



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 в общеобразовательной школе»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

67 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«01» 02 2023 г.

зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-407-118-3-2

Кондакова Татьяна Дмитриевна

Научный руководитель:

к. п. н., доцент

Клык
Клыкova Людмила Алексеевна

Челябинск
2023

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ.....	10
1.1 Путь танца от искусства к терапии.....	10
1.2 История создания метода танцевально-двигательной терапии.....	13
1.3 Основные принципы и цели танцевально-двигательной терапии.....	17
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТАНЦВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	20
2.1 Модель воспитательной деятельности для младшей группы гимназического хореографического коллектива Palitra.....	20
2.2 Разработка программы занятий в хореографическом коллективе общеобразовательной школы.....	27
2.3 Результаты сравнительно экспериментальной работы.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Результаты исследовательской деятельности.....	42

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современной жизни и постоянно развивающегося общества становится очень важной возможностью реализовывать себя в творчестве. Заниматься творчеством в современном мире важно по нескольким причинам.

Во-первых, творческий процесс позволяет развивать свою индивидуальность и самовыражение. В современном мире, где часто не хватает времени и возможностей для саморазвития, занятие творчеством может стать источником удовлетворения и достижения глубокого уровня самопознания.

Во-вторых, творческие навыки важны для успеха в современной экономике. Например, в индустрии развлечений, маркетинге и рекламе требуются люди, способные придумывать оригинальные идеи и создавать новые продукты. Также творческие навыки могут пригодиться при решении различных задач, которые требуют нестандартного подхода [16].

Для детей занятия творчеством имеют множество преимуществ и могут оказать положительное влияние на их развитие. Творческие занятия помогают развивать воображение, творческое мышление и способность к самовыражению. Ребенок учится искать нестандартные решения проблем, экспериментировать и создавать что-то новое, что может помочь ему в будущем в различных сферах жизни.

Хореография может стать прекрасным способом раскрыть свой потенциал используя свои творческие способности. Для детей и взрослых это отличный способ эмоциональной разгрузки. Но так как тема нашей дипломной работы касается непосредственно детей, а именно учеников общеобразовательной школы, стоит определить способы, как можно использовать танцевально-двигательную терапию чтобы раскрыть потенциал детей младшего школьного возраста:

1. Развитие техники танца: танцевально-двигательная терапия может помочь вам улучшить технику танца. Регулярные тренировки позволят вам укрепить свои мышцы, улучшить свою гибкость и движения.

2. Развитие фантазии: творческий процесс, позволяет вам раскрыть свою фантазию и творческие способности. Это может включать в себя размышления о том, как передать определенное настроение или эмоцию через движения, создание новых и оригинальных комбинаций и эксперименты с музыкальным сопровождением.

3. Работа в группе: работа в группе при создании танцевальной композиции может помочь раскрыть ваш потенциал. Вы можете сотрудничать с другими танцорами и узнавать друг от друга, обмениваясь идеями и техниками.

4. Танец как способ выражения себя: Танец может быть мощным средством выражения себя. Вы можете использовать ее, чтобы передать чувства и эмоции через движения и музыку. Это может помочь вам раскрыть свою личность и выразительность.

5. Участвуйте в конкурсах: участие в танцевальных конкурсах может помочь вам раскрыть свой потенциал и танцевальные навыки. Посещение мероприятий такого характера развивает визуальный опыт, приобретённый в результате просмотра большого количества произведений искусства, который помогает понимать, что хорошо, а что плохо, дает возможность получить обратную связь от профессионалов в области хореографии, что в свою очередь повышает уровень профессионального мастерства танцовщика.

Наше общество постоянно развивается, совершенствуется и система образования, вследствие чего возникает потребность в поиске эффективных средств, позволяющих реализовать гуманистическую направленность процессов воспитания и развития личности ребенка в современном обществе. Хореография может быть прекрасным способом раскрыть потенциал ребенка используя его творческие способности.

Понимание того, что танцевально-двигательная терапия оказывает положительное влияние на уровень танцевального мастерства, но в тоже время недостаточная осведомлённость в данной теме, собственно, и натолкнули на более глубокое изучение данного предмета для возможности дальнейшего применения полученных навыков на практике.

Актуальность выбора данной темы обоснована профессиональной деятельностью. В частности, тем что после создания танцевального коллектива из числа первоклассников, встал вопрос о том, как с помощью занятий хореографией в условиях общеобразовательной школы раскрыть творческий потенциал воспитанников.

Мы считаем, что применение элементов танцевально-двигательной терапии дает возможность не только развивать творческие способности у воспитанников, но и повышать их продуктивность учебной деятельности и процесс социализации в обществе.

Работа в большей степени посвящена теории и экспериментальной работе по применению элементов танцевально-двигательной терапии с группой воспитанников младшего школьного возраста.

Степень разработанности темы. В основном анализ состояния организма и психического состояния индивида представлен в иностранных трудах, посвященных раскрытию сути понятия «Я» В.В.Козлова, К.К.Платонова, Р.Лабана и других.

В Казахстане уровень познания о возможностях танцевально-двигательной терапии можно назвать недостаточным. Тут в пример можно поставить работу сестер Габбасовых, путь которых начался с работы в государственном ансамбле танца «Салтанат» с Булатом Аюхановым. В последствии открывшие свой собственный танцтеатр, они стали использовать приёмы танцевально-двигательной терапии. Вдохновением для сестёр Габбасовых стала Пина Бауш, которая говорила: «Меня не интересует, как двигается человек, меня интересует, что им движет».

Танцевально-двигательная терапия является относительно новым направлением в Казахстане, но интерес к ней постепенно растет. В медицине танцевально-двигательная терапия используется для лечения различных заболеваний, включая депрессию, тревожность, посттравматический стрессовый синдром, расстройства аутистического спектра, а также для улучшения физического и психического здоровья.

В сфере искусства танцевально-двигательная терапия в нашей стране еще мало распространена, но уже в настоящее время в Казахстане проводятся различные мероприятия, посвященные танцевально-двигательной терапии, такие как семинары, мастер-классы и тренинги для специалистов в области здравоохранения, образования и психологии.

Несколько организаций в Казахстане уже занимаются изучением танцевально-двигательной терапии, например, «Центр Личности» Казахстан, город Петропавловск, «Dance studio mr.Otari» центр танцевальной терапии, Казахстан, город Шымкент.

Они предлагают широкий спектр услуг, включая терапевтические занятия, семинары и обучение специалистов в области танцевально-двигательной терапии.

Таким образом, танцевально-двигательная терапия становится все более популярной в Казахстане. Конечно, не хватка специалистов и информации по данной теме даёт о себе знать. В связи с этим и сформировалась проблема исследования, которая заключается в том, что хореографы в работе с детьми не уделяют должного внимания использованию приёмов танцевально-двигательной терапии, как средства профилактики и сохранения здоровья ребенка, а также раскрытия потенциала воспитанников.

Целью выпускной квалификационной работы является обоснование положительного влияния занятий танцевально-двигательной терапией на развитие творческих способностей детей младшего школьного возраста.

Стоит отметить, что толчком для исследования были различия в особенностях проведения занятий в учреждениях дополнительного образования и общеобразовательной школе:

1. Коллектив на базе школы, менее привлекателен со стороны возможностей и перспектив для родителей.

Если, например, занятия проходят на коммерческой основе, это стимулирует регулярно посещать их, в отличие от государственного учреждения, в котором часто сталкиваются с ситуацией, что дети (в младшем возрасте часто и родители) не серьезно относятся к занятиям, и посещают так сказать по желанию. Тут необходимо провести работу с родителями, объяснить важность систематического посещения.

2. Продолжительность занятий, чаще всего занятия в школе по длительности короче, чем в организациях дополнительного образования.

3. Финансирование и возможности вести концертную деятельность, так как в основном все концерты за пределами плана воспитательной работы чаще всего платные, и это дополнительная финансовая нагрузка на родителей.

Учитывая все вышеперечисленное, была проделана работа с родителями и детьми по привлечению в хореографический коллектив. И стал возникать вопрос о том, как сделать занятия с детьми интересными и одновременно полезными для детей, чтобы повысить их мотивацию на посещение занятий и параллельно с этим раскрыть тот потенциал, который заложен в каждом ребенке.

Исходя из этого были сформированы задачи:

1. Изучить научную литературу по рассматриваемой проблеме.
2. Провести сравнительное анализ, позволяющий выявить влияние занятий танцевально-двигательной терапией на развитие творческих способностей, к импровизации и раскрепощённости обучающихся.

3. Разработать Модель воспитательной деятельности для младшей группы (7-8 лет) на примере работы гимназического хореографического коллектива Palitra.

Объект исследования – танцевально-двигательная терапия.

Предмет исследования – особенности развития творческих способностей воспитанников на занятиях хореографией и роль танцевально-двигательной терапии в процессе занятий с детьми младшего школьного возраста.

В процессе исследования была сформулирована гипотеза о том, что проведение занятий с элементами танцевально-двигательной терапии несут несомненную пользу в развитии творческих способностей и качеств воспитанников, в частности, учеников начальной школы, что предположительно влечёт за собой более успешную адаптацию в социуме.

База исследования КГУ «Гимназия №5 отдела образования города Рудного» управления образования Костанайской области. Младшая группа гимназического хореографического коллектива PALITRA.

В работе будут использованы методы научного исследования, а именно анализ литературы по теме, опросы и наблюдения участников, посещающих занятия с применением элементов танцевально-двигательной терапии в школе, сравнительный анализ результатов, полученных до и после проведения занятий с элементами танцевально-двигательной терапией.

В теоретической части работы будут рассмотрены следующие вопросы:

- История возникновения танцевально-двигательной терапии и ее
- основные принципы;
- Влияние танцевально-двигательной терапии на физическое и психологическое здоровье детей и подростков;

– Применение элементов танцевально-двигательной терапии на занятиях школьного хореографического коллектива;

– Роль танцевально-двигательной терапии в социализации детей.

Теоретическая значимость исследования состоит в сочетании уже известных приёмов и методов, используемых в процессе обучения и разработке упражнений с авторским текстом и музыкальным сопровождением.

В экспериментальной части работы будут проведены следующие этапы:

– Опрос и наблюдение участников занятий, на которых использовались элементы танцевально-двигательной терапии в школе;

– Сравнение результатов до и после проведения занятий;

– Анализ полученных результатов и их интерпретация.

Практическая значимость исследования. Научно-практические материалы, предложенные в исследовании, могут стать основой для создания хореографами программ и учебных планов, а также, могут быть использованы хореографами детских хореографических коллективов, что поможет разнообразить занятия в общеобразовательной школе.

В заключении работы будут сделаны выводы о эффективности применения методов танцевально-двигательной терапии на занятиях школьного танцевального коллектива, а также предложены рекомендации по организации занятий с применениями элементов танцевально-двигательной терапии для детей в школе.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ

1.1 Путь танца от искусства к терапии

Танец – это первый вид искусства, освоенный человечеством. Люди использовали различные телодвижения в качестве средств коммуникации задолго до возникновения членораздельной речи. Первобытный танец был способом выживания, общения, служил гармонизации жизни человека. Ведь «когда первобытный человек научился рисовать, он уже давно умел хорошо танцевать».

Огромное значение имеет создание специфической атмосферы сочетания музыки с движениями. Ученые давно заметили, что танцоры часто испытывают состояние, близкое к эйфории. За счет движений можно научиться использовать скрытые возможности тела, открыть доступ к мощной энергии творчества, научиться пробуждать и реализовывать ее [2].

Танец – это форма искусства, которая может иметь множество форм и стилей, и может выражать широкий диапазон эмоций, идей и историй. Однако, кроме своей эстетической функции, танец также может использоваться в качестве терапевтического инструмента для физического и эмоционального благополучия.

Любое эмоциональное состояние выражается в позе, мышечном напряжении, а его изменение, релаксация или энергичные движения тела способны улучшить психическое состояние человека. «Танец как терапия играет важную роль в мировой культуре. Он давно использовался в ритуалах исцеления с помощью музыки, песнопения и с помощью телодвижений людьми в состоянии транса во многих примитивных культурах. Это происходило в Африке, Греции, Мексике, Индии, на Бали, с дервишами в мусульманских странах Восточной Азии и в культуре американских индейцев».

Истоки танцевально-двигательной терапии стоит искать в древних цивилизациях, где танец – был одним из главных способов самовыражения человека и коммуникации с окружающим миром. Ведь есть подверженные факты о том, что в некоторых племенах аборигенов вместо вопроса «Из какого ты племени?» задают вопрос: «Какой танец ты выполняешь?».

Танцевальная терапия – это форма психотерапии, которая использует движение тела и танец для помощи в лечении психических и эмоциональных проблем. Она может использоваться для лечения широкого спектра состояний, включая депрессию, тревогу, травмы, расстройства питания и другие психологические проблемы.

Танцевально-двигательная терапия – это форма терапии, которая использует танцевальные и двигательные техники, чтобы помочь людям улучшить свое физическое и психическое здоровье. Танцевально-двигательная терапия была разработана в 1940-х годах и с тех пор стала популярной во всем мире.

В современном мире танцевально-двигательная терапия используется в различных областях, включая психологию, медицину, образование и социальную работу. Танцевально-двигательная терапия может помочь людям с различными проблемами, включая тревожность, депрессию, посттравматический стрессовый синдром, нарушения аутистического спектра, а также при болезнях, таких как болезнь Паркинсона и диабет. танцевально-двигательная терапия также может помочь людям улучшить свою физическую форму, координацию и гибкость, а также улучшить общее самочувствие.

Она также может использоваться в качестве дополнительной терапии для людей, которые уже получают лечение от других специалистов [4].

Танец – это искусство, которое может быть использовано в качестве терапии для улучшения физического и эмоционального здоровья человека. Путь танца от искусства к терапии может быть описан следующим образом.

Танец начинается как искусство, которое позволяет танцору выразить свои мысли, эмоции и чувства через движения.

Танец – это форма искусства, которая включает в себя движение тела в ритме музыки. Исторически танец использовался как способ самовыражения и развлечения. Однако, с развитием научных исследований, танец стал рассматриваться и как эффективный способ лечения.

Танцевальная терапия – это форма терапии, которая использует танец как способ выражения эмоций и лечения психических и физических расстройств. Танцевальная терапия может помочь людям, страдающим от депрессии, тревоги, травм, проблем с общением и других психологических и физических проблем.

Одной из основных идей танцевальной терапии является то, что танец может помочь людям выразить свои эмоции и чувства через движения тела, что может улучшить их психологическое состояние. Танцевальная терапия также может помочь людям улучшить координацию и гибкость, а также укрепить мышцы и улучшить кровообращение [9].

Танцевальная терапия может применяться в различных сферах, включая работу с детьми и взрослыми с ограниченными возможностями, а также в работе с психическими и физическими расстройствами. Танцевальная терапия также может использоваться в профессиональной деятельности, например, в работе с танцорами и другими артистами.

Таким образом, танец, который изначально рассматривался как искусство, стал важной формой терапии для тех, кто страдает от психических и физических расстройств. Танцевальная терапия может помочь людям выразить свои эмоции и улучшить их психологическое состояние, а также укрепить тело и улучшить кровообращение.

Существует множество подходов к использованию элементов танцевально-двигательной терапии на занятиях хореографией так с детьми так и со взрослыми, которые включают в себя классический, импровизационный, традиционный и современный методы.

Некоторые терапевты используют элементы всех подходов, чтобы создать индивидуальный план лечения для каждого пациента. В целом, танцевально-двигательная терапия является эффективным и многосторонним методом лечения, который может помочь людям улучшить свою физическую и психическую жизнеспособность. Но это речь именно о терапевтическом воздействии, в работе с детским танцевальным коллективом также в условиях общеобразовательной школы применяются лишь элементы танцевально-двигательной терапии.

1.2 История создания метода танцевально-двигательной терапии

Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия) – это способ выражения индивидом сознательных и бессознательных сторон, при помощи творчества. Термин был упомянут впервые Адрианом Хиллом в 1938 году во время толкования своих занятий творчеством, в частности изобразительном, с туберкулезными больными в санаториях. Только в двадцатом веке, опираясь на научные исследования, искусству официально подтвердило свои терапевтические свойства. После термин терапия стал применяться ко всем видам искусства, носящим терапевтический характер (танцевальная терапия, музыкотерапия, двигательная терапия и др.). Значимой составляющей танцевальной терапии можно назвать танцевальную игру.

Так как в научной литературе нет описания единой теории и правил проведения танцевальных игр, а существует множество различных подходов и вариантов, изучение данной темы толкает педагога на изучение данного метода и развитие собственных методик [11].

Если разобраться в том, что же такое танцевальная игра, то можно выделить следующие составляющие: сюжет игры, танцевальную импровизацию, предлагаемые обстоятельства. В рамках игр воспитанникам предлагается примерить на себя различные роли: актёра,

режиссёра и даже животного или предмета. При всём этом развиваются творческие способности обучающихся, а их фантазия становится богаче.

Занятия с элементами танцевально-двигательной терапии, с одной стороны, помогают побороть свой страх, прожить свои ощущения; с другой стороны, способствуют развитию фантазии и воображения, творческих способностей, проявлению креативного мышления и формированию уверенности.

Методы, которые используются в наше время в работе с детьми, основанные на арт-терапии весьма разнообразны. Первые техники терапевтической работы с детьми, с применением искусства, на Западе были изложены такими авторами, как В. Ловенфельд (Lowenfeld, 1939, 1947), Е. Кейн (Cane, 1951). Данные авторы рассматривали изобразительную деятельность ребенка в неразрывной связи с его познавательной и эмоциональной сферами и видели в ней богатый потенциал для гармонизации его как личности. Также можно выделить работу Э. Крамера в области детской арт-терапии, результатом его деятельности стали публикации «Арт-терапия в сообществе детей», «Арт-терапия с детьми» и «Детство и арт-терапия» (Kramer, 1958, 1971, 1979) [12].

Танцевально-двигательная терапия является важным инструментом влияния на психику, основанным на том, что наше тело и разум тесно связаны и проявляют взаимное воздействие друг на друга. Именно это единство и есть основополагающая суть человека. Ведь наше тело является зеркалом души. Все наши терзания, проблемы и тревоги оставляют на нас отпечаток, которые проявляются в наших движениях, а точнее - в мышечных блоках и зажимах.

Танцевально-двигательная терапия, используя танцевальную импровизацию в хореографии и делает упор на осознанное движение, что помогает снять мышечные блоки, а также раскрывает нашего внутреннего «я», что даёт безграничные возможности для самопознания и обретения себя как личности.

В начале двадцатого века важную роль в понимании и интерпретации танца сыграли Айседора Дункан, Мэри Вигман, Марта Грэм. Находясь в авангарде танцевального искусства, они во многом опережали свое время. Отказавшись от классического понимания танца, подчиненного строгой отточенной технике, они основывались на выражении индивидуальности и творческой свободы личности через танец. Они считали, что, полностью вовлекаясь в танец, мы затрагиваем так называемые тайники своей души, учимся слушать и понимать свое тело, а значит, раскрываем себя все целостно.

Как самостоятельное направление в психотерапии танцевально-двигательная терапия стала формироваться благодаря бурному развитию психоаналитических школ: психоанализу З. Фрейда, индивидуальной психологии А. Адлера, аналитической психологии К. Юнга.

Бурному развитию танцевальной терапии способствовало несколько факторов. Во-первых, после Второй мировой войны многие инвалиды, ветераны войны нуждались в физической и эмоциональной реабилитации. Танцевальная терапия стала дополнительным методом лечения стационарных пациентов, многие из которых не могли говорить, и поэтому к ним невозможно было применить лечебное вербальное воздействие.

Вторым фактором, способствовавшим росту интереса к танцевальной терапии, явилось открытие в 1950-х годах транквилизаторов. Доступность и широкое применение этих препаратов в США помогли разработать и применять к хроническим пациентам психиатрических клиник новые программы вмешательства в психические процессы, предусматривающие более активное лечение. Танцевальная терапия явилась альтернативным лечебным методом по отношению к этим программам.

Третьим фактором в развитии танцевальной терапии в 1960-е годы стало движение тренинга человеческих отношений, что способствовало разработке экспериментальных методов расширения самосознания и работы с группами. Наконец, исследования невербальной коммуникации, в

частности анализ коммуникативного поведения человеческого тела, вызвали интерес к новым программам танцевальной терапии [3].

Одним из стимулов к этим исследованиям стала попытка обучения интуитивному мышлению путем обращения внимания на развитие функции правого полушария. Этот период можно считать толчком к изучению танца как средства воздействия на психику человека. З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, сформировали представления о «бессознательном» и его проявлениях.

В отличие от классической психоаналитической техники, где бессознательное извлекается с помощью вербализации, акцент в танцевальной психотерапии ставится на извлечении бессознательных аспектов психики через экспрессию и танец.

Кроме того, сам Юнг использовал танец как прямое выражение бессознательного в активном воображении и как «вытанцовывание снов» — «dance one's dream». Еще в 1916 году Юнг предположил, что выразительные движения тела являются одним из многочисленных способов придать форму бессознательному.

Описывая активное воображение бессознательного, он отмечал, что это можно сделать по-разному: «в соответствии с индивидуальным вкусом и талантом ... в драматической, визуальной, акустической форме, или в форме танцев, живописи, рисунка, или моделирования». Юнг далеко опережал своё время.

Сама идея использования искусства (в частности, танца) как части психотерапевтического процесса была в 1916 году поразительной. Важность телесного опыта в глубинной психологии не признана полностью и сейчас, несмотря на интерес к «телесным переживаниям» Юнга и его понимание взаимосвязи телесного опыта и творческого процесса.

Целью терапевта является помощь клиенту в поисках «подлинного движения», которое есть проявление Самости [5].

1.3 Основные принципы и цели танцевально-двигательной терапии

Танцевально-двигательная терапия – это форма терапии, которая использует движение и танец для улучшения психического и физического здоровья человека.

Основными принципами танцевально-двигательной терапии являются:

1. Коррекция двигательных нарушений: танцевально-двигательная терапия помогает восстановить нормальные движения и координацию тела, что может быть особенно полезным для людей с нарушениями движения.
2. Использование движения и танца как средства для улучшения физического, эмоционального и психического благополучия.
3. Сознательное использование телесных ощущений и восприятий для развития самосознания и самовыражения.
4. Развитие эмпатии и социальных навыков через групповую динамику и взаимодействие.
5. Использование творческого процесса для стимулирования фантазии и воображения.

Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга. Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот. Также можно сказать, что танец – это взаимодействие, с самим собой, с другими людьми и с миром. И тут важно воспринимать тело как процесс, а не как предмет, объект или субъект. Слово «процесс» подчеркивает, что мы имеем дело не со статикой, а с чем-то постоянно изменяющимся [14].

Целями терапии в первой области являются: активизация тела для того, чтобы помочь индивиду обнаружить полностью напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации.

Во второй области танце-терапевт устанавливает базовый уровень коммуникации через использование ритма и прямого физического взаимодействия. Групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей. Наблюдая, как выражаются чувства через тело у других, участник группы может начать идентифицировать и обнаруживать свои собственные чувства.

В третьей области цели сгруппированы вокруг идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее прямое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело. Это физический опыт действия мышц выступает как быстрый путь познания и получения опыта о себе, развивает Я-концепцию и способствует повышению самооценки.

В главе «Танцевально-двигательная терапия как способ воздействия на личность» был рассмотрен путь танца от искусства к терапии. Также была рассмотрена история создания метода танцевальной терапии, ее основные принципы и степень влияния на личность.

Танцевально-двигательная терапия основана на предположении, что движение и танец могут помочь людям изменить свое физическое и психологическое состояние. Исходя из этого были представлены данные из некоторых исследований, которые показали эффективность ТДТ в качестве метода лечения.

Другая важная тема, которая рассматривается в главе – это то, как танцевально-двигательная терапия может быть использована для улучшения качества жизни у людей, не страдающих психическими заболеваниями. Описывается, как танцевально-двигательная терапия может помочь людям улучшить свою физическую форму, уменьшить стресс и повысить уверенность в себе.

В целом танцевально-двигательная терапия является эффективным способом лечения различных психологических проблем, позволяя

пациентам использовать движение и танец для выражения эмоций и восстановления связи между телом и разумом. Однако, как и любой другой метод лечения, она не может быть универсальным решением для всех случаев. Каждый человек имеет индивидуальные потребности и предпочтения, поэтому важно найти подходящий метод лечения для каждого конкретного случая.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТАНЦВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В КОЛЛЕКТИВЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

2.1 Модель воспитательной деятельности для младшей группы (7-8 лет) на примере работы гимназического хореографического коллектива Palitra

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Вся история танца того или иного народа была связана с его бытом, обычаями, культурой, традициями, образом жизни, географическим расположением.

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно

использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

В школьном хореографическом коллективе воспитанники осваивают азы ритмики, азбуки классического танца, изучают танцевальные элементы, исполняют детские, современные и народные танцы. Также занятия хореографией раскрывают способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В своей работе я придерживаюсь следующих принципов:

– Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий.

– Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

– Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий.

– Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

– Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков.

– Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

– Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

– Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом [1].

При организации занятий используются методические приемы, активизирующие у детей желание творчества: метод показа, словесный метод, музыкальное сопровождение, импровизационный метод, игровой метод.

Целью, которую я как педагог ставлю перед собой является формированию танцевально-ритмических умений и навыков, художественно-эстетических способностей учащихся; воспитание интереса к искусству танца; формирование представления о понятиях общих и специальных в области хореографии.

Среди задач, с помощью которых непосредственно достигается цель можно выделить следующие.

Образовательные:

1. обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
2. обучение детей приемам актерского мастерства;
3. обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. формирование потребности здорового образа жизни;
3. воспитание патриотизма.

Развивающие:

1. развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
2. развитие у детей активности и самостоятельности общения;
3. создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии [7].

Прогнозируя результаты деятельности важно учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Так дети 7 лет в конце первого года обучения, освоив программу должны:




- владеть навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- знать позиции ног, позиции рук в классическом, их отличия;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- в зависимости от первоначального уровня и индивидуальных особенностей воспитанников в той или иной степени достичь целей обучения.

В качестве контроля и подведения итогов своей деятельности в течении года проводится контрольные уроки, на которых дети показывают уровень, которого они достигают в процессе занятий. Проводится он раз в месяц, для отслеживания динамики воспитанников, в целях удобства для родителей и детей данные об освоении акробатических элементов ведется таблица (таблица 1) и запись видео, чтобы наглядно можно отследить прогресс. Неотъемлемая часть жизни хореографического коллектива, это концертная деятельность.

Для детей и родителей это особенно важно, так как, не выходя за рамки класса воспитанники могут растерять желание заниматься ввиду того, что именно выступление, как показ результата работы ребенка является мотивацией для упорной работы на занятиях. Но в тоже время не стоит

зацикливаться лишь на выступлениях, потому что в этом случае занятия могут просто перейти в подготовку, без должной разминки и развития навыков танцоров.

Таблица 1 – Динамика освоения акробатических элементов воспитанниками

Фамилия	СКЛАДКА	КОЛЁСА	СТОЙКИ	ПЕРЕВОРОТЫ	ШПАГАТЫ	МОСТИК
Имя						
ученик 1						
ученик 2						
ученик 3						
Условные обозначения  пока не получается  неплохо, но есть над чем работать  отличное выполнение						

Многие, в том числе и я, задаются вопросом, возможно ли развить творческие способности человека, который не является носителем специфических данных. Мое мнение – нет, конечно если отталкиваться от физиологических особенностей, например, стать прямой театра, не имея на то данных. Но развить те качества, которые человек не использует в обычной жизни, дабы раскрыть внутренний потенциал, вполне. В своей работе я применяю методы арт-терапии.

Процесс использования арт-терапии в целом и танцевально-двигательной в частности осуществляется в ряде научных исследований в Казахстане и за рубежом. Накопленный значительный опыт может быть использован в формировании системы инновационной деятельности в системе дополнительного образования с учетом особенностей и тенденций развития танцевально-двигательной терапии. В разные временные периоды танцевально-двигательной терапией придавалось огромное значение как средству разностороннего развития, гармонизации личности (Б. Бегак, И.Ф. Гончаров, Б.К. Григорович, А.Г. Чурашов, Л.А. Клыкова и др.). Вместе с тем, научные исследования, посвященные использованию инновационных

технологий в форме танцевально-двигательной терапии как средства разностороннего развития личности, не имеют достаточной системности.

В современных условиях система образования активно осуществляет переход на интеграцию инновационных и традиционных методов и форм обучения. Включение методик арт-терапии позволит ученикам не воспринимать школу как лишь образовательное учреждение, а даст возможность личности всесторонне развиваться. Это позволит разгрузить мозг от учебных занятий, сформировать коммуникативные навыки, и, по моему мнению, более успешно осваивать школьные дисциплины, так как чередуя интеллектуальную активность с физической, это переключение, прокачивает skill индивида [7].

Танцевальная терапия является уникальным инструментом для познания ребенком себя. В младшем школьном возрасте ребенок любит активное движение и мало задумывается об эстетике. В этом возрасте любое движение является естественным. Понимание того, как движутся части тела сами по себе, одновременно друг с другом, приводит к осознанной связи между мышлением и телом. Благодаря школьным занятиям и увлечением компьютером такая связь нарушена, что не может не отражаться на мышлении и на физическом состоянии ребенка.

Для примера ниже представлены упражнения, которые используются в первый год обучения детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

1. Прослушивание различных по стилям и направлениям музыкальных произведений, в частности «прохлопывание» ритма композиций. Это позволяет прочувствовать настроение музыки, развить чувство ритма и научиться просчитывать музыку. Также на первоначальном этапе проучивания учебных комбинаций рекомендуется вместе с детьми выполнять упражнения под счет, чтобы они самостоятельно считали такты.

2. Животные. Упражнение предусматривает символическую ролевую игру и творческое взаимодействие с другими членами группы. Ученикам предлагается в танце выразить движения и повадки животных,

постепенно усложняя мы переходим от банального показа поведения животных к адаптации манеры животных в танце.

3. Следовать за ведущим. Это упражнение дает возможность быть и ведущим, и ведомым в маленькой группе. Каждая подгруппа выстраивается в ряд. Участник, стоящий впереди, является ведущим и ему предлагается под музыку исполнять движения. Стоящие за ведущим дети должны постараться в точности повторить его движения. Данное упражнения способствует раскрепощению учеников, а также учит детей синхронному исполнению танцев.

4. Свободный танец. Упражнение дает каждому участнику возможность экспериментировать с танцевальными движениями перед другими. Группа садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует. Использовать данное упражнение можно в момент проучивания танцев. Когда воспитанники делятся на и исполняют танец микрогруппами. В этом упражнении у детей появляется возможность посмотреть на постановку со стороны, а также для детей, которые только начинают заниматься хореографией возможность побороть стеснение и подготовиться к выступлению на большой сцене.

В процессе деятельности также были выбраны, и применены в работе упражнения для подготовки учеников к исполнению акробатических элементов.

Для того чтобы во время исполнения акробатических элементов исполнители добивались легкости необходимо многократно повторять подготовительные упражнения. Для детей младшего школьного возраста учитывая, что концентрация внимания не такая долгая как у более старших воспитанников выполнение монотонных упражнений может наскучить. Поэтому малышам можно предложить игру с выполнения трех упражнений:

1. TUCK (Ёжик): садимся на пол, прижимаем колени к груди, держим ноги вместе, обхватываем колени руками, прижимаем лоб к коленям. Данное это упражнение учит округлять спину и группироваться.

2. PICE (Рыба): садимся на пол, вытягиваем ноги перед собой, выпрямляем колени и натягиваем стопы, делаем складку и тянемся к пальчикам ног. В этом положении важно прижимать живот и не сгибать колени, упражнение способствует растяжке, которая в дальнейшем при выполнении preparation к колесам и стойкам поможет не сгибать колени и чувствовать себя более уверенно при выполнении трюка.

3. STRADDLE (звезда): садимся на пол, максимально разводим ноги в стороны, выпрямляем колени и спину также вытягиваем носки, расслабляем плечи и вытягиваем шею, руки вытягиваем в сторону. Такая позиция помогает исполнителям технически правильно выполнять колеса.

Данные позиции должны выполняться учениками идеально, но малышам отработка позиций может наскучить, поэтому мы вводим игру. Названия можно придумать совместно с детьми что бы им это было интересно. И далее представлены варианты использования в уроке.

Как самостоятельная игра: включаем музыку, воспитанники произвольно двигаются, останавливаем музыку и называем позицию – ученики принимают заданное положение.

Игра на победителя: кто первый сядет в позицию, которую вы назвали. Так можно отследить кто уже освоил, а кому из учеников еще нужно поработать.

В течении урока: ведя занятия в какой-то момент называя положение вы сможете привлечь внимание и посмотреть на уровень концентрации учеников. Используя периодически данную игру в момент, когда упражнения будут встречаться в разминке или растяжке у вас не будет необходимости объяснять их заново.

2.2 Разработка программы занятий в хореографическом коллективе общеобразовательной школы

План-конспект занятия хореографического коллектива «PALITRA». 1 класс.

Тема занятия: Знакомство с народным танцем. Просмотр видеоматериала с народными танцами, беседа.

Цель: формирование понятия народный танец, отличите от других направлений.

Задачи:

Обучающие: обучить умению различать технику и манеру исполнения танцевальных комбинаций разных народностей.

Воспитательные: воспитывать чувство гордости за национальное наследие.

Развивающие: выработка танцевальной техники, совершенствование координации движений, воспитание у детей умения передавать характер, стиль и манеру исполнения танцев различных народов, развитие танцевальности, музыкальности, выразительности, эмоциональности и артистичности исполнения

Вид занятия: используются групповые и командные формы организации деятельности обучающихся.

Возраст: 7-8 лет (1 год обучения).

Методы и приемы, применяемые в работе:

1. Традиционные методы: изучение основ музыкального движения, танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, постановка танца, отработка движений.

2. Инновационные методы: современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе.

– визуальный компонент (наглядная подача материала самим педагогом, знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, просмотр образцовых танцевальных коллективов);

- теоретический компонент (объяснение правил выполнения движений с учетом возрастных особенностей детей);
- практический компонент (разучивание и проработка элементов танцевальной комбинации, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти, видеозапись практических занятий);
- рефлексивный компонент (предполагает обращение к видеозаписи практических занятий для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы; также дается установка на домашнее задание, мысленный повторразученных комбинаций) [10].

Игровые технологии применяются, так как в составе обучающихся составляют дети младшего школьного возраста. Учитывая психологию детей данного возраста, ведущей деятельностью в этот период является игра, многие занятия выстраиваются в форме танцевальных и музыкальных игр. Речь идет не только об использовании игры для разрядки и отдыха, а о том, чтобы сделать ее органичным компонентом занятия, средством намеченной педагогом цели. Профессиональные качества детей, такие как, выворотность, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения у обучающихся закрепляются и легче усваиваются детьми, не вызывая сложностей.

Материальное обеспечение урока:

Хореографический зал, зеркала, станки, технические средства обучения (магнитофон, телевизор, USB накопитель).

Ход урока.

1. Вводная часть урока.

Построение. Поклон. Приветствие – 5 минут.

Определение задач на занятие, ожидаемых результатов.

2. Подготовительная часть урока
Разминка – 15 минут.

Включает в себя комплекс упражнений для шеи, рук, спины, ног. А также чередование упражнений на выносливость (прыжки, махи ногами, угол) и

упражнений на гибкость (улитка, коробочка, мостики с колен). Упражнения на ориентацию в пространстве (по диагонали, по кругу).

Body Jazz Габриэлы Рот (Gabrielle Roth)

Цель: разогрев, первичная диагностика и самодиагностика, развитие навыка осознанности тела в движении.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: используется специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение упражнения: индивидуально.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Описание упражнения: Основная идея Body Jazz состоит в выделении «центров движения», что означает, что в каждый момент времени движение инициируется и ведется определенной частью тела.

Выделяются 7 таких центров: 1) голова-шея; 2) плечи; 3) локти; 4) кисти; 5) бедра (таз); 6) колени; 7) ступни.

Последовательность обращения к центрам может быть, как прямой (от головы к ступням, что дает снижение излишнего контроля), так обратной (от ступней к голове, что дает большую устойчивость и «заземленность»). Важным этапом является также завершающее объединение центров в общем танце.

На разных занятиях контекст упражнения может быть разным. Вы можете сделать акцент:

- 1) на поиске новых, незнакомых движений;
- 2) на изолированности/связанности центров с другими частями тела;
- 3) на использовании пространства (изменениях амплитуды движения);
- 4) на изменениях ритма и скорости движения. Эти упражнения могут проходить как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мы рекомендуем начинать разминку с закрытыми глазами, чтобы внимание участников было направлено на внутренние ощущения, и не так влиял страх оценки. По мере развития движенческого репертуара и групповой динамики можно переходить к выполнению упражнения с открытыми глазами.

3. Просмотр видеоматериалов по народным танцам разных народов и обсуждение – 5 минут.

4. Основная часть урока Игровые технологии - 5 минут.

Применяется, так как в составе обучающиеся дети младшего школьного возраста. Учитывая психологию детей данного возраста, ведущей деятельностью в этот период является игра, многие занятия выстраиваю в форме танцевальных и музыкальных игр. Игра «Зеркало» воспитанники делятся на пары, один ведущий, второй его отражение, под музыку различных народностей ведущий выполняет движения, а играющий роль зеркала в точности их повторяет как будто его отражение. После дети меняются ролями.

5. Технология обучения в сотрудничестве – 10 минут.

Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Все дети изучают несложную танцевальную связку в характере какого-нибудь народа, после делятся на группы и демонстрируют выученный материал. Заключительная часть урока

Показ результата работы – 5 минуты.

6. Завершение урока. Подведение итогов. Поклон.

2.3 Результаты сравнительно экспериментальной работы

Обычные занятия танцами и занятия с применением танцевальной терапии имеют некоторые сходства, но также существуют и различия. Обычные занятия танцами в основном направлены на изучение техники танцев и приобретение навыков владения своим телом, координации движений и ритмической чувствительности.

Основная цель обычных занятий танцами – это научить участников танцевать и улучшить их технику и координацию движений. Занятия проводятся в различных стилях танца, таких как классический, народно-

сценический, современный, бальный танец. Эти занятия часто ориентированы на технику и совершенствование движений, а также на создание хореографии.

Сравнение обычных занятий танцами и занятий с применением танцевальной терапии можно провести по следующим критериям:

1. Физические выгоды: Оба вида занятий танцами могут способствовать укреплению мышц, улучшению гибкости, координации и баланса. Однако, танцевальная терапия может быть более полезна, ведь упражнения с элементами танцевально-двигательной терапии дают возможность прочувствовать своё тело и то как оно ведет себя при выполнении тех или иных упражнений.

2. Танцевальная терапия – это форма терапии, в которой используются танцевальные движения и музыка для достижения физического, эмоционального и психологического благополучия у человека. Танцевальная терапия, с другой стороны, использует танец как способ самовыражения.

В целом наблюдая за воспитанниками можно отметить, что, разнообразив занятия хореографией с детьми элементами танцевально-двигательной терапии был замечен положительный сдвиг в плане поведения детей. Занятия проводимые так сказать в обычном формате, конечно, приносили результат, но на занятиях, в которые были включены различные игры и упражнения, взятые из танцевально-двигательной терапии, служили отличной разгрузкой после уроков, так как занятия хореографией проходят сразу после уроков, что возможно не всегда удобно. Дети устают от умственной нагрузки во время учебных занятий и приходя на танцы весьма необходимо вернуть позитивный микроклимат в коллектив и поднять настроение воспитанников [13].

Как и любая деятельность, моя, в качестве руководителя танцевального коллектива, не обходится без трудностей.

Первый раз набрав младшую группу (7-8) лет для первого года обучения я столкнулась со следующими проблемами:

Желание родителей чтобы их ребенок занимался хореографией вопреки желанию ребенка. Нередки случаи, когда родителям хотелось бы что бы их ребенок танцевал на сцене, хотя ребенку возможно это занятие совсем не кажется интересным. Из-за этого его заинтересованность во время занятий падает, на занятиях он начинает отвлекаться, отвлекает других воспитанников, тем самым нарушается микроклимат в коллективе.

Столкнувшись с данной проблемой и проанализировав поведение детей, во время занятия были применены различные методики привлечения внимания и повышения интереса к хореографии выявила воспитанников. Которые потом в ходе разговора с ними (по отдельности, дабы не возникло коллективного эффекта) сказали, что им занятия не нравятся и они не хотели бы заниматься хореографией. В процессе беседы выяснились реальные интересы, о чем было сообщено их родителям, и совместно с ними было принято решение, последовать увлечениям детей и развивать те стороны, которые им интересны [8].

Также в процессе работы мы столкнулись с огорчениями некоторых воспитанников чьи навыки и результаты были ниже, чем у других. В ходе решения данной проблемы были проведены мотивационная беседа с данными детьми о том, что упорный труд дает результат, приводя им примеры из реальной жизни и включены в занятия упражнения в которых воспитанники с результатами выше брали шефство над детьми с результатами ниже. Тем самым выполнялось сразу несколько задач: развивался навык общения и коммуникации, выравнивался уровень освоения материала, создавался дружеский микроклимат в коллективе.

На основании результатов исследования и анализа литературы, можно предложить следующие рекомендации по организации занятий танцевально-двигательной терапией для детей в общеобразовательной школе:

1. Планирование и организация занятий:

Определить цели и задачи занятий танцевально-двигательной терапии для детей в хореографическом коллективе на базе школы;

Разработать программу занятий, которая будет соответствовать возрастным особенностям и потребностям воспитанников;

Убедиться, что на занятиях будет достаточное количество квалифицированных педагогов, обладающих знаниями и опытом в области танцевально-двигательной терапии, систематически пополнять базу знаний по данной теме.

2. Участники:

– Привлечение детей с различными физическими и психологическими потребностями;

– Разделение участников на группы в зависимости от возраста, уровня физической подготовки и потребностей.

3. Программа занятий:

Включение разнообразных упражнений и танцев, направленных на улучшение физической формы, развитие координации и гибкости, а также на эмоциональную разгрузку;

Постепенное увеличение сложности упражнений и танцев в соответствии с возрастом и уровнем подготовки воспитанников;

Включение элементов медитации и релаксации в программу занятий для улучшения психологического благополучия детей.

4. Оборудование и условия:

Подготовка помещения, в котором будут проводиться занятия, с учетом необходимого пространства для движений и безопасности участников коллектива;

Наличие специальной музыки, которая соответствует программе занятий;

Наличие специального оборудования (например, зеркал) для контроля движений участников.

5. Оценка результатов:

Регулярное измерение физической подготовки участников перед началом занятий и после их окончания;

Сбор и анализ отзывов участников о занятиях и их влиянии на физическое и психологическое здоровье.

Стоит отметить что чем младше ребенок, тем большей свободой и легкостью обладает его тело. Первоначально почти всю информацию об окружающем мире ребенок получает через телесные ощущения, поэтому разные участки тела имеют зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Чаще всего ученые отмечают, что именно память тела — самая крепкая. Именно поэтому крайне важно в процессе воспитания ребенка постараться оставить как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов. В данном контексте имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, а и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем. Именно танцевально-двигательная терапия может стать способом избавления от данных зажимов. В процессе исследования было замечено, что дети младшего школьного возраста на занятиях хореографией выполняя упражнения танцевально-двигательной терапии более раскрепощены и чувствуют себя свободнее, чем более старшие взрослые воспитанники. Поэтому был сделан вывод, чем раньше в занятия хореографией будут включены элементы танцевально-двигательной терапии, тем более высокий результат будет от данных занятий. Это демонстрируют воспитанники средней группы, которые уже не первый год занимаются в школьном хореографическом коллективе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования темы дипломной работы о танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе данном случае, следует подчеркнуть важность использования танцевально-двигательной терапии в образовательном процессе, особенно учитывая растущую потребность в развитии психомоторных навыков у детей.

В заключении можно подытожить результаты исследования и подчеркнуть следующие моменты:

Танцевально-двигательная терапия является эффективным методом развития психомоторных навыков.

Танцевально-двигательная терапия может быть полезной для детей в школе, поскольку она способствует физическому и эмоциональному благополучию, а также улучшает когнитивные способности.

Физические преимущества танцевально-двигательной терапии включают улучшение координации, гибкости, выносливости и баланса. Эти умения могут быть полезными для учащихся в спорте, физкультуре и других физических активностях.

Эмоциональные преимущества включают снижение уровня стресса и тревожности, улучшение настроения и повышение уверенности в себе. Эти эмоциональные выгоды могут помочь детям лучше справляться со стрессом, а также улучшить их социальные навыки и отношения с другими. Когнитивные преимущества включают улучшение внимания, концентрации, памяти и креативности. Эти умения могут быть полезными для воспитанников в учебе и в других задачах.

Танцевально-двигательная терапия может быть включена в учебный план, например, в качестве дополнительного занятия, активности после уроков или в рамках уроков физкультуры, а в нашем случае включение элементов танцевально-двигательной терапии в процесс занятий в школьном хореографическом коллективе. Важно обеспечить безопасность

участников, включая правильный подбор музыки и упражнений, а также обеспечить квалифицированных инструкторов, имеющих опыт работы с детьми.

Развитие творческих способностей школьников важно на всех этапах обучения, так как именно в этот период закладывается база умственного развития учащихся, создаются предпосылки для подготовки самостоятельно и творчески мыслящего, активного, инициативного человека. Важным условием достижения таких результатов выступает развитие у ребенка творческого мышления как важного фактора, создающего эффективность его последующего обучения в школе, перспективность в профессиональной подготовке и жизни. Подводя итог проделанной работы, сделан вывод о положительном влиянии занятий с элементами танцевально-двигательной терапии на развитие творческих способностей детей младшего школьного возраста.

Целью выпускной квалификационной работы было обоснование положительного влияния занятий с элементами танцевально-двигательной терапии на развитие творческих способностей детей младшего школьного возраста. Изучив научную литературу по рассматриваемой проблеме, проведя сравнительный анализ, позволяющий выявить влияние занятий с элементами танцевально-двигательной терапии на развитие творческих способностей, растанцованности, способности к импровизации и раскрепощённости обучающихся была разработана модель воспитательной деятельности для младшей группы (7-8 лет) на примере работы гимназического хореографического коллектива Palitra.

В результате исследования сделаны выводы о том, что танцевальная терапия может быть полезна для детей по многим причинам.

Вот некоторые из них:

1. Улучшение физического здоровья: Танцы помогают детям поддерживать активный образ жизни и улучшать физическую форму. Это может улучшить их общее здоровье и помочь им уменьшить риск развития

ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний.

2. Развитие координации и баланса: Танцы помогают детям развивать координацию движений и баланс. Это может улучшить их способность выполнять различные физические задачи и уменьшить риск получения травм.

3. Повышение самооценки: Танцевальная терапия может помочь детям повысить уверенность в себе и улучшить их самооценку. Это может помочь им лучше адаптироваться к социальной среде и улучшить отношения с другими людьми.

4. Улучшение эмоционального благополучия: Танцевальная терапия может помочь детям управлять своими эмоциями и улучшить их эмоциональное благополучие. Это может быть особенно полезно для детей, страдающих от тревожности, депрессии или других эмоциональных проблем.

5. Улучшение когнитивных навыков: Танцевальная терапия может помочь детям улучшить свои когнитивные навыки, такие как концентрация, память и внимание. Это может помочь им лучше учиться в школе и достигать больших успехов в жизни.

6. Социализация: Танцевальная терапия может помочь детям улучшить свои социальные навыки и научиться работать в группе. Это может помочь им лучше адаптироваться к социальной среде и улучшить отношения с другими людьми [6].

В целом, танцевальная терапия может быть очень полезна для детей, помогая им улучшить свою физическую форму, эмоциональное благополучие, социальные навыки и когнитивные способности.

И если вернуться к теме исследования, то следует отметить, что танцевально-двигательная терапия может быть очень полезна для учеников в школе. Она объединяет танец и физическую активность с элементами

психотерапии и позволяет учащимся находить способы выражения своих эмоций и чувств.

И используя элементы танцевально-двигательная терапии в занятиях можно добиться снижения стресса учеников, улучшения их настроения и самооценки, повышения мотивации и улучшения концентрации во время учебы. Это все реализуется в деятельности хореографа на занятиях хореографией в школьном хореографическом коллективе.

Сформулированная в процессе исследования гипотеза о том, что проведение занятий с элементами танцевально-двигательной терапии несут несомненную пользу в развитии творческих способностей и качеств воспитанников, в частности, учеников начальной школы была подтверждена.

Таким образом можно сказать, что задачи выполнены и цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асмолов В.И. Прикладная педагогика / В.И. Асмолов. – М.: Наука, 2001.
2. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. А. Александрова. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2008. ISBN 978-5-8114-0837-5.
3. Бебик М.А., Кокурина И.Г. О возможностях танцевально-двигательной терапии в решении проблем самопринятия.// Вестник московского ун-та. Сер. 14 - психология. 1999.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы. С. – Петербург: Музыкальная палитра, 2004.
5. Валахович С. А. Преображение творчеством / С. А. Валахович. – Мн.: Беларуская навука. 2003.
6. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6: учебник для вузов / А. Я. Ваганова. - СПб.: Издательство «Лань», 2000. ISBN 5-8114-0223-6
7. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский.
8. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие / пер. с нем. В. Штакенберга. - СПб.: издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. ISBN 978-5-8114-9961-8
9. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии. Жизнь как танец/ Шэрон Чайклин, 2017. ISBN 978-5-89353-516-7
10. Константинов В. В. Экспериментальная психология. Курс для практического психолога. – СПб.: Питер, 2006.
11. Лэндрет Г.П. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ./ Предисл. А.Я.Варга. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. ISBN 5–87977–001–Х
12. Никандров В. В. Методологические основы психологии. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008.

13. Пономарёва, И. В. Танцевальная терапия / И. В. Пономарёва. Вопросы дошкольной педагогики. – 2017.
14. Профессиональное образование XXI века: коллективная монография / под ред. проф. Е.Ю. Никитиной. – Москва: Перо, 2016.
15. Психология телесности: теоретические и практические исследования: материалы международной заочной научно-практической конференции – Пенза, 2008. ISBN: 978-5-94321-122-5
16. Пуртурова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. - М.: Владос, 2003. ISBN 5-691-00814-5.
17. Селиванов В. С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов - М.: Академия, 2004. ISBN 5-7695-0603-2.
18. Танцевально-двигательная терапия (сборник). – Ярославль: 1994.
19. Танцевально-двигательная терапия: практикум / сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018.
20. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2009.
21. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб: Издательство «Питер», 2000.
22. Филановская Т. А. История хореографического образования в России: учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2016. ISBN 978-5-8114-6173-8.
23. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. ISBN 5-9268-0190-7
24. Сущность подготовки педагогов. – URL: https://uchebnikfree.com/vyisshyey-shkolyi-pedagogika_1487/suschnost-podgotovki-buduschih-uchiteley-68877.html (дата обращения 25.10.2022г.).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результаты исследовательской деятельности

2	Фамилия	СКЛАДКА	КОЛЕСА	СТОЙКИ	ПЕРЕВОРОТЫ	ШПАГАТЫ	МОСТИК
3	Имя						
4	Балашова Софья	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
5	Демченко Милана	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
6	Дабылова Анар	●	П 1РУКА ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
7	Досмагамбетова Аружан	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
8	Захарова Арина	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
9	Капсамун Маргарита	●	П 1РУКА ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
10	Киндрбаева Зарина	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
11	Ксёэнз Кристина	●	П 1РУКА ● Л ●	П ● Л ●	П ● Л ●	Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
12	Майлибаева Дарина	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
13	Смирнова Ксения	●	П 1РУКА ● Л ●	П ● Л ●	П ● Л ●	Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
14	Ханькова Тамара	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
15	Шадрин Рита	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
16	Шарипова Даша	●	П ● Л ●	П ● Л ●		Правый ● Левый ● Поп-ый ●	●
17	● пока не получается						
18	● неплохо, но есть над чем работать						
19	● отличное выполнение						

