловлены проблемами и пропущенными (диссоциированными) стадиями развития в прошлом или остановкой развития в настоящем, то переобучение является адекватным механизмом восстановления непрерывности и целостности развития. Оно может выступать как:

- а) перестраивание и трансформация дисфункциональных паттернов (работа с осанкой, фокусом внимания в движении и т.д.);
- б) получение нового опыта (например, освоение новых качеств движения).

Естественно, это разделение условно, и, в реальном процессе механизмы перекрывают и поддерживают друг друга. Тем не менее, имеет смысл знать, выделять и использовать эти механизмы в реальном процессе – творческом, образовательном или терапевтическом.

Еще раз напомню, что эти механизмы задействованы не только в танцевальной терапии. Они работают в любой танцевальной практике, но их значение меняется в зависимости от целей и контекста этой конкретной практики. Так, при обучении определенному репертуару или при постановке конкретной хореографии, аспект отреагирования будет только мешать

поставленным целям (что часто и происходит в непрофессиональной и полупрофессиональной среде).

Следует также учитывать, что конкретные танцевальные направления и стили презентуют определенный набор качеств, характерный именно для них. Поэтому «не все танцы одинаково полезны», скорее, они «полезны» по-разному. И у каждого направления есть своя «обратная сторона» – то, чему именно это танцевальное направление не может научить, а также набор качеств, которые необходимо «отвергнуть» для того, чтобы танец соответствовал стилистике.

Многие танцтерапевты соединяют терапевтический подход и определенное направление танца (например, фламенко или танец живота), но гораздо чаще в ТДТ используется стилистика танца модерн или контемпорари, поскольку именно эти направления связаны с личным, авторским, глубоко индивидуальным высказыванием в танце.

Коренное отличие терапии от большинства танцевальных направлений лежит в отсутствии предустановленного результата образа, стиля, словаря движения. Так даже в танцевальной импровизации важны законы композиции (или их нарушение), а в контексте танцтерапевтической сессии мы можем совсем не уделять этому внимания. Для танцевальной терапии важнее, что человек чувствует, когда движется. То, как это выглядит, имеет, скорее, диагностическую ценность.

Второе отличие – наличие танцтерапевта, т.е. человека имеющего специальное (не чисто танцевальное, и не только психотерапевтическое) образование. На современном уровне развития, как мне кажется, даже наличие хореографического опыта и психологического образования может быть лишь стартовой точкой при становлении танцтерапевта. Одна из иллюзий состоит в том, что танцтерапия – это «легкий» вид психологической

работы. На самом деле, это поверхностный взгляд, который может привести только к поверхностным результатам и профанации.

Некое знание психологии и танца, в лучшем случае, может привести к тому, что называется «creative dance», т.е. творческий танец. Это процесс творческого развития через танец и движение, не связанный напрямую с обучением каким-либо танцевальным навыкам. Creative dance может быть частью танцтерапии, но контекст танцтерапии шире.

Третье отличие – соотношение вербальной и танцевальной модальности. Танцевальная терапия всегда связана с установлением, углублением связей в системе «тело-сознание» и, поэтому обращается к разным языкам: как к «языкам» тела, ощущений, чувств, так и к вербальному и символическому языкам. В принципе, соотношение между двумя этими модальностями может быть различным, но «терапевтичность» процесса во многом зависит от создания адекватного контекста, возможности осмысления и интеграции опыта.

Сам контекст танцтерапии, ее позиционирование является еще одним различием. Иными словами, люди могут приходить на танцевальные занятия с не слишком осознанными «терапевтическими» запросами и удовлетворять их, но эти задачи иногда легче решить прямым образом, через танцтерапию. Возможно, что это несоответствие между бессознательными целями и техническими танцевальными занятиями приведет к обратному эффекту – отторжению самого танца; как это часто происходит в детстве, когда естественная потребность в движении слишком структурируется, подгоняется под чуждые стандарты, когда танец становится только техникой и забывается его способность иметь дело с целостностью и развитием целостности человеческого существа. И, когда это забывается, танец остается невоплощенной и даже пугающей, несбыточной мечтой.

Во многих случаях, обращение к этой мечте в контексте танцтерапии дает внутреннее разрешение на большую честность и подлинность самовыражения, которые начинают проявляться в повседневной жизни.

Существуют разные представления о месте танцевально-двигательной терапии в богатом и разнообразном мире современной психотерапии. Некоторые считают ее частью арт-терапии, понимая «арт» как искусство в широком смысле этого слова. Но тогда у нас есть термины для обозначения психодрамы, музыкотерапии, танцтерапии, но не остается специального термина для обозначения непосредственно «арт-терапии», где «арт» – это изобразительное искусство (рис. 2).

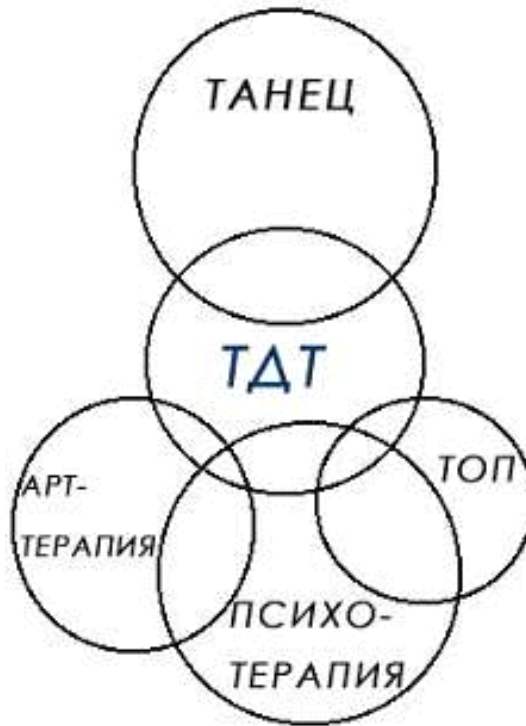


Рис. 2. Содержание танцевально-двигательной терапии

Более интегральная точка зрения – считать эти подходы (рисование, музыка, танец и т.д.) частью терапии творческим выражением (expressive art therapy). Но тогда не совсем ясны отношения танцтерапии и телесно-ориентированной терапии, которая по подпадает под определение «творческого выражения». Ведь многие считают танцтерапию частью

телесно-ориентированного подхода, и, действительно, фокус на телесном существовании объединяет их, но телесно-ориентированный подход далеко не всегда использует творческое самовыражение.

Таким образом, танцевальная терапия все-таки является отдельным направлением, требующим специфической подготовки и образования, хотя в реальном терапевтическом процессе техники танцтерапии, телесного подхода и любые направления expressive art therapy прекрасно сочетаются и дополняют друг друга. Одной из современных тенденций развития психотерапии является именно разработка именно полимодального подхода. И границы, о которых я говорила нужно обозначить лишь для того, чтобы единство этих подходов не стало неразличающим смешением.

Техники танцевальной терапии могут использоваться внутри разных направлений психотерапии, поскольку не являются выражением определенного взгляда на природу человеческого сознания, а, скорее, создают возможность доступа к различным структурам и слоям системы "тело-сознание" и их интеграции. Танец может служить плодотворной почвой для развития осознания, которое, как утверждается в различных школах психотерапии, и является целительной силой. В танце соединяется непосредственность переживания чувств и взаимоотношений, наглядность стереотипов поведения и взаимодействия; процессуальность (изменчивость и непрерывность) как корневое качество любого человеческого опыта.

Но эти предпосылки требуют развития осознания для перевода их в терапевтический контекст. В танцтерапии осознание всегда основывается на непосредственном опыте переживания и потому меньше подвержено искажениям излишними ментальными построениями. В терапевтическом процессе мы можем встретиться (или повторно встретиться) с теми аспектами опыта, которые ранее отчуждались, деформировались, искажались или игнорировались. Становясь частью танца жизни, занимая в нем именно то

место, которое важно для нашего дальнейшего развития, эти фрагменты опыта и наше отношение к ним меняются.

Итак, танцевально-двигательная терапия может быть частью различных психотерапевтических подходов и «работать» на разных уровнях сознания. Танец сам по себе является гармоничной физической практикой, танцтерапия может использовать различные модели сознания и терапевтической работы:

- принципы терапии эмоционального катарсиса (поскольку телесное выражение чувств является самым прямым и естественным способом доступа к значимым областям опыта);
- модель психоаналитической (глубинной) терапии (т.к. через танец происходит осознанный доступ к довербальным и ранним стадиям развития);
- подходы сценарной и ролевой терапии (поскольку танец, по словам И. Хейзиги) является высшей и самой совершенной формой игры, и наглядным способом символизации);
- взгляды экзистенциальной терапии (когда темами танца и «партнерами» в нем становятся и Любовь, и Одиночество, и Свобода, и Ответственность, и Смерть) [25, с. 72].

Кроме того, следует подчеркнуть особую роль танцев в формировании и улучшении памяти и дисциплинированности ребенка. Ребенок учится запоминать и повторять движения, показанные педагогом, а также последующее воспроизведение движений через определенный промежуток времени. Что же касается развития дисциплинированности, то этого удастся добиться за счет того, что в большинстве танцевальных программ для детей заложен ритм, который должен четко соблюдаться и только в этом случае есть возможность правильно выполнять упражнения.

Координационные способности детей младшего школьного возраста можно развивать благодаря специальному комплексу упражнений (бег, ходьба под музыку, прыжки, подскоки, и всевозможные танцевальные

упражнения, элементы современных, бальных и народных танцев). Выполнять их необходимо несколько раз в неделю.

ТДТ может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявление индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулирует творческий потенциал детей, способствует коррекции системы отношений личности.

Основная задача при занятиях танцевально-двигательной терапией – это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Танцы дают возможность значительно улучшить координацию движений, развить и поддержать волевую и эмоциональную составляющую ребенка, а также помогают улучшить возможность ориентироваться в пространстве и просто укрепляют здоровье ребенка.

Кроме того, следует подчеркнуть особую роль танцев в формировании и улучшении памяти и дисциплинированности ребенка. В первом случае, речь идет о том, что ребенок учится запоминать и повторять движения, показанные педагогом, а также последующее воспроизведение движений через определенный промежуток времени. Что же касается развития дисциплинированности, то этого удастся добиться за счет того, что в большинстве танцевальных программ для детей заложен ритм, который должен четко соблюдаться и только в этом случае есть возможность правильно выполнять упражнения. Кроме того, регулярность занятий танцами, к которым привыкает школьник, приводит к формированию такого жизненно важного качества как обязательность, пунктуальность и многим

другим. Танцы раскрепощают. Даже если ребёнок скромный и стеснительный танцы снимут все барьеры и сделают его более смелым и раскрепощенным.

Анализируя положительные стороны танцевальных упражнений, которые оказывают оздоровительное, обучающее, воспитательное воздействие, мы предположили, что такие важные для младшего школьника качества, как координационные способности, возможно, развивать с помощью деятельности не только полезной, но и интересной для ребенка.

Все это возможно благодаря специальному комплексу упражнений, которые выполняются детьми несколько раз в неделю. В число этих упражнений входит бег, ходьба под музыку, прыжки, подскоки, и всевозможные танцевальные упражнения, элементы современных, бальных и народных танцев.

Основной формой проведения занятий танцевально-двигательной терапии является урок (занятие), в структуру которого входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность урока может длиться от 25 до 45 минут с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности

Первая часть – подготовительная – имеет продолжительность 10-15 минут. Подготовительная часть отвечает за осуществление начальной организации занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока (строевые упражнения, специальные упражнения для согласования движений и музыки, различные виды ходьбы и бега, ритмические танцы, музыкальные игры, общеразвивающие упражнения и другие средства, отвечающих задачам этой части урока). В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Педагог может использовать комплексы

общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, т.е. группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и направленные на совершенствование техники и стиля их выполнения, отрабатывается согласованность движения с музыкой.

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределить. В методике танцевально-двигательной терапии дозировка физической нагрузки занимает ведущее место, во многом определяя оздоровительный эффект от подобранных средств.

Заключительная часть урока (5-7 минут) отвечает за восстановление сил организма детей после физической нагрузки. Нагрузку необходимо значительно снижать за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости и характера (спокойная ходьба, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации).

Подбор музыкального материала является залогом успешного проведения занятия, улучшает качество движений, придает им особую выразительность. Музыка, сопровождающая выполнение танцевальных упражнений должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти. Выбор музыки определяется характером каждого упражнения, а также уровнем эстетической подготовленности ребенка.

Танцевально-двигательная терапия может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления

межличностных отношений в группе, проявление индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулируют развитие творческого потенциала детей, способствует коррекции системы отношений личности.

На сегодняшний день выполнение танцевальных упражнений детьми является неотъемлемой частью их физического и умственного развития. Суммируя все выше изложенное, можно смело утверждать, что танцевальная терапия помогает в решении ряда актуальных задач, а именно:

- повышение уровня развития психических процессов, развитие творческих способностей учащихся;
- повышение уровня социальной адаптации учащихся к жизни и эмоционально-волевой сферы.

Опираясь на характерную потребность детей в самоутверждении и признании их возможностей, посредством танцевальной терапии обеспечиваются условия для развития детской самостоятельности, инициативы, раскрытия творческих способностей, самоопределения, самореализации, социальной активности.

1.2. Характеристика эмоциональной сферы младших школьников и ее значение в системе здоровьесбережения

Эмоции играют важную роль в жизни детей. В самый ранний период жизни у мальчишек и девчонок появляется масса эмоций. Они выражают радость и привязанность, гнев, печаль и стыд, страх и тревогу, доверие, удовлетворение и гордость. В течение дня взрослые испытывают на себе самые различные эмоции ребенка. Эмоции дают детям информацию об их состоянии. Положительные эмоции, такие как радость и доверие, дают детям

ощущение безопасности и надежности. От других эмоций им плохо, так как они сигнализируют об опасности и неудовольствии. Гнев означает, что ребенок встретился с препятствием. Печаль приводит к снижению активности и дает детям время для того, чтобы адаптироваться к потере или разочарованию. Страх побуждает детей к защите. Тепло и ласка говорят детям, что их любят и ценят. Любая эмоция чему-то учит, поэтому взрослые должны помогать детям понимать собственные эмоции, внимательно относиться к чувствам других людей и находить эффективные способы справляться с многообразием испытываемых эмоций. Согласитесь, насколько прав Януш Корчак, который утверждал: «Если вы умеете диагностировать радость ребенка, интенсивность его радости, то вы должны были заметить, что величайшей радостью становится счастье преодоленной трудности, достижения цели, открытой тайны, радость победы и счастье самостоятельности, овладения, обладания». Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний.

Л.И. Божович считает, что эмоция есть отражение в форме переживаний отношения человека к явлениям и фактам действительности, к другим людям и к самому себе. Формула весьма любопытна, если учесть, что различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и д.р.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека [12, с.96].

Наверное, следует помнить слова великого француза Жан-Жак Руссо, который был глубоко убежден, что «у детей свое особое умение видеть, думать и чувствовать, и нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим». На протяжении всего детства эмоциональная сфера ребенка претерпевает огромнейшие изменения, что связано с перестройкой и формированием личности ребенка. В условиях учебной, игровой деятельности изменяется общий характер эмоций младшего школьника. Если

для детей дошкольного возраста характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с непосредственными желаниями, то в младшем школьном возрасте происходит соподчинение мотивов, эмоциональные процессы становятся все более уравновешенными. По мере взросления, ребенок становится более сдержанным в проявлении эмоций, повышается устойчивость эмоциональных состояний. В этом возрасте эмоции связываются с более сложной социальной жизнью ребенка, с более ясно выраженной социальной направленностью его личности.

С.Л. Рубинштейн предлагает свою динамику развития эмоциональной сферы ребенка: «Эмоциональное развитие человека проходит... путь, аналогичный пути его интеллектуального развития: чувство, как и мысль ребенка, сначала поглощено непосредственно данным; лишь на определенном уровне развития оно высвобождается от непосредственного окружения - родных, близких, в которое ребенок врос, и начинает сознательно направляться за пределы этого узкого окружения. Заодно с перемещением эмоций от единичных и частных объектов в область общего и абстрактного, происходит другой, не менее показательный сдвиг - чувство становится избирательным» [56, с.52].

Безусловно, эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным.

Младший школьный возраст - период впитывания, накопления, период усвоения. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, внимательность, наивно игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Не случайно

известный публицист Джон Рескин утверждает, что к каждому ребенку следует применять его собственное мерило, побуждать каждого к его собственной обязанности и награждать его собственной заслуженной похвалой. Не успех, а усилие заслуживает награды.

С поступлением в школу изменяется весь строй жизни ребенка, меняется режим, складываются определенные отношения с окружающими людьми, прежде всего с учителем. В жизни семилетнего ребенка, ставшего школьником, происходят серьезные перемены: увеличиваются физические, психические и эмоциональные нагрузки, изменяется режим дня, появляются новые обязанности и заботы. Подавляющее большинство детей в возрасте 7 лет готовы к школе: у них достаточно развиты память, умение управлять своим вниманием, довольно богат словарный запас.

Учение для него - значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни. Школьная жизнь позволяет выявить и многие положительные черты и качества в детях, заложенные родителями и воспитателями в первые шесть лет жизни. Ф. Энгельс утверждает: «ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастает человеком, более сознающим свое достоинство».

Поэтому, главное, какие эмоциональные впечатления получает ребенок: положительные или отрицательные; какие проявления взрослых он наблюдает: сердечность, заботливость, нежность, приветливые лица, спокойный тон, юмор или суету, взвинченность, ворчливость, зависть, мелочность, хмурые лица.

Эмоциональная сфера младших школьников имеет широкий спектр и характеризуется:

- легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;

- непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний - радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;
- большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;
- эмоциогенными (от лат. *emovere* — волновать, колебать) факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;
- свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются;
- мимика других воспринимается часто неверно, также, как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников; исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции.

Таким образом, эмоциональное развитие так же важно, как физическое, умственное, нравственное, социальное и языковое, и требует от взрослых не меньшей чуткости и поддержки. Естественно, поведение взрослых может, как ускорить, так и затормозить эмоциональное развитие ребенка.

1.3. Танцевально-двигательная терапия как метод здоровьесбережения младших школьников

Воспитание детей, – по утверждению Г. Честертон, – всецело зависит от отношения к ним взрослых, а не от отношения взрослых к проблемам воспитания [54, с.752]. Поэтому, прежде всего, обратим внимание и отметим особенности метода танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников. Рассмотрим танцевально-двигательную терапию как психологический метод коррекции эмоциональных нарушений, тренинг личностного роста, групповой и индивидуальной терапии младших школьников. Как утверждал Д. Рескин: «К каждому ребенку следует применять его собственное мерило, побуждать каждого к его собственной обязанности и награждать его собственной заслуженной похвалой. Не успех, а усилие заслуживает награды» [19].

Обобщая накопленный опыт, отметим, что в танцевальной терапии детально разработаны методы и техники работы с телом ребенка, такие как внимание к телесным ощущениям, эмоциональное двигательное выражение, анализ, повторное проживание и т.д. Методы танцевально-двигательной терапии способны быстро и эффективно помочь ребенку уменьшить уровень тревожности разобраться в себе и наладить отношения с окружающим миром. В основе танцевальной терапии лежит идея о взаимосвязи психики и тела – изменения в телесных и двигательных паттернах вызывают изменения в сфере эмоциональной, мыслительной и поведенческой. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы в интегрированном функционировании.

Основной задачей танцевальной терапии является побуждение спонтанного выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и

на психологическом уровне. Например, упражнение, направленное на снятие усталости, напряжения, стимуляцию моторного и эмоционального самовыражения, развитие координации движений, обучение элементам саморегуляции и релаксации. Включается музыка. Дети вместе с преподавателем выполняют под музыку ритмические движения. Сначала только поворачивают голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вниз, то назад, то вверх, то вниз. Далее - движение рук, потом бедер и ног, постепенно прибавляются движения по порядку: голова +1 плечи + руки + бедра + ноги. Танцуем, свободно передвигаясь по всему коврику. Музыка останавливается. Все ложатся на ковер – слушают тишину. прислушиваются к своему дыханию, оно становится спокойнее. Слушают свое сердцебиение, как оно становится тише. Представляют себе, как выглядит спокойный человек. Детям раздаются контуры человека, и они раскрашивают их.

Таким образом, одним из фундаментальных положений танцевальной терапии выступает убеждение, что при изменении манеры и характера движений человека, которые отражают черты его личности, изменяются его чувства как по отношению к себе, так и к собственному телу. Например, упражнение, направленное на снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца.

Через двигательное взаимодействие терапевт помогает клиентам развить самосознание проработать эмоциональные зажимы, исследовать альтернативные модели поведения, сделать восприятие себя и других более точным, вызвать такие поведенческие изменения, которые приведут к более здоровому функционированию. Например, упражнение «Вибрация», направленное на снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения. Дети стоят в кругу с закрытыми глазами.

Начинают двигаться под музыку, которая постепенно набирает свой темп (необходимо подобрать музыку с нарастающим темпом). Детям необходимо изобразить «тряску», начиная с ног, через все тело, доходя в своих движениях до плеч и головы» (педагог показывает на своем примере). Дети танцуют. Через какое-то время педагог предлагает детям еще увеличить амплитуду движения. Вибрация должна стать ощутимой во всем теле. Педагог просит детей замечать, какие части тела «трясутся», а какие слабо задействованы, и тогда необходимо задействовать их в танце. Затем дети приоткрывают глаза и видят движения всех танцующих. Двигаются еще какое-то время, затем по просьбе педагога переходят ко второму этапу упражнения – к растяжке. Детям предлагается потянуться всем телом, при этом важно, чтобы растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время (3-4 минуты). Цикл «тряска-растяжка» повторяется несколько раз.

Также активно использовалось упражнение «огонь-лед», направленное на снятие мышечных напряжений, развитие умения чередовать ритм «напряжение-расслабление». Дети выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде педагога «Огонь» дети начинают интенсивно двигаться, задействуя все тело. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой застигла их команда, при этом педагог просит детей напрячь все тело настолько, насколько получится. Педагог несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой. Просит детей слушать свои ощущения, а потом в обсуждении попробовать описать, на что они были похожи. Педагог предлагает детям поиграть, танцуя. На слове «огонь» дети быстро кружатся под музыку, под слово «лед» – останавливаются и пробуют напрячь все тело, каждую мышцу.

В процессе движений можно пережить, распознать и выразить различные чувства, эмоции и конфликты, давая выход всем эмоциям. Эту мысль подтверждает и утверждение индийского политика Махатма Ганди:

«Если мы хотим достичь настоящего мира во всем мире, то начинать надо с детей».

Очевидно, что танец как метод лечения относится к сфере телесно-ориентированной терапии, а также психологии, лечебной физкультуры, арт-терапии и психосоматической медицины. Особая ценность и сила танца, его интеграционный смысл состоят в том, что все физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы соединяются в единое действие. Здесь нет посредника для выражения чувств – как краски и холст для художника или музыкальные инструменты для музыкантов, инструментом и создателем является тело человека.

В.М. Бехтерев подчеркивал, что движения способствуют выявлению ритмических рефлексов, приспособливают организм ребенка к определенным раздражителям (слуховым, зрительным), устанавливают равновесие в деятельности нервной системы ребенка, успокаивают слишком возбужденных детей и активизируют заторможенных [14, с.2-12].

Отечественные психологи М.О. Гуревич, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия и др. указывали на связь двигательных и речевых анализаторов, а также взаимодействие формы произношения с характером движений. Исследования Л.А. Квинта, М.И. Доценкой др. свидетельствуют о положительных корреляциях общего психического развития с развитием произвольной лицевой моторики.

В основе коррекции различных отклонений в развитии психических функций и моторики средствами движений лежат исследования И.М. Сеченова, И.П. Павлова и их последователей об условно-рефлекторных временных связях и образовании динамического стереотипа. Они показали, что вся человеческая деятельность (в том числе и двигательная) регулируется совместной деятельностью разных отделов центральной нервной системы, определенными звеньями сложной функциональной системы. Протекание

двигательного нервного процесса осуществляется по рефлекторному кольцу и определяется как анатомическим созреванием центрально-нервных субстратов, так и функциональным развитием, и налаживанием работы координационных уровней.

Знания физиологии движений и специфики имеющихся нарушений психомоторного развития детей позволяют правильно определить содержательные, дидактические, организационные компоненты при планировании и проведении танцетерапии.

Таким образом, коррекция средствами движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляцию мышечно-физиологического тонуса, так и нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере, снятие психоэмоционального напряжения, осуществление психотерапевтического эффекта.

Психолого-педагогическая практика предполагает несколько направлений работы по снижению уровня тревожности:

- 1.повышение самооценки ребенка;
- 2.обучение ребенка умению управлять своим поведением;
- 3.обучение ребенка расслаблению.

Лучший способ снижения уровня тревожности через ощущение своего тела, через самовыражение, через творчество.

Таким образом, основное внимание в психомоторном тренинге уделялось не технике танца, а высвобождению существенных для личности аффективных переживаний через движения. Этот терапевтический подход включает три стадии.

На первой из них дети обучались быть более чувствительными к внутренним моторным импульсам, которые можно разделить на рефлекторные, произвольные и эмоциональные. Рефлекторные импульсы

связаны с такими объективно существующими факторами, как сила тяжести (произвольные импульсы связаны с ощущениями, возникающими при взаимодействии с внешним миром, а эмоциональные импульсы связаны с внутренним миром чувств).

На второй стадии психомоторного тренинга действия все больше приобретали характер межличностного взаимодействия. Дети помогали друг другу выражать эмоциональные переживания. По мнению Пессо, для того чтобы проработать эмоции на уровне моторики, их сначала надо пережить, а для этого надо вспомнить соответствующий инцидент. Затем надо предоставить телу возможность двигаться совершенно спонтанно, для того чтобы эмоции нашли свое выражение.

На третьей стадии выражение эмоций в движениях осуществлялось в «структурах», похожих на психодраматические сцены.

Занятия проходили в группах. Как правило, начинали с несложных образных упражнений, в ходе которых тело и сознание настраивается на дальнейшую работу. Часто использовалась форма этюда («встреча-расставание», «я и моя тень»), или импровизация на любые темы («танец моря», «язык огня»), вариантов очень много, но все задания и упражнения выстроены так последовательно, чтобы можно было изучать свое тело от простого к сложному.

Так же на занятиях танцевальной терапии осваивались некоторые двигательные техники – падения, перекаты, повороты, балансы и контр-баланси и т.д. Очень популярным инструментом стал метод контактной импровизации, в которой дети взаимодействовали в парах, тройках, мини группах.

При этом следует помнить и о показаниях к применению танцевальной терапии.

Танцевальная терапия помогает не только тем, у кого серьезные психические проблемы или травмы. Танцевальная арт-терапия подойдет любому, кто хочет улучшить свое психологическое состояние, кто испытывает стресс или просто находится в плохом настроении. Можно успешно координировать проблемы, связанные с эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью реакций, переживанием эмоционального отвержения другими людьми, чувством одиночества, неудовлетворенностью, повышенной тревожностью, страхами, фобиями, низкой самооценкой. Психологами уже давно отмечено, что одной из основных функций танца является высвобождение накопленной энергии.

Если же человек просто на пути поиска себя настоящего, то танцевальная терапия однозначно поможет продвинуться вперед. Танец рождается из глубины души, он основан на естественных импульсах тела. Спонтанный танец выводит сознание за границы нашего «Я», и позволяет разрушить барьеры, которые мы создаем в своих головах. С помощью движения мы освобождаемся от беспокоящих нас навязчивых мыслей. Появляется новый способ мышления – через свое тело. Раскрепощаясь в движении, мы позволяем нашей энергии течь непрерывно и легко, нигде не задерживаясь. Так рождается гармония, а соответственно и здоровье.

Танцевальная терапия решает целый ряд различных задач:

- дает безопасный и приемлемый выход агрессии и другим негативным эмоциям;
- позволяет проработать подавленные чувства и мысли;
- развивает осознанное отношение к своему телу и учит использовать для этого инструменты танца и игры;
- создает глубокий коммуникативный опыт в группе, что позволяет раскрепоститься и избавиться от проблем в общении;
- развивает творческие способности и помогает повысить самооценку.

«Если хочешь наслаждаться искусством, то ты должен быть художественно образованным человеком...», писал Карл Маркс еще в середине XIX века.

Выводы по первой главе.

Танцевальная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека.

Исследование проблемы танцевально-двигательной терапии в историческом аспекте уходит в самые глубины древнейших цивилизаций Африки и Азии, Юной Америки и коренных народов Канады, славянских родов и северных народов. Существует немало источников, которые свидетельствуют, что изначально танец служил людям, как неких фактор общения, передачи информации.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в программах ТДТ они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость

Основная задача при занятиях ТДТ – это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Эмоциональное развитие так же важно, как физическое, умственное, нравственное, социальное и языковое, и требует от взрослых не меньшей чуткости и поддержки. Естественно, поведение взрослых может, как

ускорить, так и затормозить эмоциональное развитие ребенка.

Обобщая накопленный опыт, отметим, что в танцевальной терапии детально разработаны методы и техники работы с телом ребенка, такие как внимание к телесным ощущениям, эмоциональное двигательное выражение, анализ, повторное проживание и т.д.

Знания физиологии движений и специфики имеющихся нарушений психомоторного развития детей позволяют правильно определить содержательные, дидактические, организационные компоненты при планировании и проведении танцетерапии.

Таким образом, коррекция средствами движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляцию мышечно-физиологического тонуса, так и нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере, снятие психоэмоционального напряжения, осуществление психотерапевтического эффекта.

Танцевальная терапия решает целый ряд различных задач:

- дает безопасный и приемлемый выход агрессии и другим негативным эмоциям;
- позволяет проработать подавленные чувства и мысли;
- развивает осознанное отношение к своему телу и учит использовать для этого инструменты танца и игры;
- создает глубокий коммуникативный опыт в группе, что позволяет раскрепоститься и избавиться от проблем в общении;
- развивает творческие способности и помогает повысить самооценку.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Организация и методы экспериментальной работы

Суть эксперимента заключалась в практическом применении представленных методик по танцевально-двигательной терапии непосредственно в учебном классе, вместе с участниками эксперимента.

Экспериментальная работа проводилась с ноября 2016 года по май 2018 года. Опытно-поисковые занятия осуществлялись на базе Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской.

В эксперименте принимало участие 30 мальчиков и девочек младшего школьного возраста. Дети были разделены на 3 группы по 10 человек в каждой. Первая группа – контрольная (КГ), вторая и третья группы – экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2). Для реализации коррекционной программы по танцевально-двигательной терапии по итогам предварительного тестирования выбрана ЭГ-1, которая показала самые низкие результаты развития координационных способностей. В основу занятий по ТДТ выбран комплекс танцевально-игровой гимнастики, предложенной авторами оздоровительно-развивающей программы «Са-Фи-Дансе» Е.Г. Сайкиной и Ж.Е. Фирилевой.

В ЭГ-2, которая показала наивысшие результаты, было решено применить ритмическую гимнастику с элементами общеразвивающих упражнений. В этой группе использовалась методика Т.В. Поповой, т.к. было предположено, что выбор данных танцевальных упражнений будет более эффективно влиять на развитие координационных способностей испытуемых детей. Мы надеялись, что результаты ЭГ-1 после проведения преобразующего эксперимента будут выше, чем результаты ЭГ-2.

КГ определила наиболее точный и эффективный результат данного исследования. Она не участвовала в экспериментальной программе, занятия

по физическому воспитанию в данной группе проводились в соответствии с традиционной методикой.

Анализ полученных данных по итогам анкетирования родителей детей младшего школьного возраста, посещающих учреждение, показал следующие результаты: помимо занятий в школе, физической активностью занимаются лишь 35% ребят от общего количества детей, участвующих в эксперименте. Отмечена четкая зависимость между уровнем развития координационных способностей и занятиями физической активностью (хореография и спорт – легкая атлетика, айкидо). Интересно отметить, что более высокий балл имеют дети, которые активно занимаются спортом (70% от общего количества детей занимающихся физической активностью).

Сравнивая результаты, полученные вследствие проведенной экспериментальной работы по развитию координационных способностей и по коррекции уровней тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста средствами общеразвивающих упражнений и танцевальных упражнений, можно сделать выводы:

1. Проведенный анализ литературы по теме исследования показал, что проблема развития координационных способностей детей от 6-7 до 10 лет является актуальной и продолжает изучаться многими исследователями.

2. Методика занятий по ТДТ оказывает более эффективное влияние на развитие координационных способностей детей от 6-7 до 10 лет, чем методика занятий по ритмической гимнастике с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую

работоспособность, улучшает самочувствие. Танцевальные упражнения помогают ребенку научиться владеть своим телом и координировать движения.

4. Представленная нами методика занятий танцевально-двигательной терапией эффективно влияет на развитие координационных способностей детей от 6-7 до 10 лет.

Таким образом, на основе проведенной работы, можно говорить об эффективности предложенной методики и ее применении в работе с детьми младшего школьного возраста.

Приведем некоторые статистические данные для лучшего восприятия пользы танцевально-двигательной терапии. Один из самых зримых и быстро проявляющихся эффектов – исправление осанки. Особенно сильно укреплению мышц спины способствуют испанские танцы, например, фламенко или пасадобль. Занятия танцами способствуют изменению походки, делая ее более ровной и красивой

Танец является серьезной физической нагрузкой, причем влияет она в основном на проблемные зоны – ягодицы, бедра и живот. А со временем станет понятным не только взрослым, но и детям, что каждый лишний килограмм и сантиметр мешают чисто выполнить, то или иное движение. Это поможет соблюдать принципы рационального питания.

В таблице 1 приведены результаты школьного медицинского осмотра (исследование учащихся 1, 2, 3, классов).

Таблица 1.

Данные школьного медицинского осмотра

	Норма	Танцующие (средние показатели)	Нетанцующие (средние показатели)
Длина тела, см	123,6+/-4,7	до 128.0	124,5
Вес/Масса, кг	24,3+/-5,87	до 25,5	28,2

Одним из наиболее важных факторов здоровья является работа сердечно-сосудистой системы (таблица 2).

Таблица 2.

Показатели гемодинамики школьников

Танцоры (10 девочек из каждого класса)	Давление систолическое/ диастолическое	Пульс (ЧСС в минуту)	Не занимаются (10 девочек из каждого класса)	Давление	Пульс
1 класс	95/55	77	1 класс	108/60	85
2 класс	100/60	82	2 класс	110/65	88
3-4 класс	110/60	79	3-4 класс	118/63	84

Регулярные занятия танцевально-двигательной терапией положительно влияют и на психику. Физическая нагрузка такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус. Кроме того, танцы могут помочь и в преодолении некоторых страхов, например, застенчивости или боязни прикосновения. Вообще «разрешенный» физический контакт с партнером – очень важная психологическая составляющая танца, особенно в современном мире, где люди стараются часто держаться на расстоянии друг от друга.

Для достижения цели исследования были выбраны критерии оценки: уровень эмоционального состояния, уровень тревожности, уровень страха и были использованы следующие методики:

1. Методика цветовых выборов Люшера.

Цель – изучить особенности эмоционального состояния детей, самоотношения, особенностей взаимоотношения с другими людьми.

Основные цвета и их символическое значение:

- №1 – синий цвет символизирует спокойствие, удовлетворенность;

- №2 – зеленый цвет – чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- №3 – красный цвет – силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- №4 – желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

Дополнительные цвета и их значение: №5 – фиолетовый, №6 – коричневый, №7 – черный, №0 – серый. Данные цвета символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, страх, огорчение.

Опрос проводился среди школьников, занимающихся танцами и не занимающихся в разные дни недели. При беседе с ребятами психолог для диагностики эмоционального состояния учащихся в качестве индикаторов состояния использовал цветные карточки.

Заключение психологического исследования учащихся – если тест выполняет здоровый, уравновешенный человек, который свободен от конфликтов и подавленности, то 4 основных цвета являются основными в его выборе.

Выбор основных цветов у младших школьников, занимающихся ТДТ, в начале и в конце недели существенно преобладает над выбором дополнительных. Эта разница в начале и конце недели незначительна, но она указывает на то, что школьники более положительно эмоциональны и уравновешены. Перепады настроения незначительны. Количество тревожности, страха и огорчений невелико, в отличие от не занимающихся танцами детей.

Из всего выше приведенного можно сделать следующие выводы:

- В результате занятий танцами улучшается здоровье, происходит укрепление мышц и их гармоничное развитие, постановка правильной

осанки, улучшение координации движений, пропорций тела и фигуры, поддержание оптимального веса.

- Танцы оказывают влияние на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы и нормальное функционирование всех систем органов.
- Регулярные занятия танцами положительно влияют и на психику.
- Танец учит развитию чувства ритма, умению слышать и понимать музыку, развивает пластику, грацию и выразительность. Развивает у детей образное мышление и фантазию.

2. Методика диагностики эмоциональных состояний по цвето-рисуночному исследованию (невербальная диагностика эмоциональных состояний (А.О. Прохоров).

Цель – изучить эмоциональное состояние ребёнка.

Для выявления эмоционального состояния детей младшего школьного возраста использовался цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников. В рисунках и цвете учащиеся могли выразить то, что им трудно сказать словами в силу недостаточного развития самосознания, рефлексии и способности к идентификации.

Анализ полученных результатов невербальной диагностики эмоциональных состояний по цвето-рисуночному исследованию А.О. Прохорова, представлен в таблице 3.

Таблица 3

Анализ полученных результатов по цвето-рисуночному тесту
А.О. Прохорова

Количество детей	Цвет (в квадрате)	% соотношение
2	Красный	6,7
7	Красно-желтый	23,3
2	Оранжевый-синий	6,7
2	Желто-зеленый	6,7
1	Коричневый	3,3
3	Зеленый	10

4	Желтый	13,3
4	Сиренево-красный	13,3
1	Синий	3,3
2	Красно-зеленый	6,7
2	Черный	6,7

Из таблицы видно, что 30 % детей выбрало красно-желтый цвет, что говорит о том, что у детей ведущим состояниями являются радость, 10% детей выбрали зеленый цвет (внимание, сосредоточенье, искренность), 13,3% детей выбрали желтый цвет (искренность) и сиренево-красный цвет (активность), 6,7% детей выбрали красный цвет (активность), оранжево-синий (дружелюбие, уважение) и желто-зеленый (внимание, сосредоточение), а также черный цвет (утомление, усталость), 3,3% детей выбрали коричневый цвет (сочувствие, сострадание) и синий цвет (уважение), розовый, голубой цвет из детей никто не выбрал.

Таким образом, можно сделать закономерный вывод - у детей преобладают положительные эмоции.

Общий анализ исследования показал, что в основном преобладает гармоничный тип взаимодействия между родителями и ребёнком, а нарушения в эмоциональной сфере появляются у детей младшего школьного возраста в большей мере в связи с конфликтным типом семейных отношений, а также у типов «родитель-диктатор» и «ребёнок-диктатор», что приводит к негативным изменениям в эмоциональной сфере. Фридрих Энгельс отмечал, что ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастает человеком, более сознающим свое достоинство.

Для коррекции были выбраны 7 детей (конфликтный тип семейных отношений) с проблемами, а именно: неуверенность в себе, потребность в одобрении, поддержек, боязнь самостоятельных решений, стремление избегать нового.

3. Методика диагностики школьной тревожности и страхов

Для оценки влияния организации групповой коррекционной работы на уровень тревожности проводилось обследование 15 младших школьников до начала проведения этой работы, и после ее окончания. Использовался тест Темпла и М. Дорки, который является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Цель – определить уровень тревожности ребенка. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

14 рисунков выполнены в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Рисунки показывали ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходила в отдельной комнате. Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка фиксировались в специальном протоколе. Бланки протоколов были подготовлены заранее.

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ – на основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоциональных негативных выборов}}{14} \times 100\%$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Качественный анализ – каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок - взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание»,

«Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

Также в своих исследованиях и наблюдениях применялась методика диагностики уровня школьной тревожности (опросник Филлипса).

Цель – изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые зачитываются школьникам. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет». Данный тест позволил оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни.

Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % – о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения – негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

При исследовании страхов у детей, а также при определении преобладающего вида тревожности применялся опросник Захарова.

Цель - выявление количества и группы детских страхов

Опрос проводился в форме беседы, ребенку задается вопрос: “Скажи, пожалуйста, ты боишься или нет...”

Взрослый, который разговаривал с ребенком по поводу страхов, не делал никаких интонационных и смысловых акцентов, говорил с ребенком ровным, спокойным и эмоционально не окрашенным голосом, поскольку главное при проведении диагностики страхов учитывалось полное принятие проблем, в данном случае страхов, ребенка.

Эти страхи можно разделить на несколько групп:

1. Медицинские (боль, уколы, врачи, болезни, кровь)
2. Физические ущербы (транспорт, огонь, стихии, война, звуки)
3. Страх смерти (умереть)
4. Животных и сказочных персонажей

5. Кошмарных снов, темноты

6. Социальные страхи (люди, одиночество, опоздания, дети, наказания)

7. Пространственные (высота, вода, замкнутое пространство)

Опросник: “Скажи, пожалуйста, ты боишься или нет...”

1. остаться один

2. заболеть

3. умереть

4. каких-то детей

5. воспитателей

6. того, что они тебя накажут

7. бабу-ягу, кощея, бармалея

8. страшных снов

9. темноты

10. волка, медведя, пауков, змей

11. машины, поездов, самолетов

12. бури, грозы, наводнения

13. высоты

14. в маленькой темной комнате, туалете

15. воды

16. огня, пожара

17. войны

18. врачей, кроме зубных

19. крови

20. уколов

21. боли

22. резких звуков (внезапно что-то упадет, стукнет).

Анализируя результаты применения вышеперечисленных методик, мы пришли к выводу о том, что есть большая необходимость организации

танцевально-двигательной терапии, как элемента системы здоровьесбережения младших школьников, с целью развития координационных способностей и коррекции уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Была составлена и апробирована коррекционно-развивающая программа по танцевально-двигательной терапии.

Кроме того, были проведены беседы с руководством школ и действующими психологами, которые выявили, что в школах не проводилась целенаправленная терапия по коррекции тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Основная причина – отсутствие теоретически и практически подготовленных специалистов и отсутствие научно-методического обеспечения процесса танцевально-двигательной терапии.

2.2. Содержательные особенности коррекционно-развивающей программы по танцевально-двигательной терапии

На втором этапе экспериментальной работы был проведен формирующий этап с целью проверки гипотезы исследования. Была составлена и апробирована коррекционно-развивающая программа по танцевально-двигательной терапии.

Коррекционно-развивающая программа по танцевально-двигательной терапии

Пояснительная записка

Актуальность

Программа внеурочной деятельности благотворно влияет на психику детей, помогает им осваивать окружающий мир быстрее, воспринимать ярче,

осознать свое место в этом мире, получать удовольствие от общения с двумя видами искусств: музыкой и танцем.

Особенности воздействия танцевальной терапии:

1. Тело и психика нераздельно взаимосвязаны и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга. Для танц-терапевта является аксиомой понимание, что тело - зеркало души, а движение - это выражение человеческого "Я". Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот. Следовательно, задачей терапии является достижение самоосознавания, исследуя реакции тела и его действия.

2. Танец - это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми, и с миром. В этой связи задачей будет формирование безопасного пространства, терапевтических отношений, чтобы, анализируя отношения с терапевтом, и/или с другими людьми, если это групповая работа, человек мог бы найти более эффективные способы взаимодействия в окружающей его среде.

3. Холистический принцип, т.е. принцип целостности, где триада мысли - чувства - поведение рассматривается как единое целое, и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.

Задача - найти способ соответствия друг другу мыслей, чувств, и действия. Часто человек начинает думать одно, чувствовать другое и поступать по-третьему, что является отражением какого-то внутреннего конфликта. Здесь исследуется, как мысль, чувство и движение могут выражать какое-то одно содержание, а также анализируется, что в личной истории привело к такому разделению внутри, т.е. к потере внутренней целостности.

4. Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект. Слово процесс подчеркивает, что мы имеем дело не с данностью, статикой, а с нечто постоянно изменяющимся. Суть такого процесса лучше

всего отражает один из принципов Дао: способность видеть статику в движении и движение в статике.

Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, вид, сдерживать его, и думаем, что оно останется безответным, не даст никакой обратной реакции. А потом возникают не всегда объяснимые симптомы, боли, появляется постоянно ощущаемое напряжение в теле, скованность, спектр движения становится все более ограниченным.

Задача, следуя процессу человека (можно сказать его психосоматическому Дао) танце - терапевт помогает освободить и раскрыть информацию, которая лежит в основе симптомов, болей, разного рода телесных дискомфорта и ограничений в движении - человек учится понимать язык своего тела и, таким образом, восстанавливает диалог с самим собой. Также эта работа развивает способность использовать движение и танец для выражения полного спектра чувств, и находить конструктивные способы отношения со своими чувствами без отрицания и подавления (последнее деструктивно для психологического здоровья).

5. Обращение к творческим ресурсам человека, как неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии. Задача: развитие самоуважения, самопринятия и глубинного доверия к себе и к жизненному процессу, развитие постоянного контакта со своими жизненными ресурсами. Здесь ТДТ обращается непосредственно к творческому танцу: это моменты исследования и выражения эмоционального материала (снов, фантазий, воспоминаний) посредством символического движения.

Программа танцевально-двигательной терапии адресована обучающимся младших классов.

Организационные аспекты реализации программы: программа, направленная на развитие координационных способностей и коррекцию уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего

школьного возраста посредством танцевально-двигательной терапии, рассчитана на 10 занятий по 30 мин., 2 раза в неделю.

Программа танцевально-двигательной терапии разработана с целью развития координационных способностей и коррекции уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

1. снижение уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста
2. развитие и коррекция представлений о себе («Я-концепция»);
3. развитие адекватной самооценки и уверенности в себе;
4. развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
5. раскрытие личностных особенностей участников.

Методы, применяемые в программе: ролевые игры, групповая дискуссия, практические упражнения, метод творческих преобразований.

Формы работы: индивидуальная работа, работа в мини группах, в тройках, в парах.

В работе с детьми используется танцевальная игра. Занятие танцевальной игры является возможностью посредством физической тренировки разогреть тело и открыть его для движения, а также снять психические напряжения, которые препятствуют выражению детских чувств.

Структура занятия

Разогрев; Телесный тренинг – базовые упражнения и работа со всем телом; Танцевальные стили – полька, вальс, народные и современные танцы; Игра с движением – ритмическая игра; Понимание движенческих контрастов: большой - маленький, быстрый – медленный, длинный – короткий и т. д.; Минута расслабления; Свободные упражнения – игра с движениями и импровизация; Заключение.

Описание занятий представлены в Приложении 1.

Приоритетные направления работы:

- знакомство с историей танца, музыкальной грамотой;
- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- знакомство с направлениями современного танца.

Ожидаемые результаты:

- проявление самостоятельности и творческой инициативы;
- формирование терминологических знаний, определяющих характер музыки, основные положения рук, ног, корпуса, музыкальные движения, этюды, миниатюры, которые исполняют;
- овладение практическими умениями: передача игрового образа в соответствии с характером музыки, исполнение танцевальных движений.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

1. Требования к специалистам, реализующим программу - для эффективной реализации программы необходимы психологические знания законов развития, возрастной психологии.

2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы - стимульный материал для проведения диагностических методик, распечатанный на листах бумаги формата А4.

3. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы - для проведения групповых работ необходимо просторное светлое помещение, оснащенное компьютером и проектором.

Таблица 4

Содержание разделов программы по танцевально-двигательной терапии

Тематический план

№	Тема занятий	Форма проведения	Время
1	Техника «Джаз Тела» (индивидуальный, парный). Цель: обеспечить физическую	Индивидуальный танец, парный	30 мин

	активизацию перед началом цикла занятий, научить детей чувствовать свое тело, навык установления контакта с другими детьми в танце	танец, обсуждение опыта	
2	«Ведущий и ведомые». Цель: снять напряжение у членов группы, создать доброжелательную атмосферу и настрой на работу; экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевальных стереотипов.	Групповой танец, обсуждение опыта	30 мин
3	«Танец-хоровод». Цель: актуализация архетипических переживаний защищённости, сопричастности (танец в кругу - древнейшая форма танца); повышение групповой сплочённости.	Групповой танец, обсуждение опыта	30 мин
4	«Танец-вибрация». Цель: снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения	Индивидуальный танец, обсуждение опыта	30 мин
5	«Танец живота». Цель: раскрепощение «мышечного панциря» в области таза; стимулирование межличностного взаимодействия в группе.	Групповой танец, обсуждение опыта	30 мин
6	«Пригласите танцевать». Цель: актуализация межличностных отношений в группе; исследование способов вхождения в контакт и выхода из контакта; стимулирование активности и инициативы в установлении отношений с другими людьми.	Групповой танец, обсуждение опыта	30 мин
7	«Групповой танец». Цель: осознание и принятие группового опыта.	Групповой танец, обсуждение опыта	30 мин
8	«Сольный танец». Цель: работа со страхом выступления; "самопрезентация" участников; исследование самоотношения участниками группы.	Индивидуальный танец, обсуждение опыта	30 мин
9	«Огонь-лёд». Цель: снятие мышечных напряжений, развитие умения чередовать ритм «напряжение-расслабление»	Индивидуальный танец, обсуждение опыта	30 мин

10	«Солнышко». Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца	Групповой танец, обсуждение опыта	30 мин
----	---	-----------------------------------	--------

Представленная программа по танцевально-двигательной терапии направлена на развитие координационных способностей и коррекцию уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

Проведенные коррекционные занятия по танцевально-двигательной терапии вызвали интерес не только у участников экспериментальных групп, но и у многих классных руководителей. Проведенные беседы с детьми и учителями позволяют нам говорить о возросшем интересе к танцевально-двигательной терапии и поэтому все больший интерес приобретали наши занятия в группах.

Представленная программа, реализованная в экспериментальных группах, не только улучшила физическое и эмоциональное состояние, но к тому же послужила развлечением для тех участников, чьи двигательные функции и без того в относительном порядке. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я». Овладение новыми движениями и позами означает и овладение новыми чувствами. Также танцевально-двигательная терапия использовалась для развития социальных навыков. Танцевальные движения представляют собой своеобразное средство связи с окружающими во время обучения элементарным навыкам общения. В группах создавались условия для стимуляции творческого потенциала личности, также совместно с руководителем группы и другими участниками осуществлялся поиск собственного стиля в общении и самовыражении.

2.3. Оценка результативности занятий танцевально-двигательной терапии

Для оценки влияния организации групповой коррекционной работы на уровень тревожности и страхи у детей, обследовали 15 младших школьников до начала проведения этой работы, и после ее окончания.

В результате обработки теста Р. Темпла и М. Дорки мы получили следующие результаты: в ситуации Взрослый-Ребенок (В-Р) испытывали тревожность 57% детей, в ситуации Ребенок-Ребенок (Р-Р) так же 57% детей, 22% детей имеют травматический опыт Типичных Жизненных Ситуаций (ТЖС) (умывание, еда в одиночку, сон в одиночестве).

В целом, у 60% детей наблюдается тревожность, у 20% детей высокий уровень тревожности, у 40% – тревожность с тенденцией к завышению. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

Уровень тревожности у младших школьников

Елена	Василина	Николай	Сергей	Антон	Анастасия	Анна	Юлиана
ВСП	СП	В	В	ВСП	ВСП	ВСП	СП
Олег	Гена	Денис	Коля	Настя	Лена	Дима	
ВСП	В	ВСП	СП	СП	СП	СП	

В основном дети переживают ситуативную тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и др.).

Тревожность так же носит и личностный характер, когда ребенок стабильно сталкивается с расхождениями между своими реальными возможностями и высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые. То есть, ситуация складывается по утверждению замечательного педагога Януша Корчака: «В страхе, как бы смерть не отобрала у нас ребенка, мы отбираем ребенка у жизни; оберегая от смерти, мы не даем ему жить».

Таким образом, дети чувствуют себя виноватыми, они беспокойны, боязливы, скованы, робки. Дети дисциплинированы, они делают все, чтобы избежать неудач, так ребенок защищается от неблагоприятных воздействий (излишние запреты, гиперопека, одергивания), что усугубляет эмоциональное состояние, закрепляется и перерастает в личностное реагирование.

В методике были предложены ситуации взаимодействия «В-Р» и «Р-Р» и ситуации жизненного опыта, связанные с выполнением КГН.

В таблице 6 представлены результаты, которые показывают, в каких ситуациях дети испытывают тревожность:

Таблица 6

Типичные ситуации, вызывающие тревогу у младших школьников

Ситуация	Елена	Василина	Николай	Сергей	Антон	Анастасия	Анна	Ольга	Елена	Дмитрий	Константин	Татьяна	Олег	Юлиана
В-Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+
Р-Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
ТЖС*	+	+	+											

ТЖС – типичные жизненные ситуации

В итоге, можно судить о неблагоприятных отношениях детей со взрослыми и детьми, о нарушенной системе социальных отношений.

Тревожность в общении со взрослыми возникает в ситуациях наказания, частых упреков, игнорирования со стороны взрослых, что влечет неуспешность в деятельности у детей из-за чувства неуверенности, боязни сделать что-то не так, вины за сделанное.

Тревожность в общении со сверстниками возникает в ситуациях агрессии со стороны детей, непринятием ребенка в игру, в совместную деятельность, вследствие чего у него снижается самооценка, возникает чувство ущербности, изолированности, неполноценности.

У детей ситуации тревоги, связанные с игровыми навыками, с организацией игры, с установлением игровых отношений, взаимодействием в

игре, непринятием в игру. Дети реагируют на такие ситуации беспокойно, с недовольством, чувством обиды, ревности, злости к сверстникам. Исследуя эту среду детей, известный педагог Я.А. Коменский пришел к любопытному заключению: «Есть дети с острым умом и любознательные, но дикие и упрямые. Таких обычно ненавидят в школах и почти всегда считают безнадежными; между тем из них обыкновенно выходят великие люди, если только воспитать их надлежащим образом» [26, с.10-12].

Согласно наблюдениям, высокую тревожность младшие школьники испытывают в ситуациях учебной деятельности и общения со сверстниками. Это чувство дискомфорта в общении, в конфликтных ситуациях, в организации учебной деятельности.

Проанализировав и сравнив результаты диагностического обследования «до» коррекционной работы и «после», прослежена динамика снижения уровня тревожности у детей по отношению к ряду типичных жизненных ситуаций. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты сравнительно-сопоставительного анализа в виде диаграммы

Уровень тревожности	До коррекционной работы	После коррекционной работы
ВУ	7	3
ВСУ	3	6
СУ	5	6
НСУ	-	-
НУ	-	-

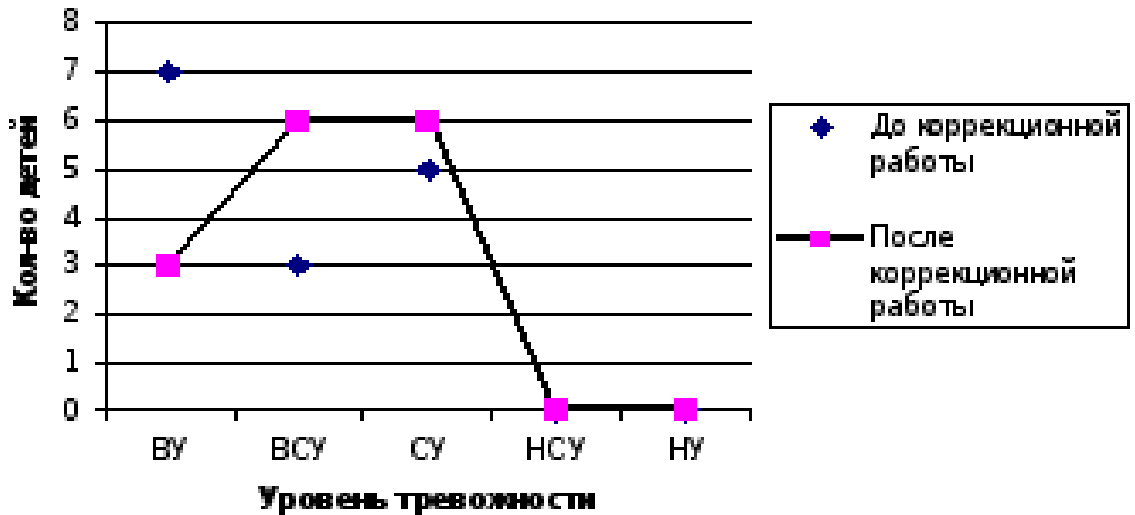


Рисунок 1 - Уровень тревожности до и после коррекционной работы



Рисунок 2 - Снижение высокого уровня тревожности у детей

Таким образом, данные сравнительно-сопоставительного анализа теста Тембла и Дорка свидетельствует о том, что использование организации коррекционной работы способствует снижению уровня тревожности у детей, дает детям знания и навыки общения и адекватного реагирования в неблагоприятных жизненных ситуациях.

Проведение психолого-педагогической коррекции позволило оказать существенное влияние на преодоление проявлений тревожности у детей в типичных жизненных ситуациях.

Системный и комплексный подходы в коррекции позитивно повлиял не только на формы взаимодействия тревожных детей с окружающими, но и снизил проявление дезадаптации, проявляющееся в сниженной самооценке, неуверенности, боязни, повышенной тревожности.

Коррекция ориентирована не на достижение каких-то конкретных результатов, а на создание условий, способствующих отреагированию негативных переживаний, отработки навыков адекватного взаимодействия и реагирования, снижению эмоционального напряжения, повышению адаптационных возможностей и раскрытие творческого потенциала детей.

Кроме того, проводилась диагностика «Школьной тревожности» Филлипса. Диагностика проводилась в начале и в конце учебного года. В результате обработки интерпретации диагностики данных были сделаны выводы: у детей младшего школьного возраста в конце года снизился уровень школьной тревожности на 46,6% (7 человек), при чем, у 20% уровень тревожности соответствует норме, а у 20% уровень тревожности остался на прежнем уровне. У 2-х человек (13,3%) произошло значительное снижение уровня тревожности с высоких показателей на средние, так же, у 2-х человек (13,3%).

Качественный анализ характера школьной тревожности по методике Филлипса свидетельствует, что большинство детей беспокоит сам факт контроля знаний со стороны учителя. Беспокойство возникает при ответах и выполнении общего задания, младшие школьники волнуются за успешность обучения и стараются соответствовать ожиданиям учителя и воспитателей. Тревога возникает при взаимодействии с одноклассниками у 33,3% воспитанников (5 чел.), наблюдаются высокие показатели переживания

социального стресса, т.е. имеют место нарушения в системе взаимоотношения, неуверенности и беспокойства при установлении социального контакта. У 20% детей (3 чел.) выражена фрустрация потребности в достижении успеха. У этих детей наблюдается неадекватное реагирование в различных школьных ситуациях и это мешает им добиться успеха.

У 10 человек (66,6%) возникают социальные страхи и негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия и демонстрация своих возможностей.

При исследовании страхов у детей, а также при определении преобладающего вида тревожности исследовался опросник Захарова. Исследование было проведено до и после коррекционной работы. Полученные результаты свидетельствуют, что у 60% детей имеет место учебная тревожность, у 20% самооценочная, у 20% межличностная. Результатом коррекционной работы является снижение учебной тревожности на 10%. Межличностная осталась на том же уровне. На рисунке 4 отражено, что в результате коррекционной работы произошло уменьшение количества детей с высоким уровнем тревожности – 46,6% до 13,3%. Эти дети к концу коррекционной работы перешли в группу детей с уровнем тревожности выше среднего, что свидетельствует о необходимости продолжения коррекционной работы в следующем году.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что при существующей организации психокоррекционной работы удастся уменьшить уровень тревожности и количества страхов у детей младшего школьного возраста.

Карта оценки результатов занятия

После итогового диагностического занятия были оценены показатели каждого ребенка по трех бальной системе по следующим параметрам: умение

адекватно выражать свои эмоции, осознанно воспринимать эмоции, произвольная регуляция поведения, эмоционального состояния, двигательных ощущений, взаимодействие с другими детьми, самооценка и уровень тревожности и получили следующие результаты, которые отражены в таблице 8.

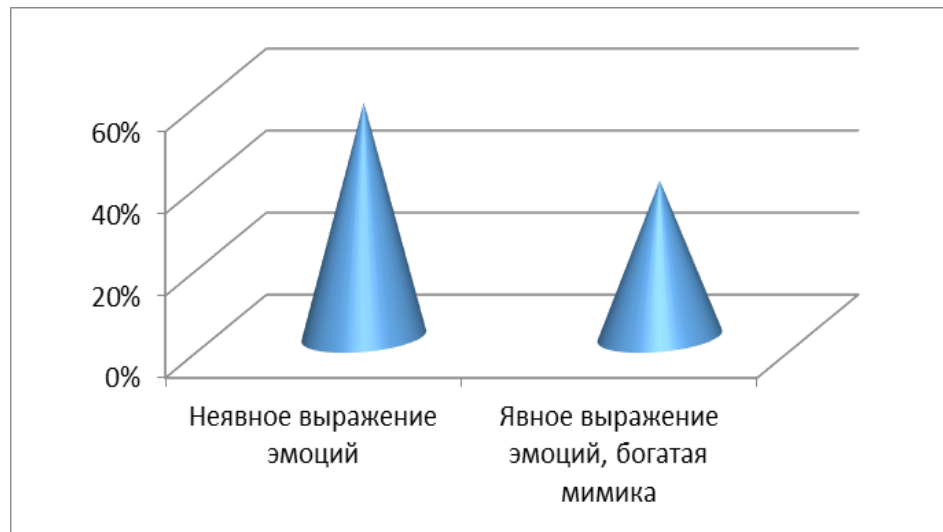
Таблица 8

Оценка результатов психокоррекционных занятия

№ учащегося	Развитие умения адекватно выражать свои эмоции	Формирование осознанного восприятия эмоций, умение понимать эмоциональное состояние другого человека	Произвольная регуляция поведения	Произвольная регуляция своего эмоционального состояния	Произвольная регуляция двигательных ощущений	Взаимодействие с другими детьми	Самооценка и уровень уверенности
4	2	2	3	2	3	3	2
9	2	2	2	2	2	2	2
11	3	3	3	3	3	3	3
14	2	2	2	2	3	2	2
15	3	3	3	3	2	3	3
28	3	3	3	3	3	3	3
30	2	1	2	2	1	1	2

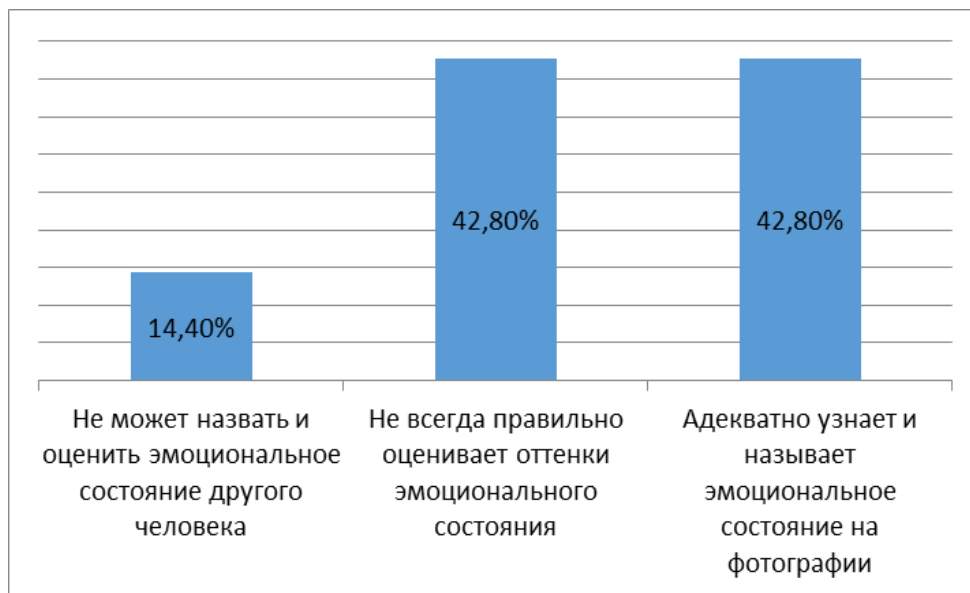
Для выявления эмоционального состояния детей младшего школьного возраста использовался цвето-рисуночный тест диагностики психических состояний младших школьников (невербальная диагностика эмоциональных состояний (А.О. Прохоров). Рассмотрим, какие положительные изменения в эмоциональной сфере произошли у детей младших школьников по параметрам, которые отражены в диаграммах 2,3,4,5,6,7,8.

Диаграмма 2 Развитие умения адекватно выражать свои эмоции



У четырех детей кратковременное задерживание эмоций, неявное выражение эмоций, а у трех - явное выражение эмоций, богатая мимика.

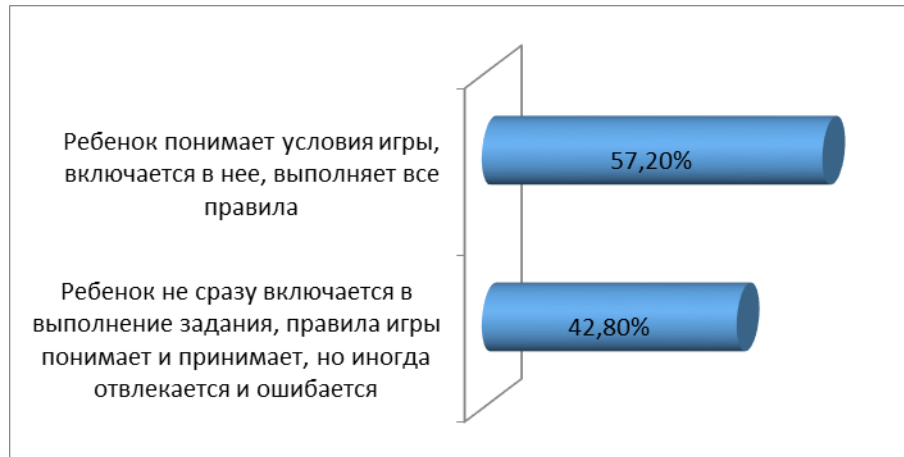
Диаграмма 3 Формирование осознанного восприятия эмоций, умение понимать эмоциональное состояние другого человека



Один ребенок не может назвать и оценить эмоциональное состояние другого человека, три ребенка не всегда правильно оценивает оттенки эмоционального состояния, три ребенка адекватно узнают и называют

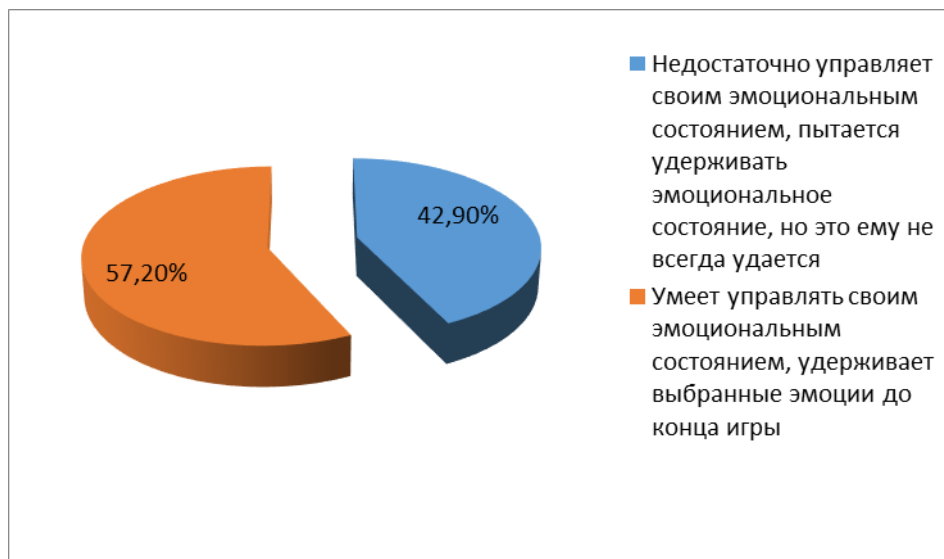
эмоциональное состояние на фотографии.

Диаграмма 4 Произвольная регуляция поведения



Четыре ребенка не сразу включаются в выполнение задания, правила игры понимают и принимают, но иногда отвлекаются и ошибаются, а трое детей понимают условия игры, включаются в нее, выполняют все правила.

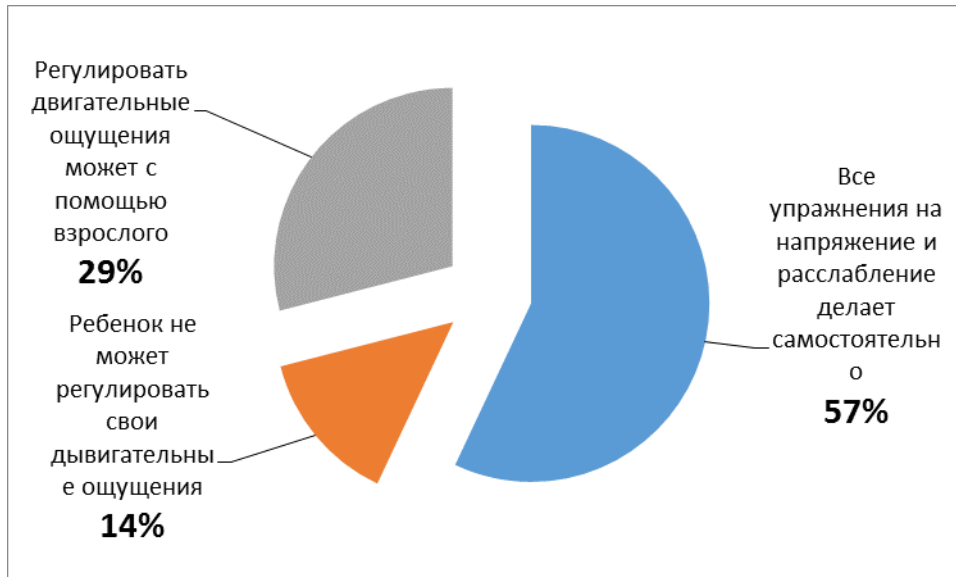
Диаграмма 5 Произвольная регуляция своего эмоционального состояния



Трое детей недостаточно управляют своим эмоциональным состоянием, пытаются удерживать эмоциональное состояние, но это им не всегда удаётся,

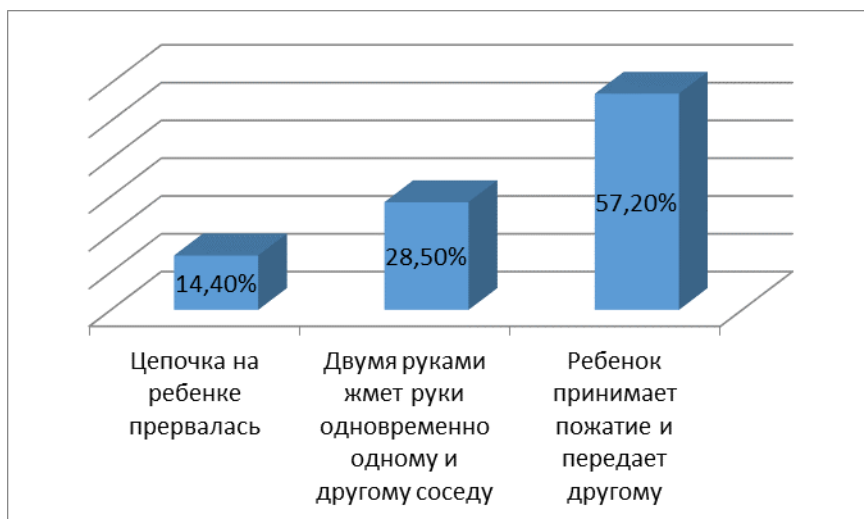
четверо детей умеют управлять своим эмоциональным состоянием, удерживают выбранные эмоции до конца игры.

Диаграмма 6 Произвольная регуляция двигательных ощущений



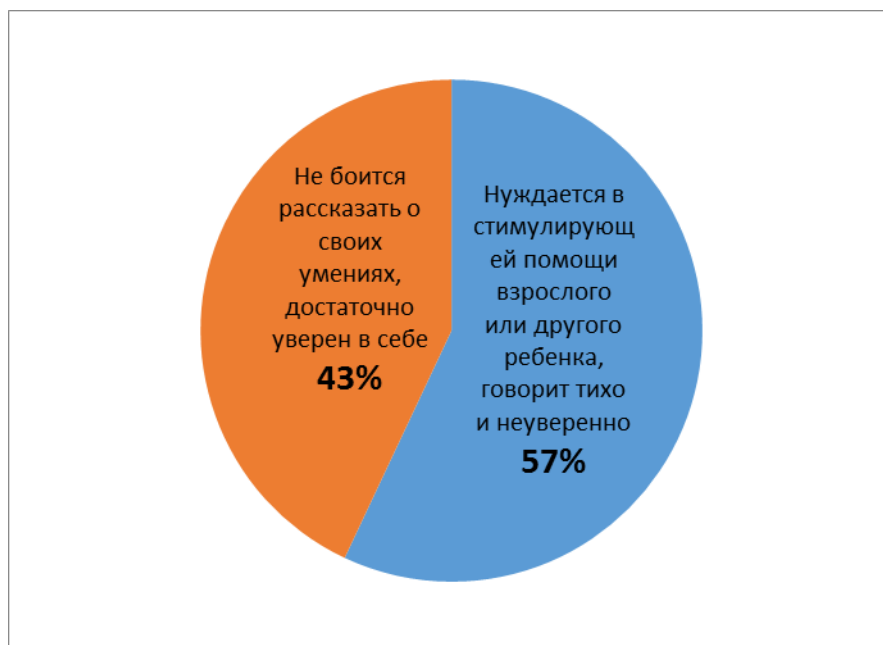
Один ребенок не может регулировать свои двигательные ощущения, двое детей могут регулировать двигательные ощущения с помощью взрослого, а четверо детей все упражнения на напряжение и расслабление делает самостоятельно.

Диаграмма 7 Взаимодействие с другими детьми



У одного ребенка цепочка на ребенке прервалась, двое детей двумя руками жмут руки одновременно одному и другому соседу, а четверо детей принимают пожатие и передают другому.

Диаграмма 8 Самооценка и уровень тревожности



Четверо детей нуждаются в стимулирующей помощи взрослого или другого ребенка, говорят тихо и неуверенно, трое детей не боятся рассказать о своих умениях, достаточно уверены в себе.

Полученные результаты по коррекции эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста средствами танцевально-двигательной терапии пусть эффективны не на 100%, но заметны положительные изменения. И как тут вновь не вспомнить слова замечательного педагога Я. Корчака: «Если вы умеете диагностировать радость ребенка, интенсивность его радости, то вы должны были заметить, что величайшей радостью становится счастье преодоленной трудности, достижения цели, открытой тайны, радость победы и счастье самостоятельности, овладения, обладания» [41, с.448].

Выводы по второй главе

Вторая глава посвящена оценке эффективности танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников, дана оценка результативности занятий танцевально-двигательной терапией. В процессе экспериментальной работы доказано изменение уровня эмоционального состояния, тревожности и страха под влиянием занятий по танцевально-двигательной терапии.

Системный и комплексный подходы в коррекции позитивно повлиял не только на формы взаимодействия тревожных детей с окружающими, но и снизил проявление дезадаптации, проявляющееся в сниженной самооценке, неуверенности, боязни, повышенной тревожности. Танцевальные занятия влияют не только на совершенствование физического развития, но и формирование психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия). Структура ритма, динамическая окраска музыкальных композиций, изменения темпа – способствуют развитию концентрации внимания, скорости реакции, укреплению разных групп мышц, развитию синхронизации движений, формированию положительных качеств личности (навык организованных действий, дисциплинированность, правила вежливого обращения друг с другом), а главное – способствуют оптимизации психоэмоционального состояния детей, помогая снимать напряжение в танце, получать удовольствие, радость.

Анализ полученных данных по итогам анкетирования родителей детей младшего школьного возраста, посещающих учреждение показал следующие результаты: помимо занятий в школе, физической активностью занимаются лишь 35% ребят от общего количества детей, участвующих в эксперименте. Отмечена четкая зависимость между уровнем развития координационных способностей и занятиями физической активностью (хореография и спорт – легкая атлетика, айкидо). Интересно отметить, что более высокий балл имеют

дети, которые активно занимаются спортом (70% от общего количества детей занимающихся физической активностью).

Для достижения цели исследования были выбраны критерии оценки: уровень эмоционального состояния, уровень тревожности, уровень страха и были использованы следующие методики:

1 Методика цветовых выборов Люшера.

2 Методика диагностики эмоциональных состояний по цветорисуночному исследованию (невербальная диагностика эмоциональных состояний).

3 Методика диагностики школьной тревожности и страхов.

Сравнивая результаты, полученные вследствие проведенной экспериментальной работы по развитию координационных способностей и по коррекции тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста средствами общеразвивающих упражнений и танцевальных упражнений, можно сделать выводы:

1. Проведенный анализ литературы по теме исследования показал, что проблема развития координационных способностей детей от 6-7 до 10 лет является актуальной и продолжает изучаться многими исследователями.

2. Методика занятий по ТДТ оказывает более эффективное влияние на развитие координационных способностей детей от 6-7 до 10 лет, чем методика занятий по ритмической гимнастике с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Танцевальные упражнения

помогают ребенку научиться владеть своим телом и координировать движения.

4. Представленная методика занятий танцевально-двигательной терапией эффективно влияет на развитие координационных способностей детей от 6-7 до 10 лет.

Анализируя результаты применения вышеперечисленных методик, приходим к выводу о том, что есть большая необходимость в организации танцевально-двигательной терапии по развитию координационных способностей и по коррекции тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Была составлена и апробирована коррекционно-развивающая программа по танцевально-двигательной терапии.

Кроме того, были проведены беседы с руководством школ и действующими психологами, которые выявили, что в школах не проводилась целенаправленная терапия по коррекции тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста. Основная причина – отсутствие теоретически и практически подготовленных специалистов и отсутствие научно-методического обеспечения процесса танцевально-двигательной терапии.

Результат эксперимента показал, что регулярные занятия танцевально-двигательной терапией положительно влияют и на психику. Физическая нагрузка такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус. Кроме того, танцы могут помочь и в преодолении некоторых страхов, например, застенчивости или боязни прикосновения.

Танцевальный терапевт организует безопасное пространство, где каждый может дать выход своим внутренним переживаниям через движение.

Сам танцевальный терапевт – непосредственный участник события, он так же вовлечен в процесс, хотя и является его направителем. Он дает задания, ведет группу в определенном направлении и катализирует движения. По итогам танцтерапевт отслеживает и анализирует какие изменения произошли с ребенком, и в зависимости от своих выводов, он меняет или варьирует свои методы.

Таким образом, представленная программа по танцевально-двигательной терапии направлена на развитие координационных способностей и коррекцию уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

Проведенные коррекционные занятия по танцевально-двигательной терапии вызвали интерес не только у участников экспериментальных групп, но и у многих классных руководителей. Проведенные беседы с детьми и учителями позволяют нам говорить о возросшем интересе к танцевально-двигательной терапии и поэтому все больший интерес приобретали наши занятия в группах.

Представленная программа, реализованная в экспериментальных группах, не только улучшила физическое и эмоциональное состояние, но к тому же послужила развлечением для тех участников, чьи двигательные функции и без того в относительном порядке. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я». Овладение новыми движениями и позами означает и овладение новыми чувствами. Также танцевально-двигательная терапия использовалась для развития социальных навыков. Танцевальные движения представляют собой своеобразное средство связи с окружающими во время обучения элементарным навыкам общения. В группах создавались условия для стимуляции творческого потенциала личности, также совместно с

руководителем группы и другими участниками осуществлялся поиск собственного стиля в общении и самовыражении.

Итак, проведенная экспериментальная работа позволяет подтвердить правильность выдвинутой гипотезы: реализация методологических основ танцевально-двигательной терапии, как элемента системы здоровьесбережения младших школьников, в развитии координационных способностей и коррекции уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста педагогом-хореографом будет эффективной, если:

- педагог-хореограф имеет компетентную подготовку по использованию танцевально-двигательной терапии;
- разработана коррекционно-развивающая программа по танцевально-двигательной терапии, соответствующая возрастным и психолого-педагогическим особенностям участников эксперимента;
- создано организационно-методическое обеспечение танцевально-двигательной терапии для развития координационных способностей и коррекции уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста;
- учтено сочетание традиционных и инновационных технологий танцевально-двигательной терапии;
- создана благоприятная атмосфера, способствующая реализации психолого-педагогических основ танцевально-двигательной терапии.

Основным условием для реализации на практике положений гипотезы исследования является наличие специально организованной педагогической среды, которая создается в силу функционирования педагогической системы, в основе которой в качестве системообразующей положена совместная деятельность учащихся и педагога-хореографа в русле субъект-субъектных отношений. Система будет действенной, если будет выстроена на основе

принципов природосообразности, социобразности, культуросообразности, психолого-педагогической поддержки, деятельностного подхода, а в организации творческой деятельности будут учитываться интересы детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что в современном образовании двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения, функциональными особенностями, и возможностями школьников.

Коррекция средствами движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляции мышечно-физиологического тонуса, так и нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере, снятие психоэмоционального напряжения, осуществление психотерапевтического эффекта.

В данном исследовании, согласно целям и задачам исследования, было теоретически обосновано и экспериментально проверена эффективность танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников.

В основу танцевально-двигательной терапии положен танец, художественная форма движений. Но для того, чтобы спонтанно выразить бессознательные движения и чувства, подготовка нужна крайне редко. И потому было бы большой ошибкой смотреть на танцевальную терапию как на механический мускульный тренинг и развитие.

Танцевально-двигательная терапия вобрала в себя множество разных подходов - от психоаналитических теорий и психодинамической терапии до

поведенческой терапии, гештальт-терапии, телесно ориентированной терапии.

Техники танцевально-двигательной терапии направлены, прежде всего, на развитие кинестетической активности, телесной свободы самовыражения, отреагирования страхов, тревоги, агрессии в танце, раскрытие сексуальности и творческого самовыражения, тренировки коммуникативных функций через танцевальное взаимодействие в паре и в группе.

Особенностью танцевально-двигательной терапии выступает наличие музыки, которая рассматривается даже без связи с движением как лечебный фактор. Ее действие будет эффективнее, если ритм как организующий элемент музыки положить в основу двигательных систем, целью которых является регулирование движений. Ритмика развивает психические функции, такие, как восприятие, внимание, память, воображение. Именно поэтому танцевальная терапия, различные ее виды используются не только в психоневрологических клиниках, но и в реабилитационных центрах, а также в специализированных образовательных учреждениях для детей с различными проблемами в развитии уже с дошкольного возраста.

В основе психотерапевтического применения танцевально-двигательной терапии лежит взаимодействие эмоциональных проявлений с изменением мышечно-физиологического тонуса, который отмечал еще известный физиолог В.М. Сеченов. В дальнейшем на принципе тесной взаимосвязи эмоциональных переживаний и телесного напряжения была построена теория телесной терапии В. Райха и А. Лоуэна.

Коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста является центральным звеном в системе психологической работы. Как уже подчеркивалось выше, многие трудности школьной адаптации детей обусловлены их эмоциональной незрелостью и нарушениями эмоциональной регуляции поведения.

В практической части нашего исследования показана оценка эффективности танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников, оценка результативности занятий танцевально-двигательной терапией.

Основной задачей педагога в этом процессе является поддержка детей в их активности, спонтанности, творчестве с той целью, чтобы они научились замечать свое тело, ощущения; научились обращать внимания на других детей; научились чередовать ритм «напряжение-расслабление», что является важным для снятия психоэмоционального напряжения, изменения уровня тревожности.

В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм танцевально-двигательной терапии с детьми, лежит принцип воспитывающего обучения. В нашей стране воспитание и обучение представляют неразрывное единство. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы учащиеся, приобретая знания, овладевая навыками и умениями, одновременно формировали бы свое мировоззрение, приобретали бы взгляды и черты характера, находящиеся в соответствии со всей направленностью гуманистического воспитания.

Представленная программа по танцевально-двигательной терапии направлена на развитие координационных способностей и коррекцию уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

Проведенные коррекционные занятия по танцевально-двигательной терапии вызвали интерес не только у участников экспериментальных групп, но и у многих классных руководителей. Проведенные беседы с детьми и учителями позволяют нам говорить о возросшем интересе к танцевально-двигательной терапии и поэтому все больший интерес приобретали наши занятия в группах.

Представленная программа, реализованная в экспериментальных группах, не только улучшила физическое и эмоциональное состояние, но к тому же послужила развлечением для тех участников, чьи двигательные функции и без того в относительном порядке. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я». Овладение новыми движениями и позами означает и овладение новыми чувствами. Также танцевально-двигательная терапия использовалась для развития социальных навыков. Танцевальные движения представляют собой своеобразное средство связи с окружающими во время обучения элементарным навыкам общения. В группах создавались условия для стимуляции творческого потенциала личности, также совместно с руководителем группы и другими участниками осуществлялся поиск собственного стиля в общении и самовыражении.

Итак, проведенная экспериментальная работа позволяет подтвердить правильность выдвинутой гипотезы: реализация методологических основ танцевально-двигательной терапии, как элемента системы здоровьесбережения младших школьников, в развитии координационных способностей и коррекции уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста педагогом-хореографом будет эффективной, если:

- педагог-хореограф имеет компетентную подготовку по использованию танцевально-двигательной терапии;
- разработана коррекционно-развивающая программа по танцевально-двигательной терапии, соответствующая возрастным и психолого-педагогическим особенностям участников эксперимента;
- создано организационно-методическое обеспечение танцевально-двигательной терапии для развития координационных способностей и

коррекции уровня тревожности, страха и эмоционального состояния детей младшего школьного возраста;

- учтено сочетание традиционных и инновационных технологий танцевально-двигательной терапии;

- создана благоприятная атмосфера, способствующая реализации психолого-педагогических основ танцевально-двигательной терапии.

Основным условием для реализации на практике положений гипотезы исследования является наличие специально организованной педагогической среды, которая создается в силу функционирования педагогической системы, в основе которой в качестве системообразующей положена совместная деятельность учащихся и педагога-хореографа в русле субъект-субъектных отношений. Система будет действенной, если будет выстроена на основе принципов природосообразности, социобразности, культуросообразности, психолого-педагогической поддержки, деятельностного подхода, а в организации творческой деятельности будут учитываться интересы детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
2. Алексеева, Е.А. Пение в системе музыкального воспитания детей [Текст] / Е. А. Алексеева // Коррекционная педагогика. – 2005. – №1. – С. 55-58.
3. Аметова, Л.А. Формирование арттерапевтической культуры младших школьников «Сам для себя арттерапевт» [Текст] / Л.А. Ахметова. – М.: Столичный муниципальный открытый педагогический институт, 2003а. – 36с.
4. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник / под ред. Е.А. Медведевой, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссаровой, Т.А. Добровольской. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Арт-терапия – новые горизонты [Текст] / Под ред. А.И. Копытина. – М: Когито-Центр, 2006. – 336с.
6. Арт-терапия: хрестоматия [Текст] / сост. и общая ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320с.
7. Баскаков, В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. – М.: Прогресс, 1992.
8. Бебик, М.А. Танцевально-двигательная терапия с семьями и детьми. // Журнал практического психолога. – 2005. – № 3. – С.6-13.
9. Беккер-Глом В., Бюлов Э. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера [Текст] // Исцеляющее искусство. 1999. – № 1. – С 167.
10. Бирюкова, И.В. Танцевально-двигательная терапии: тело как зеркало души // Журнал практического психолога. – 2001. – № 1-2.
11. Блонский, П.П. Психология младшего школьника [Текст] / П.П.

Блонский. – М: Инфра, 2007. – 143с.

12. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – М: Наука, 2001. – 296с.

13. Бретт, Д. Жила-была девочка, похожая на тебя: психотерапевт. Истории для детей [Текст] / Д. Бетт. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 224с.

14. Веремеенко, Н.И. Танцевально-двигательные методы в современной практической психологии. // Журнал прикладной психологии. 2006. – № 1. – С. 2-12.

15. Вилюнас, В.К., Психология эмоций. Тексты [Текст] / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288с.

16. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. – М.: Педагогическое общество России, 2003.

17. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2004.

18. Девятко, И.Ф. Методы социологического исследования [Текст]/ И.Ф. Девятко. – Екатеринбург: изд-во Урал, ун-та, 1998. – 208с.

19. Ежкова, Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста

20. Жаворонкова И.А., Некрасов А.С. Танцевально-двигательная терапия. // Успехи современного естествознания. 2005. – № 5. – С. 20-23.

21. Жидкова, Н.Е. Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка // Школьный психолог, 2008. – №1. – С.6-9.

22. Захаров, А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. – М., 2009. – 244 с.

23. Изард, К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 460 с.

24. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2007.

25. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2006.
26. Кулагина Н.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: Творческий центр, 2003.
27. Кученко, Т.В. О детской тревожности // Воспитание школьников, 2008. №5. С. 10-12.
28. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. 1999. Т.20. № 1. – С.31-38.
29. Лебедева Л.Д. Арттерапевтические занятия [Текст] / Л.Д. Лебедева // Начальная школа. – 2001. – №5. – С.26.
30. Лебедева Л.Д. Педагогические аспекты арт-терапии [Текст] // Дидактика 2000. – № 1. – С.26-54.
31. Лебедева, Л.Д. Арттерапевтические занятия в начальной школе [Текст] /Л.Д.Лебедева // Школьные технологии. – 2000.- №6.- С.201.
32. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия как педагогическая инновация [Текст] / Л.Д.Лебедева // Педагогика. – 2001. – №5. – С.29.
33. Лобанова, Е.А. Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Е. А. Лобанова // Музыка в школе. -2005. - №3. - С. 36 - 52.
34. Лобина С.А. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы младшего школьника: Методические рекомендации для специалистов образовательных учреждений [Текст] / С.А. Лобина Новокуйбышевск, 2008 г. - 105с.
35. Люблинская А. А. Детская психология. Учебное пособие для студентов педагогических ин-тов [Текст] / А. А. Люблинская. - М.: Просвещение, 1971. -415с.
36. Макаренкова, И.В. Социальная дезадаптация детей и подростков

(психолого-педагогические основы коррекционно-профилактической работы) [Текст] / И.В. Макаренкова, А.В. Мисько. - М.: АРГУС, 2004. - 267с.

37. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии [Текст] / И.И. Мамайчук. - СПб.: Речь, 2006. - 400с.

38. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. - М.: Академия, 2006.

39. Мухина В.С. Детская психология [Текст] / В.С. Мухина. - М.: Апрель Пресс, 2000. - 380с.

40. О.А.Шаграевой, С.А, Козловой, - М.: изд. Центр Академия, 2003.- 176 с-(Высшее образование)

41. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник [Текст] / Л.Ф.Обухова. -М.: Педагогическое общество России, 2003. - 448 с.

42. Опросник лики родительской любви [Текст] / Школьный психолог. 1999.-№21.- С. 13.

43. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие [Текст] / А.А.Осипова. - М: Сфера, 2002. - 510с.

44. П.Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] / А. Д. Гонеев, Н. И.Лифинцева, Н.В.Ялпаева; Под ред. В.А.Сластенина. - 2-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 272с.

45. Панфилова М. А. Лесная школа. Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников [Текст] / М.А.Панфилова.- М : Сфера, 2002 . - 96с.

46. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений [Текст] / В.А. Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н. Шиянов. — М.: Школа-Пресс, 1997. - 512с.

47. Петрушина, В. Интеграция музыкальной терапии с ведущими направлениями психологии [Текст] / В. Петрушина // Музыка в школе. - 2001.

-№4. - С. 22 - 27; №5. - С. 12- 17; №6. -С. 7 - 11; 2002. - №1. - С. 9 - 13.

48. Петухова И. Как вправить «социальный вывих»? Психологические основы и развивающие эффекты интегрированного обучения [Текст] / И. Петухова // Школьный психолог.- 2004. - № 43. - С.57.

49. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. - 576с.

50. Практикум по арт-терапии [Текст] / под ред. А.И. Копытина. - СПб. : Питер, 2001. - 448с.

51. Прилепский И.А. Современные тенденции использования танцевально-двигательной терапии. // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2012. № 5 (49). С. 130-134.

52. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 304 с.

53. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А.А. Реана. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.

54. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Под ред. Б.Д. Карвасарского СПб., 1999.- 752с.

55. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: пособие для учителей и практических психологов. - М.: Высшая школа, 2003.

56. Рубинштейн С. П. Основы общей психологии [Текст] / Рубинштейн С. П. - СПб.: Питер, 2000.-672 с.

57. Рудестам К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам.- СПб.: Издательство «Питер», 2000. - 384с.

58. Савиных В.Н. Коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста средствами танцевально-двигательной терапии. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. № 23. С. 97-102.

59. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. - М.: Аспект пресс, 2001.

60. Слободчиков В.П., Исаев Е.И. Основные ступени развития субъектности человека [Текст] // Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. - М.: Школьная Пресса, 2000. С. 212-385.

61. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2 [Текст] / А.С. Спиваковская. - М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. -464 с.

62. Столяренко Л.Д. Основы психологии [Текст] /Л.Д. Столяренко . - Ростов н/Д.: Феникс, 2002.-673с.

63. Фомин А.С. Танец в дошкольном детстве: теория и практика. // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С. 178-182.

64. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: книга для педагогов и родителей [Текст] / В.М. Целуйко. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. - 271 с.

65. Чепракова Е.А. Разработка коррекционно-развивающих программ [Текст]/Е.А. Чепракова// Справочник педагога-психолога .- 2012.- №4.- С.25.

66. Школьникова Л.Е. Танцевальная терапия как метод психокоррекции личности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. Т. 1. № 6. С. 113-118.

67. Энциклопедия психологических тестов для детей [Текст].-М.: Арнадия, 1997. -256с.

68. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника [Текст] / Якобсон П.М. Психология мотивации. - М:Просвещение, 2000. -125с.

Интернет – ресурсы

69. Балина Т.Н. Комплексная программа обучения приемам психологической саморегуляции детей 6-7 лет (психофизиологический тренинг) Ростов-на-Дону 2001 [Электронный ресурс] / САЙТ единое окно доступа к образовательным ресурсам.- Режим доступа: <http://window.edu.ru>

70. Боровых Т.Н. Развиваем социально - эмоциональный мир ребенка [Электронный ресурс] / Боровых Т.Н.// Социальная сеть работников образования.- Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad>

71. Бруннер Е.Ю. Рисунок семьи метод Кормана [Электронный ресурс]/ Е.Ю.Бруннер //Персональный сайт Бруннера Е.Ю. психология.- Режим доступа: <http^brunner.kgu.edu.ua/index>

72. Игротека для младших школьников [Электронный ресурс]/ Сайт Ваш психолог расслабление.- Режим доступа:<http://www.vashpsixolog.ru>

73. Реферат. Основные модели психологической коррекции [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.coolreterat.com>

74. Свободная энциклопедия википедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>

75. Теория и практика толерантности (невербальная диагностика эмоциональных состояний А.О.Прохоров, Н.Г.Генинг) [Электронный ресурс].-Режим доступа: <http://www.psytolerance.info/techniques/index.php>

76. Старк А. Танцевально-двигательная терапия.// <http://www.autist.narod>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Описание занятий.

Занятие 1.

Цель: знакомство, установление эмоционально-положительного контакта с детьми.

1. Беседа перед основным занятием.

Цель: познакомиться, рассказать детям, что будет на занятиях (танцевальные упражнения, игры), дать возможность детям сориентироваться, рассказать о себе.

2. Основная часть. Игра «Зеркало».

Цель: помочь детям раскрыться, почувствовать себя более свободно.

Содержание: Каждый ребенок по очереди смотрится в «зеркало» (взрослого), которое повторяет все его движения и жесты. Ребенку предлагается потанцевать, а его партнеру в паре – повторять все движения. Потом участники меняются ролями.

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, разбейтесь на пары и давайте поиграем. Один из вас двигается, танцует так, как хочется, а задача второго – повторять все-все движения, которые вы видите у вашего партнера».

Занятие 2.

Техника «Джаз Тела» (индивидуальный вариант).

Цель: обеспечить физическую активизацию перед началом цикла занятий, научить детей чувствовать свое тело.

Музыкальное сопровождение: специальное, музыка из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 40-50 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Ход занятия: детям предлагается танцевать под музыку, далее по команде воспитателя дети приостанавливаются и стараются заметить свои ощущения в теле (какая часть тела наиболее чувствуется, замечается; какие ощущения, как их можно описать, на что они похожи).

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, я предлагаю каждому из вас потанцевать так, как вам хочется. При этом я попрошу вас позамечать свои движения; то, как чувствует себя ваше тело в танце, отдельные его области – голова-шея; плечи; локти; кисти; бедра (таз); колени; ступни. А чтобы вы лучше почувствовали свое тело, не отвлекались, давайте будем танцевать с закрытыми глазами, повяжите друг другу ленточки на глаза».

Идея данной техники состоит в том, чтобы научиться выделять «центры движения», это происходит попеременно с фокусировкой внимания на следующих центрах: голова-шея; плечи; локти; кисти; бедра (таз); колени; ступни. Детям важно предоставлять эту информацию в игровой форме. В конце упражнения совершается объединение всех центров в танце.

Занятие 3.

Техника «Джаз Тела» (парный вариант).

Цель: формировать у детей навык осознания тела в движении, навык установления контакта с другими детьми в танце.

Музыкальное сопровождение: специальное, музыка из альбомов Г. Рот.

Исполнение: в парах. Продолжительность: 40-50 минут. Еще 25 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Ход занятия: детям предлагается разделиться на пары, выбрав себе желаемого партнера для танца. Дети встают друг напротив друга, начинают танцевать так, как им хочется, обращая внимание как на свои ощущения тела, так и на то, как двигается их партнер в танце.

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, сегодня мы с вами попробуем парный танец. Выберите себе того, с кем вы хотели бы потанцевать. Вставайте в пару, я включаю музыку, а вы начинайте двигаться в том ритме, как вам хочется. При этом я попрошу вас позамечать свои движения; то, как чувствует себя ваше тело в танце, отдельные его области – голова-шея; плечи; локти; кисти; бедра (таз); колени; ступни. Посмотрите на своего партнера в танце, как он двигается, что вы отмечаете в его движениях, похожи они на ваши или совсем другие и т.д.»

Движения каждого из семи «центров» исследуется в данном танцевальном упражнении уже в паре.

Занятие 4.

«Танец-вибрация».

Цель: снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 40-50 минут. Еще 25 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: для первой части упражнения – музыка с быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части – энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Ход занятия: дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Начинают двигаться под музыку, которая постепенно набирает свой темп (необходимо подобрать музыку с нарастающим темпом).

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, я включу музыку, а вы потанцуйте. Ваша задача – изобразить «тряску», начиная с ног, через все тело, доходя в своих движениях до плеч и головы» (воспитатель показывает на своем примере). Дети танцуют. Через какое-то время воспитатель предлагает детям еще увеличить амплитуду движения. Вибрация должна

стать ощутимой во всем теле. Воспитатель просит детей замечать, какие части тела «трясутся», а какие слабо задействованы, и тогда необходимо задействовать их в танце. Затем дети приоткрывают глаза и видят движения всех танцующих. Двигаются еще какое-то время, затем по просьбе воспитателя переходят ко второму этапу упражнения – к растяжке. Детям предлагается потянуться всем телом, при этом важно, чтобы растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время (3-4 минуты). Цикл «тряска-растяжка» повторяется несколько раз.

Занятие 5.

«Огонь-лёд».

Цель: снятие мышечных напряжений, развитие умения чередовать ритм «напряжение-расслабление».

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 30-40 минут. Еще 30-40 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: интенсивная музыка на этапе упражнения «Огонь», спокойная фоновая музыка – на этапе упражнения «Лёд».

Ход занятия: дети выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде воспитателя «Огонь» дети начинают интенсивно двигаться, задействуя все тело. По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой застигла их команда, при этом воспитатель просит детей напрячь все тело настолько, насколько получится. Воспитатель несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой. Просит детей слушать свои ощущения, а потом в обсуждении попробовать описать, на что они были похожи.

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, давайте поиграем, танцуя. Вы будете попеременно то огнем, то льдом. Огонь – быстро кружитесь под

музыку, а когда я говорю «лёд», вы останавливаетесь и пробуете напрячь все тело, каждую мышцу, как будто бы вы держите на себе тяжелый мешок. Затем по моей команде снова кружитесь в «огненном» танце» и т.д.

Занятие 6.

«Росток».

Цель: развитие умения чувствовать свое тело, переходить из «закрытой» позиции в «открытую».

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 40-50 минут. Еще 25 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: медленная, «раскрывающая» музыка.

Ход занятия: дети находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, нагнув голову к коленям, обхватив их руками.

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, представьте себе, что вы маленькие росточки, только что показавшиеся из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и стремитесь вверх к солнышку. Я буду помогать вам расти, считая до пяти, а вы слушайте счет и с каждым разом поднимайтесь выше и выше».

Занятие 7.

«Насос и надувная кукла».

Цель: развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с другим ребенком.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 60 минут. Еще 25 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: нейтральная музыка.

Исполнение: в парах.

Ход занятия: дети разбиваются на пары. Один играет роль надувной куклы, из которой выпущен воздух (лежит совершенно расслаблено на полу), а другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец, кукла надута. Накачивание необходимо вовремя закончить, чтобы кукла не лопнула. Затем куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает».

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, предлагаю вам поиграть в интересную игру, один из вас будет куклой, а второй – будет экспериментатором (далее, воспитатель зачитывает инструкцию и помогает детям «вжиться» в свои роли, обращает их внимание на то, чтобы они замечали свое тело, свои ощущения).

Занятие 8.

«Улыбающееся солнышко».

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца.

Исполнение: групповое. Продолжительность: 50 минут. Еще 25 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: различная по ритму и темпу.

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, предлагаю всем вместе потанцевать. Сейчас я включу музыку, а вы начинайте двигаться по залу, при этом попробуйте замечать свое тело, особенно своих ощущения в ногах, сначала в левой, затем в правой. Двигайтесь то быстрее, то медленнее, меняйте ритм движения. Теперь представьте, что у вас на пятках появилось солнышко, покажите его всем, подарите его улыбку миру. А теперь солнышко переместилось на ваши локти. Активнее, активнее показывайте его

улыбку. А теперь солнышко на вашем носу. Осветите все пространство им (танцетерапевт далее указывает на различные части тела, меняя музыку от быстрой до медленной). А теперь представьте, что солнышко поселилось у вас в сердце, двигайтесь, как хочет ваше сердце».

Занятие 9.

«Джангл».

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие чувства ритма и умения получать удовольствие от танца.

Исполнение: групповое. Продолжительность: 60 минут. Еще 20 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: для основной части – барабаны с меняющимся ритмом, быстрые; для релаксации – музыка со звуками моря, воды, прибоя.

Танцетерапевт обращается к детям: «Ребята, хочу вам предложить игру в танце. Выберите каждый себе место в пространстве, желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях, отведите попу назад. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо и вы не ходили по залу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение воздуха в легкие и обратно. Постепенно входите в этот ритм всем телом, увеличивая или уменьшая его, согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки. Музыка может быть

быстрее или медленнее, чем вы двигаетесь. Важно выбрать свой ритм и почувствовать свое тело. После остановки – ложитесь на спину, в позу звезды».

Занятие 10.

Завершающее занятие. Подведение итогов.

Цель: подвести итог проведенным занятиям, обсудить с детьми полученный опыт.

Форма проведения: беседа, ритуал прощания (в виде танца в свободной форме). Воспитатель обращается к детям: «Что вам понравилось больше всего, что осталось непонятным, как вы себя чувствуете? Воспитатель также дает свой эмоциональный отклик, благодарит детей за совместную работу. Заключительная часть: прощание. Детям предлагается потанцевать под легкую, спокойную музыку так, как им хочется, в свободной форме.