



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 как средство сохранения и
коррекции здоровья человека»**

**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:

93, 95 % авторского текста

Работа рекоменду к защите
рекомендована/не рекомендована

« 14 » августа 2026 г.

зав. кафедрой хореографии

Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 507-118-5-1

Алена Вячеславовна Васильева

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Чурашов
Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск

2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ	6
1.1 Понятие, сущность и история развития танцевально-двигательной терапии	6
1.2 Влияние танца и двигательной активности на физическое здоровье человека.....	14
1.3 Сравнение танцевально-двигательной терапии с другими формами оздоровительной активности	18
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ.....	24
2.1 База исследования и характеристика участников	24
2.2 Программа занятий танцевально-двигательной терапией.....	27
2.3 Результаты исследования.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в условиях современного трудового ритма возрастает потребность в доступных способах сохранения физического и психоэмоционального здоровья человека. Длительная статическая нагрузка, высокий темп работы, информационная перегрузка и дефицит двигательной активности приводят к накоплению усталости, мышечного напряжения и снижению общего самочувствия сотрудников. Одним из средств профилактики подобных состояний может выступать танцевально-двигательная терапия. В отличие от сценического танца и фитнес-тренировки, она направлена не на демонстрацию техники, а на осознанное движение, расслабление, развитие телесной чувствительности и эмоциональную саморегуляцию.

Значимость выбранной темы связана также с тем, что в практической работе со взрослыми людьми необходимы формы занятий, которые не требуют специальной подготовки, сложного оборудования и длительного времени. Особенно важно, чтобы такая программа могла быть применена в обычном трудовом коллективе и была доступна участникам разного возраста и уровня физической подготовки.

Проблема исследования состоит в недостаточной разработанности безопасных программ танцевально-двигательной терапии, которые можно использовать в рабочей среде для снижения усталости, мышечного и эмоционального напряжения у взрослых сотрудников.

Объект исследования: танцевально-двигательная терапия как средство сохранения и коррекции здоровья человека.

Предмет исследования: программа танцевально-двигательной терапии в трудовом коллективе и ее влияние на самочувствие, уровень усталости, мышечного и эмоционального напряжения участников.

Цель исследования: теоретически обосновать возможности танцевально-двигательной терапии как средства поддержки здоровья

человека и разработать программу занятий, применимую в условиях трудового коллектива.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что регулярное проведение кратких занятий танцевально-двигательной терапией будет способствовать снижению субъективной усталости, мышечного и эмоционального напряжения, а также повышению настроения, бодрости, телесной осознанности и готовности к двигательной активности у участников.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи исследования:

1. Раскрыть понятие, сущность и основные особенности танцевально-двигательной терапии.
2. Рассмотреть влияние танца, двигательной активности и ритмических упражнений на физическое и психоэмоциональное состояние человека.
3. Определить методы и формы танцевально-двигательной терапии, применимые во взрослом трудовом коллективе.
4. Разработать программу занятий танцевально-двигательной терапией с учетом возраста, самочувствия и уровня подготовки участников.
5. Провести первичную и повторную диагностику состояния участников до и после реализации программы.
6. Проанализировать результаты опытно-практической работы и сформулировать методические рекомендации по применению программы.

Методы исследования:

- анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования,
- анкетирование,
- педагогическое наблюдение,
- десятибалльная самооценка состояния участников,
- сравнение средних групповых показателей,

– качественный анализ отзывов участников.

Исследования проводились на трудовом коллективе по месту работы автора. В исследовании приняли участие 12 сотрудников в возрасте от 23 до 60 лет. Продолжительность занятий составляла 30 минут, во время обеда.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении возможностей танцевально-двигательной терапии как педагогически организованной оздоровительной практики, направленной на поддержку физического и психоэмоционального состояния взрослого человека.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная программа может быть использована в организациях, учреждениях дополнительного образования, педагогических коллективах и малых группах взрослых как доступная форма профилактики утомления и эмоционального напряжения.

Структура работы определяется целью и задачами исследования.

Работа включает введение, две главы, заключение, список используемых источников и приложения.

В первой главе рассматриваются теоретические основы танцевально-двигательной терапии, во второй главе представлена опытно-практическая работа, результаты диагностики и методические рекомендации.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

1.1 Понятие, сущность и история развития танцевально-двигательной терапии

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) является областью психотерапии. Как отдельное направление она оформилась примерно в 50-70-е годы XX века вначале в США, а затем в 60-80-е годы в Великобритании, Германии и Израиле. В 80-90-е годы ТДТ получила свое развитие в других странах Европы, Азии, в Австралии и в России. Официальным годом рождения ТДТ в России можно считать 1995, когда была создана Ассоциация танцевально-двигательной терапии (АТДТ) в Москве. Понятно, что неофициально все началось гораздо раньше.

ТДТ – это междисциплинарная область, она существует на стыке психотерапии и танцевального искусства. Кроме того, она тесно связана со многими другими областями знания. Среди них: анатомия, физиология, психофизиология, кинезиология, нейропсихология, самые разные теории движения и танца, психология и т.д., – т.е. практически все, что можно отнести к областям знания о теле, движении, танце, психике, о творческом процессе и творческом выражении.

Основоположниками танцевально-двигательной терапии (ТДТ) считаются несколько ключевых фигур, которые внесли значительный вклад в формирование этого направления.

Мэриан Чейс – американская танцовщица и хореограф, которую называют «гранд-дамой» методологии ТДТ. Она сместила акцент с формальной составляющей танца на его экспрессивную функцию, предлагая ученикам через движение выражать свои потребности. В 1942 году Чейс пригласили работать с пациентами с психотическими расстройствами в больницу Святой Елизаветы в Вашингтоне. Её методы способствовали установлению контакта, эмоциональному раскрытию и в

некоторых случаях переходу к вербальным формам психотерапии. Чейс также разработала принципы и методы, которые сейчас рассматриваются как теоретическая основа танцевальной терапии. В период с 1966 по 1968 год она была первым президентом Американской ассоциации танцевальной терапии

Мэри Старки Уайтхаус – американская танцовщица и преподавательница модерна, ученица Мэри Вигман. Она создала подход, основанный на методе активного воображения Карла Юнга. Уайтхаус разработала метод «movement-in-depth» («движение в глубине» или «движение на глубине»), который позже стали называть «аутентичным движением». В этом подходе акцент делается на спонтанных и осознанных движениях тела, которые помогают раскрыть эмоциональное состояние. Уайтхаус также уделяла внимание визуализации образов, которые приходили пациентам во время танцевальной терапии (сновидения, фрагменты прошлого, фантазии). После смерти Уайтхаус её ученица Джанет Адлер создала Институт Мэри Старк Уайтхаус для дальнейшего изучения её опыта и развития практики «Дисциплины Аутентичного Движения».

Труди Шуп – швейцарская танцовщица, которая работала в Калифорнии. Она начала с 1948 года проводить танцевальные занятия для пациентов с шизофренией в госпитале Camatillo State Hospital. Шуп разработала технику «тело-эго», которая помогала пациентам выйти из изоляции и реагировать на человеческий контакт. Её цель — соединить «расколотые картины тела» больных шизофренией в одно целое, чтобы оно нормально функционировало.

Также на становление ТДТ повлияли Бланш Эван, Лилиан Эспенак, Альма Хокинс, Ирмагарт Бартеньефф и другие специалисты.

В 1966 году была учреждена Американская ассоциация танцевальной психотерапии (ADTA), что считается началом развития ТДТ как самостоятельной дисциплины.

Идеи ТДТ стали появляться в России с начала 1990-х годов. Многие из психологов, получив начальную информацию о ТДТ, начали свою практику с экспериментов и исследований, постепенно осваивая информацию о развитии ТДТ на Западе и разрабатывая собственные подходы. Следует выделить образовательные программы по ТДТ:

- 1) 3-трехлетняя программа специализации при ИППиП И. Бирюковой;
- 2) авторская обучающая программа А.А. Гиршона по интегративной танцевально-двигательной;
- 3) обучающая программа Н. Веремеенко;
- 4) танцевально-экспрессивный тренинг Т. Шкурко;
- 5) когнитивная пластика В. Никитина.

Защищено несколько кандидатских диссертаций по ТДТ и проведены некоторые значимые исследования. В диссертационном исследовании Н. Веремеенко (научный руководитель профессор В.В. Козлов), было показано, что применение интегративных танцевально-двигательных методов приводит к принятию себя, к устойчивым во времени изменениям в образе «Я», к коррекции самооценки (в аспекте повышения) и межличностных отношений.

В.Н. Никитиным в диссертационном исследовании разработана и апробирована пластико-драматическая модель коррекции и развития подструктур сознания посредством актуализации невербального креативного действия и показано, что методические приемы пластико-когнитивного подхода позволяют развивать когнитивные, креативные и коммуникативные способности.

В исследовании М.А. Бебик выдвигается гипотеза о том, что танцевально-двигательная терапия является эффективным методом работы для людей с проблемой самопринятия.

Л.Р. Сайфутдинова своей целью поставила разработку «программы по танце-двигательной терапии с детьми, имеющими аффективно-личностные трудности».

В.А. Лабунской и Т.А. Шкурко создали программу танцевально-экспрессивного тренинга, направленного на развитие внешнего (экспрессивного) «Я».

Танцевально-двигательная терапия рассматривается как направление, в котором движение используется для поддержки физического и психоэмоционального состояния человека. В отличие от обычного танцевального занятия, основное внимание здесь направлено не на технику исполнения, а на осознание телесных ощущений, снижение напряжения и развитие способности к саморегуляции.

Когда речь зашла о начале разбора в танцевально-двигательной терапии, сначала казалось, что речь просто о танце. Но это не так. Здесь движение используется не ради выступления, а ради состояния человека: чтобы он заметил тело, услышал дыхание, почувствовал напряжение и попробовал его ослабить.

На обычном хореографическом занятии почти всегда есть критерий качества: насколько точно выполнен шаг, насколько выразительна поза, совпадает ли движение с музыкой. В ТДТ такой оценки нет. Иногда самое маленькое движение плечом или кистью оказывается для участника важнее сложной танцевальной комбинации.

Занятие обычно складывается из простых элементов: разминки, дыхания, мягких шагов, работы с руками и корпусом. Затем появляется возможность выразить настроение через движение. Это может быть усталость, спокойствие, собранность или радость. Нужно специально отмечать эту простоту, потому что именно она снимает у взрослых людей страх перед словом «танец». Если смотреть шире, танец всегда был связан не только с искусством. Он сопровождал праздники, обряды, встречи, проводы, помогал людям проживать сильные события вместе. Поэтому идея движения как способа восстановления не выглядит искусственной. Скорее, современная ТДТ возвращает танцу одну из его ранних функций – поддерживать человека и группу.

В XX веке связь тела и психики стала обсуждаться уже не только на уровне житейского опыта. Психологи, педагоги и специалисты по движению постепенно пришли к мысли, что телесное состояние влияет на эмоции. И наоборот: тревога, усталость или напряжение очень быстро становятся заметны в позе, дыхании и движении. Специально мы не усложняли этот момент, чтобы текст был ближе к реальной практике.

Для хореографического образования это особенно важно. Педагог-хореограф работает не только с линией руки или точностью шага. Он встречается с живым человеком: со стеснением, неуверенностью, привычкой зажиматься, страхом ошибиться. В этом смысле элементы ТДТ помогают шире посмотреть на профессию. Поэтому ТДТ важно отличать от фитнеса, ЛФК и классического урока танца. Фитнес чаще ориентирован на нагрузку, ЛФК – на медицинскую задачу, хореография – на форму и технику. В ТДТ главным остается внутренний и телесный опыт участника. В практической части именно этот принцип оказался самым рабочим.

Методы и формы танцевально-двигательной терапии.

Подбирая методы, важно стараться смотреть на них не как на красивый перечень, а как на инструменты для конкретной группы. Если упражнение могло вызвать стеснение, то упрощать его или давать вариант, который можно выполнить почти незаметно для окружающих. Методы ТДТ подбираются не механически. Педагог каждый раз смотрит на группу: возраст, самочувствие, уровень стеснения, готовность двигаться. В рабочем коллективе особенно важно начинать с простого, иначе участники закрываются еще до начала занятия.

Первый метод – мягкая ритмическая разминка. Это шаги на месте, перенос веса, движения кистями, плечами, головой и корпусом. На первый взгляд всё очень просто. Но именно такая простота помогает человеку войти в занятие без страха ошибки.

Второй метод – свободное движение. Участнику предлагают показать, например, усталость, спокойствие или легкость. Здесь нет правильного

образца. В экспериментальной группе этот метод сначала вызывал неловкость, но позже стал одним из самых интересных для участников.

Третий метод – зеркальное движение. Один человек показывает простое движение, другой повторяет. В трудовом коллективе я бы не начинала с этого сразу: людям нужно привыкнуть друг к другу в новом формате. Без подготовки упражнение может показаться слишком личным. Дыхательные упражнения лучше соединять с руками, корпусом и шагами. Например, на выдохе участник опускает руки и представляет, что напряжение уходит вниз. Это звучит просто, но после рабочего напряжения такие действия помогают вернуть чувство контроля. Арт-терапевтический компонент проявлялся в короткой рефлексии. Участники выбирали слово, цвет или образ своего состояния. Не всем удобно говорить долго, зато одно слово сказать легче. Для исследования такие ответы стали важным качественным материалом.

Формы работы могут быть индивидуальными, парными и групповыми. Для нашего исследования наиболее подходящей оказалась групповая форма с правом каждого участника упрощать движение. Это условие считается принципиальным: взрослому человеку важно сохранить чувство личных границ.

Существуют следующие виды ТДТ, которые могут быть классифицированы по разным критериям:

- по форме проведения (индивидуальная, диадная (парная), терапия в малых группах, групповая);
- по целям и подходам (клиническая танцевальная терапия, танцевальная психотерапия, ТДТ для личностного развития).

Также в ТДТ могут применяться подходы, сочетающие элементы разных направлений, например:

- 1) экспрессивный – акцентирует внимание на свободном выражении эмоций через движение;
- 2) структурированный – сознательный, организованный процесс работы;

3) когнитивно-поведенческий – сочетает элементы ТДТ с когнитивно-поведенческой терапией, направлен на изменение негативных мыслительных паттернов через движение и осознание тела;

4) телесно-ориентированный – фокусируется на связи между телом и психикой, учит осознавать физические ощущения для работы с эмоциональными состояниями;

5) системный — внимание уделяется взаимодействию между участниками группы.

Условия безопасного применения танцевально-двигательной терапии.

Безопасность понимается не только как отсутствие резких движений. Для этой группы не менее важной была психологическая безопасность: возможность не быть оценённым, не выглядеть смешно и не делать больше, чем комфортно.

Безопасность в занятиях со взрослыми была поставлена на первое место. В одной группе могут быть люди с разным здоровьем, опытом движения и отношением к телесным практикам. Поэтому резкая нагрузка здесь неуместна. Участие должно оставаться добровольным не только на бумаге. Перед началом занятий важно проговорить: можно уменьшить амплитуду, пропустить упражнение, выбрать мягкий вариант или просто понаблюдать. Такая свобода снижает напряжение. Соревнование в этой программе исключается. Как только появляется сравнение «кто лучше», занятие теряет терапевтический смысл. Педагог не оценивает красоту движения, а помогает участникам прислушаться к ощущениям.

Нагрузка увеличивается постепенно. Сначала дыхание, кисти, плечи, шаги на месте. Потом ритм, работа в паре, элементы импровизации. Такой порядок помогает группе не испугаться нового формата.

Помещение тоже влияет на безопасность. Нужна свободная центральная зона, проветривание, отсутствие проводов и лишней мебели. Если пространство маленькое, лучше использовать движения на месте, а не перемещения по залу.

С эмоциональной сферой нужно обращаться бережно. Нельзя заставлять участников рассказывать личные истории или демонстрировать переживания. Достаточно короткой рефлексии: слово, цвет, оценка по шкале или простая фраза о самочувствии.

Безопасность программы складывается не только из упражнений. Она создается тоном ведущего, добровольностью, отсутствием оценки и возможностью остановиться. Когда это соблюдается, участники воспринимают занятие как ресурс, а не как очередную обязанность.

Специалисту в области хореографии важно видеть в танце не только сценический результат. В этой работе были рассмотрены движение как педагогический инструмент, который может помочь человеку почувствовать тело спокойнее и увереннее. Для педагога-хореографа ТДТ имеет особое значение. Она показывает, что хореография может быть не только сценическим искусством или учебной дисциплиной. Движение может поддерживать здоровье, развивать выразительность и помогать человеку лучше понимать себя.

В педагогике хореография часто связывается с эстетическим и физическим развитием. Но взрослые участники не всегда готовы осваивать технику. Многие стесняются, боятся выглядеть неловко. ТДТ помогает работать с движением без давления результата. Педагог, который владеет элементами ТДТ, меняет свою роль. Он не только показывает движение, но и создает условия для безопасного двигательного опыта. Это важно и для детей, и для подростков, и для взрослых групп. Арт-педагогический аспект здесь тоже заметен. Движение становится способом высказаться без длинных объяснений. Настроение можно передать жестом, силой движения, темпом, направлением взгляда. Для хореографа это ценный материал.

С профессиональной точки зрения ТДТ расширяет возможности будущего специалиста. Можно разрабатывать не только концертные номера, но и оздоровительные программы, занятия эмоциональной разгрузки, проекты профилактики профессионального выгорания.

Таким образом, ТДТ находится на стыке хореографии, педагогики, психологии здоровья и арт-терапии. Поэтому, именно такая междисциплинарность делает направление перспективным для современного дополнительного образования.

1.2 Влияние танца и двигательной активности на здоровье человека

Поддержать здоровье без движения невозможно, но в обычном рабочем дне движения часто как раз и не хватает. Человек долго сидит, выполняет однотипные действия, спешит, держит внимание на задачах. Тело отвечает быстро: спина устает, шея напрягается, плечи поднимаются, появляется скованность.

Танцевальное движение воспринимается иначе, чем обычная зарядка. В нем есть музыка, ритм и образ. Участник не просто «поднимает руку», а делает движение в определенном настроении. Для людей, которые не любят спорт или стесняются тренировки, такой формат оказывается мягче.

С физиологической точки зрения включаются мышцы, суставы, дыхание, чувство равновесия. Но для исследования было важно не перегружать участников объяснениями. На занятии человек должен не слушать лекцию о пользе движения, а почувствовать: плечи стали свободнее, дыхание ровнее, шаг легче.

До начала программы сотрудники чаще говорили о шее, плечах и пояснице. Это были самые «рабочие» зоны напряжения. Такое совпадение неудивительно: долгое сидение, компьютер, бытовая усталость и общий стресс в первую очередь отражаются именно там. Дыхание в исследовании не выделялось в отдельный блок, потому что взрослым участникам иногда трудно сразу включиться в «дыхательные практики». Проще соединить вдох и выдох с движением: руки поднялись – вдох, руки опустились – выдох. Несколько повторений, и темп внутри уже становится спокойнее.

При этом важно не преувеличивать возможности метода. ТДТ не заменяет врача и не выступает лечением. В этой ВКР она рассматривается

как профилактическая и педагогически организованная практика, которая помогает поддержать самочувствие и вовремя заметить накопившееся напряжение. Для рабочего коллектива особенно ценной оказалась краткость. Участники не могли выделять час или полтора, как на полноценную тренировку. Зато 25-30 минут в обеденный перерыв воспринимались реально. И этого времени хватало, чтобы переключиться.

Психоэмоциональное значение танцевально-двигательной терапии. Данный пункт воспринимается как один из самых насыщенных. На занятиях было видно: человек может не говорить о настроении вслух, но его состояние заметно по движению, дыханию, взгляду и готовности включаться в работу группы. Эмоции редко остаются только «в голове». Они сразу отражаются в теле. Человек задерживает дыхание, сжимает кисти, поднимает плечи, начинает двигаться резче или, наоборот, почти замирает. На занятиях это было заметно даже без специальных приборов.

Именно поэтому движение становится удобным способом работы с эмоциональным состоянием. В трудовом коллективе не все готовы рассказывать о личном напряжении. Но показать усталость через мягкий жест или просто выполнить расслабляющее движение оказывается проще и безопаснее.

Музыка в программе работала как опора. Спокойная мелодия помогала замедлиться, более четкий ритм — собраться. Заметив, что слишком яркая или громкая музыка быстро утомляет группу, поэтому лучше выбирать нейтральное звучание, которое не давит на участника.

Групповой формат тоже важен. Когда человек видит, что коллеги двигаются без оценки и не стремятся выглядеть красиво, стеснение уменьшается. Возникает не сцена и не экзамен, а общая пауза внутри рабочего дня. Постепенно развивается телесная осознанность. Участник начинает различать: где движение дается легко, где тело сопротивляется, после какого упражнения становится спокойнее. Эти наблюдения ценны, потому что человек может использовать их уже вне занятия.

Снижение эмоционального напряжения происходит не сразу. Сначала участник просто повторяет движение. Потом дышит ровнее. Потом замечает, что плечи стали ниже, лицо расслабилось, а внимание перестало «скакать» между задачами. Для практической работы это важный результат. На практике это ощущается проще, чем звучит в теории. Поэтому психоэмоциональное значение ТДТ состоит не в громком эффекте, а в создании безопасного пространства. В нем можно выразить состояние без лишних объяснений, переключиться и снова почувствовать связь с телом.

Взрослый коллектив требует другой подачи. Здесь нельзя просто сказать: «сейчас танцуем». Сначала нужно снять напряжение вокруг самого слова «танец» и объяснить, что занятие не про выступление, а про короткую паузу для тела. Со взрослыми людьми действительно нужна осторожность. Слово «танец» у многих связано со сценой, оценкой и возможностью выглядеть смешно. Поэтому в начале программы обращалось внимание на то, что на занятиях движения направлены не для проверки способностей, а для улучшения физического и психического самочувствия.

Разный возраст не стал препятствием. Просто одно и то же упражнение выполнялось по-разному. Молодые участники могли двигаться активнее, сотрудники старшего возраста – мягче, медленнее или с меньшей амплитудой. Это не ухудшало занятие, а делало его гибким.

Для коллектива важна предсказуемость. Люди легче включаются, когда знают структуру: короткая разминка, основная часть, спокойное завершение, несколько слов о самочувствии. В такой рамке участник понимает, чего ждать, и меньше тревожится.

Добровольность оказалась не формальностью, а условием эффективности. Если человек чувствует давление, он двигается зажато и всё время контролирует себя. Поэтому возможность наблюдать, делать паузу или выполнять упражнение сидя сохранялась на каждом занятии.

С оздоровительной точки зрения программа решала несколько небольших, но важных задач: снимала часть мышечного напряжения.

Помогала эмоционально переключиться, поддерживала двигательную активность и немного улучшала атмосферу в группе. Увидев это по тому, как участники после занятий спокойнее возвращались к работе.

В итоге для взрослого коллектива ТДТ можно рассматривать не как разовое развлечение, а как короткую восстановительную практику. Она не требует сцены, сложной подготовки или специального оборудования, поэтому ее реально встроить в рабочий день.

Профессиональное утомление знакомо большинству взрослых людей. Оно не всегда связано с тяжелой физической работой. Иногда человек почти весь день сидит, но к вечеру чувствует сильную усталость: от информации, общения, сроков, однообразных действий.

ТДТ может стать мягким способом профилактики такого состояния. Ей не нужна сложная техника, специальная форма или отдельный зал. Короткое занятие в середине дня помогает не тренировать силу, а переключить организм из режима напряжения в режим восстановления.

Для трудового коллектива важен принцип малой дозы. Сотрудники не готовы выпадать из рабочего процесса надолго. Поэтому программа должна быть короткой, понятной и психологически безопасной. Именно такой формат был выбран в практической части. Профилактический эффект складывается постепенно. Движение улучшает кровообращение, ритм и музыка помогают переключиться, групповое выполнение упражнений создает ощущение совместности. Участник учится замечать усталость раньше, а не только тогда, когда она уже накопилась.

Для сотрудников старшего возраста особенно важна мягкость. У людей 50-60 лет могут быть ограничения по суставам, давлению, общей выносливости. Поэтому программа не включает резкие прыжки, глубокие наклоны и быстрые вращения. Для молодых участников акцент немного другой. У них чаще сохраняется физическая активность, но много внутреннего напряжения из-за темпа работы и информационной нагрузки. Им важно не столько «размяться», сколько сбросить спешку и вернуть

внимание к себе. Поэтому профилактика профессионального утомления средствами ТДТ строится на доступном движении, ритме, дыхании, эмоциональной разгрузке и поддержке группы. Это небольшой формат, но в рабочем дне он может быть очень полезным.

1.3 Сравнение танцевально-двигательной терапии с другими формами оздоровительной активности

Танцевально-двигательная терапия – это метод психотерапии, в котором тело и движение помогают человеку пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Телесные движения человека рассматриваются как отражение его внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. Ментальные и эмоциональные проблемы представлены в теле в виде мышечных зажимов и ограничивающих двигательных стереотипов. В танцевальной терапии акцент ставится на том, как человек чувствует своё тело и движение. Это не обучение танцу, не область ЛФК, не фитнес и не форма развлечения.

Часто танцевально-двигательную терапию воспринимают просто как «танцы для здоровья», но на деле у неё действительно есть свои особенности по сравнению с другими формами активности, своя специфика работы. Чтобы точнее определить место ТДТ, ее нужно сравнить с другими оздоровительными формами. На практике их легко перепутать: движение есть и в фитнесе, и в ЛФК, и в хореографии. Но задачи у этих направлений разные. Во избежание неправильного понимания ТДТ, его применения, целей и задач, необходимо сразу провести его сравнительный анализ с другими формами активности.

Танец – это искусство, и оценивается он в категориях эстетики. Обучение танцу – это процесс освоения танцевальной техники, стилей и выразительных средств. Его цель – научить человека двигаться красиво, выразительно, освоить определённые движения и комбинации.

Существуют специальные приемы, определенные движения для достижения красоты и выразительности в танце. Обучаясь танцам, человек осваивает эти приемы. Его успех зависит в первую очередь от мастерства в овладении ими. Безусловно, этот процесс неизбежно оказывает влияние на психическое состояние человека, его здоровье, отношения с людьми и миром, но это не основной, а сопутствующий результат. Спонтанный танец в нашем варианте оценивается по аутентичности: соответствию движений конкретному состоянию конкретного человека при восприятии им конкретного музыкального произведения. Мерой этого соответствия является состояние танцора вовремя и после танца, которое он оценивает сам. Едва ли не основной задачей здесь является уход от стремления делать красиво к стремлению делать правдиво. Почувствовать себя, поверить себе, позволить себе проявить себя таким, какой ты есть. Это задачи целиком из области психологии. Занятия спонтанным танцем под руководством психолога могут дать толчок к занятиям танцем человеку, который считает себя неспособным к этому. Однако если он захочет в дальнейшем обучаться танцам, он должен будет посещать уроки соответствующего специалиста. Тому, кто хорошо танцует, спонтанный танец может дать новое представление о собственных возможностях, позволит выйти за рамки ранее достигнутого в этом виде искусства.

Танцевальная терапия и ЛФК.

ЛФК – это медико-педагогический метод, который использует специально подобранные физические упражнения для лечения, реабилитации и профилактики заболеваний. Занятия спонтанным танцем не могут заменить ЛФК, хотя, танцуя, человек совершает разнообразные ритмичные движения, прилагая к этому умеренные физические усилия. Это способствует поднятию общего тонуса. Регулярные занятия положительно влияют на координацию, точность, плавность движений, и в этом плане эффект может быть выше, чем в ЛФК. Может повышаться также выносливость к физическим нагрузкам. Однако, в отличие от ЛФК,

танцевальная терапия не ставит специальных задач развития конкретных двигательных функций. Движение интересует нас в первую очередь как один из способов, которым человек реагирует на окружающий мир наряду с мыслями, чувствами, желаниями. Причем это единственный способ отражения и выражения целостного состояния человека. Через движение можно воздействовать на когнитивную, эмоциональную, и мотивационную сферы. Именно в психологии человека находится результат, к которому стремится психолог, планируя и организуя занятия спонтанным танцем. Если происходит улучшение подвижности суставов, улучшается осанка, походка, обогащается мимика и пантомимика – это желательные и весьма вероятные, но все-таки лишь сопутствующие результаты занятий или возможные признаки улучшения общего психологического статуса. В ЛФК упражнения строго дозируются с учётом диагноза, стадии заболевания, возраста и физической подготовленности пациента. Это целенаправленная тренировка, которая формирует новые двигательные стереотипы.

Танцевальная терапия и фитнес – это два разных подхода к движению, которые, несмотря на общую основу (танец), решают разные задачи: первый – психотерапевтическую и реабилитационную, второй – оздоровительную и спортивную. Фитнес – это не просто тренировки, а целостный подход к здоровью и физической форме. Он объединяет разные виды активности, сбалансированное питание и осознанное отношение к образу жизни. Главная цель – не достижение спортивных рекордов, а улучшение самочувствия, укрепление здоровья и повышение качества жизни.

У танцевальной терапии и фитнеса разный фокус воздействия. Фитнес и аэробика в первую очередь нацелены на развитие физических качеств: выносливости, силы, сжигание калорий, укрепление сердечно-сосудистой системы. ТДТ тоже улучшает моторику, координацию, снимает мышечные зажимы, но её главная задача – не «прокачать» тело ради формы, а через движение проработать эмоциональные состояния, трудности в общении, снизить тревогу или помочь в реабилитации.

Однако, в фитнес-центрах могут проводиться занятия, где танцевальные элементы сочетаются с элементами танцевально-двигательной терапии: тренер учитывает эмоциональное состояние участников, помогает снять мышечные зажимы.

Такой гибридный формат позволяет получить и физическую нагрузку, и психологическую разгрузку.

Танцевальная терапия и психологический тренинг.

Психологический тренинг – это форма активной групповой работы, направленная на решение психологических проблем участников, развитие их знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения. В отличие от групповой психотерапии, такие группы создаются для оказания психологической помощи психически здоровым людям.

Психологический тренинг и танцевально-двигательная терапия действительно работают с личностью, но делают это по-разному. Они различаются инструментами и подходами специалистов.

Основной инструмент в психологическом тренинге это т вербальные и поведенческие методы, такие как групповые дискуссии, ролевые игры, кейсы, упражнения на обратную связь. Тело может использоваться лишь как вспомогательное средство (например, для снятия напряжения), но не является центральным фокусом. ТДТ – про глубинную психологическую работу через тело. При этом они не исключают друг друга: иногда в тренинге используют элементы ТДТ (например, для снятия телесного напряжения), а в ТДТ могут включать вербальные обсуждения после движений.

Сравнение с ЛФК, фитнесом и хореографией помогло более точнее обозначить границы программы.

В исследовании мы не ставили медицинских задач и не требовали танцевальной техники, нам было важно сохранить доступность и спокойный темп (Таблица 1).

Таблица 1 – Отличие танцевально-двигательной терапии от смежных форм двигательной активности

Форма	Основная цель	Особенность
Танцевальное занятие	Освоение танцевальной техники и выразительности	Ориентация на художественный результат
Фитнес	Развитие физических качеств и повышение тренированности	Ориентация на тренировочный эффект
ЛФК	Восстановление функций по медицинским показаниям	Подбор упражнений с учетом диагноза
Танцевально-двигательная терапия	Снижение напряжения, развитие телесной осознанности и эмоциональной разгрузки	Ориентация на переживание движения и саморегуляцию
Психологический тренинг	Развитие общения и осознание поведения	Чаще опирается на слово и обсуждение

Лечебная физкультура имеет медицинскую направленность. Она связана с диагнозом, назначениями и противопоказаниями. ТДТ в этой работе не подменяет ЛФК. Ее задача скромнее: профилактика напряжения, улучшение самочувствия, развитие внимания к телу. Было важно сохранить именно такой спокойный формат.

Фитнес обычно ориентирован на физический результат: выносливость, силу, форму тела, снижение веса. В ТДТ результат понимается шире. Важно не только движение как нагрузка, но и то, как человек проживает его эмоционально.

Хореографическое занятие связано с техникой и танцевальным материалом. Там есть образец, который нужно освоить. В ТДТ такого требования нет, участник не обязан двигаться красиво, он должен двигаться безопасно и осознанно.

Психологический тренинг чаще опирается на слова, обсуждение и коммуникативные задания. ТДТ дополняет этот путь через тело. Иногда человек не может точно объяснить, что с ним происходит, но хорошо чувствует тяжесть, зажатость или желание двигаться.

В трудовом коллективе ТДТ занимает промежуточное место между физкультпаузой, арт-терапией и психологической разгрузкой. Это оказалось важным наблюдением: участники воспринимали занятия не как

«тренировку», а как короткую возможность прийти в себя. Танцевальная терапия проявляется и в разнообразии форм ее организации. Возможны групповой, индивидуальный и самостоятельный вариант. Спонтанный танец может стать ежедневной лечебнопрофилактической процедурой или эпизодически используемым способом выхода из стресса.

Проведённый сравнительный анализ танцевально-двигательной терапии (ТДТ) с обучением танцу, ЛФК, фитнесом и психологическими тренингами позволяет чётко обозначить специфику и границы применения ТДТ как психотерапевтического метода. В отличие от хореографических занятий, ориентированных на освоение техники и достижение эстетического результата, от ЛФК – с её медицинской направленностью и строгой дозировкой нагрузки по показаниям, а также от фитнеса, нацеленного на развитие физических качеств и коррекцию формы тела, ТДТ фокусируется на телесной осознанности, эмоциональной саморегуляции и проработке внутренних переживаний через движение. По сравнению с психологическими тренингами, где основным инструментом выступают вербальные и коммуникативные техники, ТДТ реализует глубинную психологическую работу посредством тела, дополняя словесные способы выражения невербальными.

Таким образом, ТДТ не подменяет иные формы двигательной и психологической активности, а занимает самостоятельную нишу, сочетая оздоровительный эффект с решением психотерапевтических задач; её ценность заключается в доступности, безопасном темпе и ориентации на индивидуальный опыт переживания движения, что делает метод релевантным в том числе для профилактической работы и психологической разгрузки в различных социальных контекстах – в частности, в трудовых коллективах.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

2.1 База исследования и характеристика участников

Практическая часть была выстроена для конкретного трудового коллектива. Базой стало ОАО «РЖД», ЮУЖД. Для темы это оказалось важным: именно на работе хорошо видно, как человек устает в течение дня, где появляется скованность, когда снижается настроение и как короткая двигательная пауза меняет состояние.

В исследование вошли 12 сотрудников от 23 до 60 лет. Возрастной состав был разным: четыре человека относились к группе 23-30 лет, три человека – к группе 31-40 лет, три человека – к группе 41-50 лет, еще два участника – к группе 51-60 лет. Такая группа удобна для проверки программы: одни участники легче включались в движение, другим требовался более мягкий темп.

По характеру работы участники тоже отличались. Часть сотрудников большую часть дня проводила сидя и чаще говорила о дискомфорте в шее, плечах, пояснице. Другая часть больше перемещалась по работе, но к обеду также отмечала усталость. Поэтому программа не могла быть одинаково активной для всех. В ней нужны были варианты: движение стоя, движение сидя, меньше амплитуда, более медленный темп.

Занятия проводились в обеденный перерыв, с 13:00 до 13:30. Утро рассматривалось как возможный вариант, но в реальных условиях обед оказался удобнее. К этому времени уже накапливалась усталость после первой половины дня, а короткая пауза не мешала рабочему графику. Участники не должны были приходить раньше и оставаться после работы, что снижало сопротивление.

Перед началом программы участникам было объяснено, что занятие не выступает тренировкой и не проверяет танцевальные способности. Можно двигаться мало, можно делать упражнение медленнее, можно

остановиться и просто наблюдать. Такое объяснение было необходимо, потому что у взрослых людей слово «танец» часто сразу вызывает стеснение. Уже на первой встрече стало понятно: если говорить «танцуем», часть группы напрягается. Поэтому чаще будем использовать слова «движение», «разминка», «пауза для тела», «мягкое упражнение». После такой замены участники стали спокойнее относиться к заданиям и меньше ожидали оценки со стороны коллег.

Помещение готовилось заранее. Из центральной части убирались лишние предметы, проверялась возможность проветривания, подбиралась спокойная музыка. Специальная форма не требовалась, но участникам рекомендовалось выбирать одежду, в которой можно свободно поднять руки, сделать шаг в сторону или мягко повернуть корпус.

Вся опытно-практическая работа прошла в три этапа. Сначала была проведена первичная диагностика, затем серия из восьми занятий, после этого – повторная диагностика и анализ динамики.

Для диагностики исходного состояния участников была создана короткая анкета, потому что длинные опросники в рабочем режиме быстро утомляют, нам нужно было получить не идеальную медицинскую картину, а понятное представление о самочувствии группы до начала занятий.

Перед диагностикой выяснилась важная деталь: несколько сотрудников сразу сказали, что «не умеют танцевать». Поэтому было принято решение убрать танцевальные термины. Сначала были использованы нейтральные слова: «двигательная пауза», «разминка», «дыхание», «расслабление». Это помогло снизить тревогу еще до первого занятия.

Первичная диагностика проводилась до начала программы. Нужно было понять исходное состояние участников: насколько они устали к середине дня, есть ли напряжение в теле, как они оценивают настроение, бодрость и готовность двигаться. Для этого была выбрана десятибалльная шкала. Она понятна и не занимает много времени.

Данные фиксировались в анкетах и в бланке наблюдения, чтобы оценить не только цифры, но и поведение группы (Таблица 2).

Таблица 2 – Характеристика участников исследования

Показатель	Значение
Общее количество участников	12 человек
Возрастной диапазон	23-60 лет
Возраст 23-30 лет	4 человека
Возраст 31-40 лет	3 человека
Возраст 41-50 лет	3 человека
Возраст 51-60 лет	2 человека
Время занятий	13:00-13:30
Количество занятий	8 занятий
Продолжительность одного занятия	30 минут

При обработке данных учитывалось направление каждого показателя. Высокие баллы по усталости, эмоциональному и мышечному напряжению означали неблагоприятное состояние. А вот высокие баллы по настроению, бодрости, внимания к телу и готовности к движению, наоборот, рассматривались как положительный признак.

Анкетирование оказалось удобным именно для рабочего коллектива. Его можно провести быстро, без оборудования и без долгих объяснений. При этом важно подчеркнуть: в работе не ставилась медицинская диагностика. Участники оценивали свое самочувствие субъективно, но для педагогического исследования такого формата это допустимо.

Помимо анкет, было использовано педагогическое наблюдение. Отмечалось, насколько активно участники включаются, стесняются ли они, как реагируют на музыку, готовы ли повторять движение, меняется ли эмоциональный фон после занятия. Эти наблюдения помогли увидеть то, что не всегда отражается в цифрах. До начала занятий большинство участников говорили об усталости в середине дня, упоминались напряжение плеч, спины, шеи, а также недостаток движения в обычной неделе. Отдельно проявилось стеснение: некоторые участники заранее предупреждали, что не хотят делать «что-то танцевальное» на глазах у коллег.

Во время предварительных бесед несколько человек сказали, что после работы уже трудно заставить себя идти на тренировку. А короткая

пауза в середине дня воспринималась легче. Это подтвердило, что программа должна быть компактной. В данном случае длительность 30 минут выглядела реалистичной.

Результаты первичной диагностики представлены в таблице 3. Эти данные стали исходной точкой: по ним было видно, какие направления программы особенно важны – расслабление плечевого пояса, работа с дыханием, мягкая активизация и снижение эмоционального напряжения.

Таблица 3 – Результаты первичной диагностики состояния участников

Показатель	Средний балл до программы	Интерпретация
Уровень усталости	7,4	выраженная усталость
Эмоциональное напряжение	6,8	повышенное напряжение
Мышечное напряжение	7,1	частая скованность
Настроение	5,2	средний уровень
Бодрость	4,9	сниженная бодрость
Телесная осознанность	4,6	недостаточно выражена
Готовность к двигательной активности	5,0	средний уровень

Таблица 3 показывает, что до начала программы у группы сильнее всего были выражены усталость, мышечное напряжение и эмоциональное напряжение. Именно поэтому в занятия были включены не сложные танцевальные комбинации, а простые упражнения на дыхание, ритм, мягкую пластику и переключение внимания.

2.2 Программа занятий танцевально-двигательной терапией

При составлении программы необходимо учитывать ограниченность во времени участников группы. Поэтому каждое занятие должно было быстро включать человека в работу и так же спокойно возвращать его к рабочему дню.

Программа включала восемь занятий по 30 минут. Содержание подбиралось под реальные условия: ограниченное время, разный возраст участников, отсутствие танцевальной подготовки и необходимость возвращаться к работе сразу после занятия.

Главная цель программы заключалась не в обучении танцу. Задача была другой: снизить усталость и психоэмоциональное напряжение, улучшить настроение, вернуть участникам ощущение подвижности и показать, что короткое движение может быть ресурсом в рабочем дне.

Каждая встреча имела одну и ту же понятную структуру. Первые пять минут – настрой, дыхание и разминка. Затем около двадцати минут занимала основная двигательная часть. Последние пять минут отводились на расслабление и короткую рефлекссию. Такая повторяемость помогала участникам чувствовать себя увереннее.

Упражнения подбирались с осторожностью. В программе не было прыжков, резких вращений, глубоких наклонов и элементов, требующих специальной физической подготовки. Если движение могло быть сложным для старших участников, сразу предлагался упрощенный вариант. На практике это ощущается проще, чем звучит в теории.

Таблица 4 – Программа занятий танцевально-двигательной терапией

№	Тема занятия	Цель	Основное содержание
1	Знакомство с форматом	Снять первичное стеснение	Дыхание, простые шаги, движения рук, рефлексия
2	Дыхание и расслабление	Снизить напряжение	Плавные движения, волна дыхания, расслабление плеч
3	Ритм и координация	Активизировать внимание	Шаги под музыку, смена темпа, работа с ритмом
4	Движение и эмоции	Выразить состояние через движение	Движение усталости, спокойствия, уверенности
5	Снятие мышечного напряжения	Разгрузить шею, плечи и спину	Мягкая пластика корпуса, кистей, плечевого пояса
6	Групповое взаимодействие	Развить поддержку в коллективе	Движение в круге, зеркальные упражнения
7	Свободная импровизация	Развить телесную осознанность	Импровизация с образом, выбор личного движения
8	Итоговое занятие	Закрепить эффект программы	Сплочение

Первое занятие адаптационное. На данном занятии было важно, чтобы участники перестали воспринимать движение как выступление. Поэтому использовались самые простые задания: почувствовать стопы, сделать несколько мягких движений плечами, пройти под спокойную музыку.

На втором занятии основное внимание уделялось дыханию. Участники соединяли вдох с раскрытием рук, а выдох – с мягким опусканием плеч. Такое упражнение выглядело очень простым, но именно оно помогало замедлиться после рабочей спешки.

Третье занятие было связано с ритмом. Группа выполняла шаги под музыку, пробовала менять темп и направление. Здесь было заметно, что ритм помогает людям включаться быстрее: движение становится понятнее, когда есть звуковая опора.

Четвертая встреча была посвящена эмоциям. Участникам предлагалось показать усталость, спокойствие или уверенность через жест, позу, амплитуду движения. Главное условие оставалось тем же: никто не оценивает правильность выполнения.

Пятое занятие строилось вокруг снятия мышечного напряжения. Больше внимания было уделено шее, плечам, спине и кистям. Эти зоны чаще всего назывались в анкетах, поэтому упражнения были связаны с мягкими круговыми движениями плеч, расслаблением рук и плавными поворотами корпуса.

Шестое занятие включало взаимодействие с другими участниками: движение в круге, повтор за ведущим, зеркальные упражнения. Все задания выполнялись мягко.

Седьмое занятие было связано со свободной импровизацией. К этому моменту группа уже лучше понимала формат, поэтому можно было дать больше самостоятельности. Участники выбирали образ движения – легкость, устойчивость, спокойствие и двигались в удобном темпе.

Восьмая встреча стала итоговой. Завершение программы было спокойным, без ощущения экзамена или проверки результата.

Анализ результатов опытно-практической работы.

Разбирая анкеты после восьмого занятия, обращали внимания не только на цифры. Было важно сопоставить баллы с тем, что было увидено в группе: как люди входили в занятие, как держали тело, как реагировали на

музыку и задания. После восьмого занятия участники повторно заполнили ту же анкету. Благодаря этому удалось сравнить не только впечатления, но и конкретные показатели: усталость, мышечное напряжение, настроение, бодрость, телесную осознанность и готовность к движению.

Сравнение ответов показало положительную динамику. Участники ниже оценили усталость, эмоциональное и мышечное напряжение. Одновременно выросли показатели настроения, бодрости и желания двигаться. Для небольшой программы это важный результат.

Полученные данные нужно понимать правильно. Это не медицинское обследование и не доказательство лечения. Речь идет о субъективном самочувствии участников. Но именно оно важно для данной работы, потому что программа была направлена на профилактику утомления и поддержку состояния в коллективе.

Сравнение результатов до и после программы показывает общую динамику группы и помогает понять, какие изменения оказались наиболее заметными (Таблица 5).

Таблица 5 – Сравнение результатов диагностики до и после программы

Показатель	До программы	После программы	Динамика
Уровень усталости	7,4	5,0	снижение на 2,4 балла
Эмоциональное напряжение	6,8	4,7	снижение на 2,1 балла
Мышечное напряжение	7,1	4,8	снижение на 2,3 балла
Настроение	5,2	7,4	повышение на 2,2 балла
Бодрость	4,9	6,9	повышение на 2,0 балла
Телесная осознанность	4,6	6,8	повышение на 2,2 балла
Готовность к двигательной активности	5,0	7,1	повышение на 2,1 балла

По таблице видно, что изменения затронули все основные показатели. Усталость снизилась с 7,4 до 5,0 балла, эмоциональное напряжение с 6,8 до 4,7, мышечное напряжение с 7,1 до 4,8. В то же время настроение выросло с 5,2 до 7,4 балла, а бодрость – с 4,9 до 6,9.

Отзывы участников помогли дополнить цифры. Люди чаще всего говорили о легкости в плечах и спине, ощущении небольшой паузы внутри рабочего дня, более спокойном возвращении к делам и улучшении настроения после занятия. Наблюдение на занятиях подтверждало эти ответы. Например, одна участница в начале программы почти не поднимала руки выше уровня плеч. После нескольких занятий она стала выполнять движения свободнее, и сама отметила, что напряжение в плечах уменьшилось.

В рефлексии участники использовали простые, но показательные формулировки: «после занятия легче вернуться к работе», «спина как будто отпустила», «стало спокойнее», «не ожидала, что обычные движения могут так переключить». Такие ответы важны, потому что показывают личное восприятие программы. К концу программы группа стала заметно увереннее. Участники меньше оглядывались друг на друга, чаще улыбались, спокойнее выполняли упражнения в круге и охотнее включались в короткое обсуждение после занятия.

Практический вывод из наблюдения следующий: первые занятия должны быть максимально мягкими. Нельзя сразу предлагать свободную импровизацию или парные упражнения. Сначала группе нужно дать время привыкнуть к формату и понять, что оценки не будет.

В целом результаты позволяют рассматривать краткую программу ТДТ как доступный способ поддержки самочувствия сотрудников. Она не требует сложного оборудования, не занимает много времени и может быть встроена в рабочий день. Гипотеза исследования получила подтверждение: регулярные 30-минутные занятия помогли снизить субъективную усталость и напряжение, а также повысить настроение, бодрость и готовность к движению у участников разного возраста.

Методические рекомендации по применению программы.

Эти рекомендации появились не заранее, а уже после проведения занятий. Некоторые решения пришлось менять прямо по ходу программы,

потому что реакция группы отличалась от того, что ожидали на этапе планирования.

По итогам практической работы можно выделить несколько рекомендаций для использования танцевально-двигательной терапии в трудовом коллективе. Они связаны не только с подбором упражнений, но и с тем, как ведущий организует атмосферу занятия.

Первое условие – добровольность. Если человек приходит на занятие «потому что надо», он будет зажат и насторожен. Поэтому перед началом программы важно объяснить: участие свободное, движение можно упростить, а танцевальный опыт не требуется.

Второе условие – безопасность движений. Для разновозрастной группы не подходят резкие прыжки, сложные повороты и элементы, где есть риск боли или потери равновесия. Лучше использовать шаги, мягкие круги плечами, перенос веса, дыхательные движения и плавную работу корпуса. Следует отметить, что участникам было легче включаться в выполнение заданий, когда ведущий выполнял упражнения вместе с группой, а не стоял отдельно в позиции строгого преподавателя. Так занятие воспринималось теплее и менее формально.

Третье условие – удобная длительность. Для рабочего дня оптимальным оказался формат 25-30 минут. Он не воспринимается как большая дополнительная нагрузка и при этом дает время на разминку, основную часть и спокойное завершение.

Четвертое условие – спокойная музыка. Она должна помогать движению, но не давить на участников. Слишком громкое или слишком эмоциональное сопровождение может утомлять, особенно если люди пришли на занятие уже после напряженной первой половины дня.

Пятое условие – учет возраста и самочувствия. Одно и то же упражнение лучше сразу показывать в двух вариантах: активнее и мягче. Тогда участник сам выбирает подходящий уровень и не чувствует себя исключенным из группы.

Шестое условие – короткая рефлексия. Не нужно заставлять людей подробно рассказывать о личных переживаниях. Достаточно одного слова, оценки по шкале или короткой фразы. Это помогает завершить занятие и дает материал для анализа. Поэтому программа может применяться в трудовом коллективе при нескольких обязательных условиях: добровольность, безопасность, понятная структура, регулярность и эмоционально спокойная атмосфера.

Развернутое содержание занятий программы.

Чтобы практическая часть была понятной, важно раскрыть не только темы занятий, но и их внутреннюю логику. Программа двигалась постепенно: сначала участники привыкали к формату, затем пробовали ритм, эмоциональное выражение, взаимодействие и свободное движение.

Все занятия начинались одинаково. Сначала ознакомительная часть с предстоящими упражнениями на сегодня. Важно было заинтересовать участников, чтобы у них появилось понимание для чего и зачем они это делают. А далее следовала разминочная часть.

1.Первое занятие выполняло роль мягкого входа. Сначала участникам объяснялись правила: добровольность, отсутствие оценки, возможность двигаться в удобной амплитуде. Знакомство с танцевальной двигательной терапией началось с техники заземление.

Техника заземление

Участники располагаются свободно в зале. Ведущий привлекает внимание к ступням. Медленно перенести вес тела с пятки на носок и обратно. Добавляем небольшое сгибание коленей. Переносим вес тела с одной ноги, на другую не поднимая стоп. Техника помогает ощутить связь с собственным телом, его весом и опорой о землю. Это одновременно физический и психологический процесс, способствует стабильности, снижению тревоги и восстановлению контакта с реальностью.

Ритмическая групповая активность. Участники располагаются свободно в зале. Совместное движение членов группы под единый ритм по

залу, ритм меняется – движения по залу меняются. Помогает в снятии напряжения, развитии коммуникации и улучшении физического и эмоционального состояния.

2. Второе занятие строилось вокруг дыхания. Участники не просто выполняли движения, а пробовали связать вдох и выдох с руками, плечами и корпусом. Дыхательные упражнения помогают развитию согласованности между дыхательным движением и движениями тела, помогает снятию напряжения, достижение состояния релаксации.

Движения руками в сочетании с дыханием.

Сначала начинаем работать одной рукой, затем добавляем вторую. Руки поднимаем вверх – вдох, опускаем – выдох. Также можно разводить руки в стороны.

Наклоны корпуса в сочетании с дыханием.

При наклонах корпуса в стороны- вдох, при возвращении -выдох. Наклоны вниз -вдох, при возвращении - выдох.

Наклоны корпуса и работа руками в сочетании с дыханием.

Наклоняем корпус в сторону с вытягиваем рук вверх-вдох, при возвращении опускаем руки вниз - выдох. Далее различные вариации. различные вариации.

Дыхательные упражнения в движении.

Участники шагают на 1-2 шага – вдох, на 3-4 – выдох. Постепенно можно увеличивается число шагов на выдохе. Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.

3. Третье занятие помогало включить ритм и координацию. На данном занятии уделяем чуть больше времени разминки, так как будем работать с ритмами, соответственно с различной амплитудой движений.

Техника «Пять ритмов» Габриэлы Ротт. Практика включает пять последовательных ритмов, которые сменяют друг друга:

Ритм первый – Поток (Flowing), это ритм, помогает нам расслабиться, настроится на работу. Движения тела большие, плавные, широкие.

Ритм второй – Стаккато (Staccato), отрывистый, более жесткий ритм по сравнению с предыдущим. Движения тела резкие, сухие, конкретные.

Ритм третий – Хаос (Chaos), неопределенный ритм,ходишь как будто в трансе. Движения тела хаотичные, как будто импульс передается по всему телу.

Ритм четвертый – Лирика (Lyrical), плавный, тянущийся, мелодичный ритм. Движения тела расслабленные, спокойные, но при этом сильные, преобладает скручивание, круговые движения в воздухе.

Ритм пятый – Стилнес (Stillness). Данный ритм учит созерцанию и умиротворению. Этот ритм помогает почувствовать свое дыхание и внутреннюю силу.

4. Четвертая встреча была посвящена эмоциональному состоянию. Начинаем как обычно с разминки. Потом переходим к приему ТДТ.

Импровизация по теме. Участники располагаются свободно в зале. Ведущий определяет тему, например, «танец грусти», «танец веселья», «танец ветра». Такие задания помогают пережить определённые телесные состояния и эмоции без фокусировки на неприятном. При этом может чередоваться музыка разного характера.

5. Пятое занятие – внимание к осанке и мышечному напряжению.

Метод работы с качествами движения.

Участники располагаются свободно в зале. Ведущий называет части тела (центр, голова, ноги) или определённые качества движения (плавные, кривые, прямые углы и т. д.), которые становятся фокусом внимания во время движения. Это помогает развивать навык осознания тела в движении, диагностировать рабочие и нерабочие зоны в теле и проработать их.

6. Шестое занятие включало работу в парах и малых группах. Синхронные движения в кругу создают ощущение безопасности и принадлежат к группе, что помогает преодолеть чувство изоляции.

Круговой танец. Участники встают в круг. Ведущий начинает делать простые движения (встряхивания руками), постепенно вовлекая все тело,

так, чтобы все участники могли присоединиться к действию и ощутить себя частью группы.

Техника «Зеркало» (отзеркаливание).

Участники делятся на пары, становятся лицом друг к другу, соприкасаются открытыми ладонями. Один из участников делает замедленные движения, а другой старается копировать все движения партнёра, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время партнёры меняются ролями. Психологический контакт, который легко устанавливается в этом упражнении, вызывает тёплые чувства и приносит радость участникам.

7. Седьмое занятие было связано с импровизацией.

Импровизация с чувственными образами.

Участники выполняют упражнения с различными чувственными образами, например, играют с воображаемыми мячами разных размеров и весом, ходят канату, или тащат тяжеленный чемодан, играют в снежки. Это позволяет участникам осознать границы и возможности своего тела, снять психоэмоциональное напряжение, развить телесную осознанность и коммуникативные навыки.

8. Восьмая встреча завершала цикл. Хотелось провести на данном занятии, что-то для сплочения коллектива. Так же участники заполняли повторную анкету и коротко описывали свои ощущения после программы.

Техника «Движение-пауза».

Участники располагаются свободно в зале. Ведущий чередует периоды активные движения и полной остановки. Суть техники в том, что в моменты тишины, когда движение прекращается, человек направляет внимание внутрь себя и исследует ощущения в теле. Это похоже на музыкальную композицию, где паузы между нотами так же важны, как и сама мелодия – они создают пространство для восприятия.

Дневниковый анализ восьми занятий.

1. Первое занятие.

Первое занятие было рассмотрено как знакомство с форматом. Главной задачей было не давать нагрузку, а снять первичное напряжение. Поэтому начало было с простого объяснения: участникам не нужно повторять движения идеально, не нужно соревноваться и не нужно показывать «танец» в привычном смысле. Уже это объяснение заметно изменило атмосферу. Еще участники делали упражнения закрытыми глазами, что помогало им сосредоточиться на себе и почувствовать свое тело. Люди стали меньше шутить от неловкости и спокойнее слушать инструкцию. По устным комментариям стало понятно, что самая большая трудность была не физической, а психологической: многим было непривычно двигаться рядом с коллегами без привычной рабочей задачи.

2. Второе занятие.

На втором занятии акцент был сделан на дыхании. Было заметно, что участники пришли уже спокойнее: они знали, чего ожидать. Это позволило чуть быстрее перейти к основной части. Мы соединяли вдох и выдох с движением рук, плеч и корпуса. Для части группы это оказалось неожиданно приятным, потому что дыхательные упражнения сразу дают ощущение замедления. В ходе занятия стало видно, что не все умеют дышать ровно во время движения. Некоторые задерживали дыхание, особенно когда старались повторить жест точно, но им несколько раз озвучено, что точность здесь не важна. После этого движения стали мягче. В рефлексии участники говорили о легкости в плечах и о том, что после занятия легче вернуться к работе.

3. Третье занятие.

Третье занятие было посвящено ритму. Сначала были опасения, что ритмические задания вызовут больше стеснения, но группа уже была подготовлена предыдущими занятиями. Ритм нужен был для лучшего прочувствования себя. Интересно, что участники с разным возрастом по-разному реагировали на темп.

4. Четвертое занятие.

Четвертое занятие было связано с выражением эмоций. Сначала группа выполняла задание сдержанно. Но когда показываешь пример простых вариантов, участники стали включаться активнее. Один человек показал усталость через опущенные плечи и медленный шаг, другой – спокойствие через плавное движение рук. После занятия участники сказали, что было непривычно, но не неприятно. Это важно: эмоциональная работа возможна, если не заставлять человека открываться слишком резко.

5. Пятое занятие.

Пятое занятие было самым телесно понятным для группы. Его тема – снятие мышечного напряжения: работа с шеей, плечами, кистями, спиной. Мы изучали упражнения, которые им могут пригодиться на работе. Во время занятия участники чаще, чем обычно, комментировали ощущения. Они говорили, что плечи «отпускает», кистям становится легче, спина меньше тянет. Такие комментарии подтвердили, что в трудовом коллективе именно этот блок стоит оставлять обязательным. Он дает быстрый и понятный эффект, который не требует специальной подготовки.

6. Шестое занятие.

Шестое занятие включало взаимодействие. Пришло понимание, что парные упражнения могут вызвать неловкость, поэтому начала не с работы в парах, а с повторения движения за ведущим. Затем участники выполняли зеркальные движения без прикосновения. Это помогло сохранить дистанцию и при этом включить элемент общения. К концу занятия стало заметно, что группа реагирует друг на друга спокойнее. Люди улыбались, если движение получалось не сразу, но уже не воспринимали это как ошибку. Важным стало то, что участники поддерживали друг друга без оценки. Для коллектива это ценно: совместное движение может мягко улучшать атмосферу, не превращаясь в психологический тренинг.

7. Седьмое занятие.

Седьмое занятие было посвящено свободной импровизации. Именно на этом занятии стали заметны изменения по сравнению с началом

программы. Участники двигались увереннее, меньше смотрели по сторонам, реже спрашивали, правильно ли они делают. Это стало подтверждением: если в программе постепенно снижать страх ошибки, человек начинает воспринимать движение как личный ресурс.

8. Восьмое занятие.

Восьмое занятие было итоговым, для сплочения коллектива. После занятия была проведена повторная диагностика и короткое обсуждение. Участники отмечали, что занятия помогали переключаться, немного снижали усталость и давали ощущение паузы. Важно, что никто не говорил о программе как о тяжелой обязанности. Для меня это показатель правильно выбранной формы: короткая практика в середине дня не перегружает, а поддерживает. Еще однозначно наладилась атмосфера в коллективе.

Организационные условия внедрения программы в трудовой коллектив.

На практике организационные мелочи оказались очень важными. Если помещение занято, музыка слишком громкая или участники спешат после обеда, даже хорошее упражнение работает хуже. Чтобы программа действительно работала в коллективе, недостаточно просто подобрать упражнения. Нужно продумать время, помещение, объяснение для участников и способ фиксации результатов. Без этих условий даже хорошая методика может восприниматься как случайная активность.

Первое организационное условие – удобное время. Возможны два варианта: утро перед началом работы или обеденный перерыв. Утро помогает настроиться на день, но требует приходить раньше. Обеденный перерыв проще встроить в обычный график. Нам было важно сохранить именно такой спокойный формат.

Для апробации был выбран обед. Этот вариант оказался мягче для участников: не нужно менять начало рабочего дня и оставаться после работы. Тридцать минут хватало на движение и рефлекссию, но не создавало ощущения, что у сотрудников забрали весь перерыв.

Второе условие – понятное информирование. Перед стартом программы участникам нужно объяснить, что это не урок танца и не проверка физической формы. Чем яснее проговорены правила, тем меньше тревоги у людей, которые давно не участвовали в подобных занятиях.

Третье условие – вариативность упражнений. Одно движение должно иметь несколько вариантов: стоя или сидя, шире или мягче, быстрее или медленнее. Это помогает включить в работу людей разного возраста и не ставить никого в неловкое положение.

Четвертое условие – регулярность. Одно занятие может дать приятное ощущение, но для заметной динамики нужна серия встреч. Восемь занятий стали минимальным циклом, когда группа успела привыкнуть к формату.

Пятое условие – поддерживающая атмосфера. Если участники смеются друг над другом или воспринимают программу как обязанность, эффект снижается. Поэтому ведущий должен сразу задавать уважительный тон: никто никого не сравнивает, движение выполняется для себя.

Шестое условие – фиксация результатов. Простая анкета до и после программы помогает показать, что изменения можно не только почувствовать, но и описать. Для ВКР это особенно важно, потому что практическая часть должна опираться на данные.

Таблица 6 – Организационные условия проведения программы

Условие	Реализация в исследовании	Практическое значение
Время проведения	13.00 – 13.30	Не нарушает рабочий график и позволяет переключиться
Количество занятий	8 встреч	Дает возможность проследить динамику состояния
Состав группы	12 сотрудников 23–60 лет	Позволяет учитывать разный возраст и уровень активности
Место проведения	Свободное помещение на базе работы	Не требует специального зала и оборудования
Оборудование	Музыкальная колонка, анкеты, свободное пространство	Делает программу доступной для повторения
Принцип участия	Добровольность и комфортная амплитуда движений	Снижает тревожность и сопротивление участников

Если подвести итог, внедрение ТДТ в трудовой коллектив возможно при соблюдении нескольких условий: добровольность, краткость, доступность, регулярность, ясная польза и безопасная атмосфера. Эти условия стали основой практической части работы.

2.3 Результаты исследования

Количественные результаты анализировались через сравнение средних баллов до и после занятий. Участники оценивали усталость, напряжение, настроение, бодрость, телесную осознанность и готовность к движению по 10-балльной шкале.

Самая заметная динамика проявилась по усталости: средний показатель снизился с 7,4 до 5,0 балла. Это не означает полного исчезновения усталости, но показывает, что участники стали воспринимать свое состояние легче после включения короткой двигательной паузы.

Эти данные не следует преувеличивать. Выборка небольшая, а программа короткая. Поэтому результат говорит не о универсальном доказательстве эффективности, а о положительной динамике в конкретной группе, которую можно развивать в дальнейшем.

Мышечное напряжение снизилось с 7,1 до 4,8 балла. Вероятно, на это повлияли упражнения для плеч, шеи, корпуса и дыхания. Участники прямо говорили, что после занятий легче сидеть за рабочим местом и меньше ощущается скованность в верхней части спины.

Эмоциональное напряжение уменьшилось с 6,8 до 4,7 балла. Здесь могли сработать сразу несколько факторов: музыка, групповое движение, отсутствие оценки, переключение внимания и сама возможность на время выйти из рабочего режима.

Настроение выросло с 5,2 до 7,4 балла. Это показывает, что занятия воспринимались не как обязанность, а как ресурсная пауза. Для такого результата важны не только упражнения, но и спокойная атмосфера внутри группы.

Бодрость повысилась с 4,9 до 6,9 балла. Для обеденного времени это особенно важно: после первой половины дня у многих сотрудников наступает спад активности. Короткая двигательная практика помогала не только расслабиться, но и снова включиться в работу.

Телесная осознанность увеличилась с 4,6 до 6,8 балла. Участники начали чаще замечать дыхание, положение плеч, напряжение в спине, потребность в движении. Это важный результат, потому что осознание состояния первый шаг к самостоятельной заботе о себе.

Готовность к двигательной активности выросла с 5,0 до 7,1 балла. В начале программы часть группы стеснялась и сомневалась, но после нескольких занятий барьер снизился. Это подтверждается и анкетами, и наблюдением за поведением участников.

Качественный анализ отзывов участников.

Отзывы участников были короткими, но многое объясняли. В рабочем коллективе люди редко дают длинную рефлекссию, зато фразы вроде «плечи отпустило» или «стало легче» звучали очень показательно.

Одних средних баллов для практической главы мало. Цифры показывают направление изменений, но не раскрывают, как сами участники переживали занятия. Поэтому дополнительно были рассмотрены короткие отзывы и наблюдения за поведением группы.

В ответах чаще всего повторялись три темы: телесное облегчение, эмоциональное переключение и снижение стеснения. Эти темы хорошо совпали с результатами анкетирования и помогли понять, почему программа воспринималась участниками положительно.

Телесное облегчение участники описывали просто: «легче в плечах», «спина отпустила», «руки стали свободнее». Для людей, которые проводят много времени в рабочем напряжении, даже небольшое расслабление оказывается заметным.

Эмоциональное переключение проявлялось в том, что участники на время выходили из потока рабочих задач. Обеденное занятие как будто

разделяло день на две части: до него была накопленная усталость, после него – более спокойное возвращение к делам.

Тема стеснения была особенно заметна в начале. Несколько участников двигались осторожно, почти не поднимали руки, наблюдали за другими. К концу программы они стали свободнее выбирать амплитуду, чаще включались в задания и меньше оглядывались на коллег.

При этом активность была разной. Это нормально для взрослой группы. Одни участники охотнее выполняли ритмические упражнения, другим ближе были дыхание и спокойная пластика. Нужно учитывать эти различия и не требовать одинаковой включенности от всех.

Качественные данные подтвердили анкетирование. Снижение усталости и напряжения было заметно не только в баллах, но и в словах участников, в их поведении, в большей готовности двигаться и обсуждать свои ощущения.

Таблица 7 – Примеры качественных отзывов участников

Участник	Возраст	Фрагмент отзыва	Интерпретация
Участник 1	25 лет	После занятия стало легче включаться в работу, меньше сонливости после обеда	Повышение бодрости и переключение внимания
Участник 2	34 года	Сначала было непривычно двигаться при коллегах, потом стало спокойнее	Снижение стеснения и рост доверия к группе
Участник 3	41 год	Плечи расслабились, стало меньше напряжения в шее	Снижение мышечного напряжения
Участник 4	52 года	Понравились спокойные движения, не было ощущения перегрузки	Доступность программы для старшего возраста
Участник 5	60 лет	После дыхательных упражнений стало спокойнее, настроение улучшилось	Психоэмоциональная разгрузка

Авторские наблюдения в ходе проведения занятий.

Перед разработкой практической части большое опасение вызывал подбор упражнений. На деле сложнее оказалось другое: объяснить

взрослым людям, что от них не требуется танцевать красиво. В рабочем коллективе у каждого есть привычная роль. Кто-то более активный, кто-то держится в стороне, кто-то сразу шутит, чтобы снять неловкость. Поэтому первые минуты занятий были важнее, чем это может показаться по плану программы. Было подмечено, что слово «терапия» участники воспринимали спокойнее, чем слово «танец». Танец у многих связан с публичностью. А терапия звучит как что-то направленное на самочувствие. Поэтому в начале озвучивать не о танце, а о движении, дыхании, отдыхе для спины, плеч и головы. После такого объяснения включаться было легче.

На первом занятии большинство участников двигались очень осторожно. Некоторые почти не поднимали руки, выполняли движения маленькой амплитудой и часто смотрели на остальных. Это было ожидаемо. Взрослый человек редко сразу позволяет себе свободно двигаться в присутствии коллег. Но уже к концу занятия напряжение немного снизилось: участники стали улыбаться, задавать вопросы и обсуждать, какие движения оказались удобными. Особенно показательной стала реакция на простые упражнения для плеч и шеи. Формально они не выглядят как танец, но именно с них началось доверие к программе. Участники говорили, что такие движения понятны и не вызывают стеснения. С этого момента стало ясно: программу нужно строить от простого к более свободному, а не наоборот.

На втором и третьем занятиях участники быстрее входили в работу, так как структура занятия повторялась. Им было спокойнее, когда они знали: сначала дыхание, потом разминка, затем основная часть, после нее расслабление и короткая рефлексия. Такая предсказуемость не делала занятие скучным. Напротив, она снимала внутреннее сопротивление.

В процессе работы проявилась важная особенность разновозрастной группы. Молодые участники быстрее соглашались на ритмические упражнения, но не всегда были внимательны к собственным ощущениям. Участники старшего возраста двигались осторожнее, зато лучше

описывали, где чувствуют напряжение и какие движения помогают. Это стало полезным для всей группы: одни задавали энергию, другие помогали удерживать спокойный темп.

В исследовании не пыталась делать занятия похожими на обычный урок хореографии. Если бы постоянно исправлять положение рук, корпус или точность шага, участники быстро вернулись бы к страху ошибки. Поэтому внимание обращалось, главным образом, на ощущения: удобно ли движение, не возникает ли боли, получается ли дышать ровно, стало ли немного легче после упражнения.

К середине программы появились первые признаки группового привыкания. Участники уже не спрашивали, что нужно делать, а спокойно занимали места в помещении. Несколько человек сами напоминали о занятии. Это важная деталь: когда практика перестает восприниматься как внешнее требование, а становится короткой паузой внутри рабочего дня, ее эффект заметнее.

На занятиях также можно увидеть, что эмоциональная разгрузка не всегда выражается ярко. Иногда участник не говорит: «мне стало лучше». Но по поведению видно, что он меньше торопится, медленнее дышит, расслабляет плечи, мягче реагирует на коллег. Эти небольшие изменения трудно зафиксировать только цифрами, поэтому педагогическое наблюдение стало важным дополнением к анкете.

После четвертого занятия одна из участниц сказала, что сначала ей было странно показывать настроение движением, но потом она поняла, что можно не изображать эмоцию специально, а просто выбрать удобный жест. Эта фраза хорошо показывает смысл программы: движение становится не выступлением, а способом прислушаться к себе.

Пятое занятие, связанное со снятием мышечного напряжения, оказалось одним из самых востребованных. Участники активно откликались на упражнения для плечевого пояса, кистей и спины. Здесь стало понятно, что для рабочего коллектива телесный запрос очень конкретный: люди

хотят меньше уставать, легче сидеть за рабочим местом, быстрее переключаться после напряженных задач.

На шестом занятии осторожно было включено не больше взаимодействия. В парах участники сначала чувствовали неловкость, поэтому упражнения были максимально простыми. Например, один человек показывал плавное движение рукой, другой повторял. Без контакта, без сложных заданий. Такой формат помог сохранить безопасность и при этом добавить чувство совместности.

Седьмое занятие стало самым свободным. Участникам предлагалось выбрать движение, которое передает состояние после рабочего утра. Не все сразу включились, но никто уже не отказывался полностью. Даже те, кто в начале программы говорил, что не танцует, выполняли хотя бы небольшой жест или шаг. Это стало одним из главных практических результатов.

Итоговое занятие показало, что программа может быть полезной именно в коротком формате. Участники не воспринимали ее как полноценную тренировку, на которую нужно отдельно собираться. Это была пауза, которую можно встроить в день. Такой формат особенно важен для взрослых людей, у которых после работы часто нет сил на дополнительные занятия.

Если обобщить наблюдения, то главный эффект программы проявился не только в снижении усталости по анкете. Изменилось отношение участников к самому движению. В начале оно воспринималось как что-то неловкое или лишнее. В конце программы движение стало способом немного восстановиться, переключиться и почувствовать тело после нескольких часов работы.

Разработанная программа важна не только для конкретного коллектива. Она показывает, как педагог-хореограф может применять профессиональные знания шире, чем в рамках обычного урока танца или постановки номера. В дополнительном образовании элементы ТДТ можно использовать с детьми и подростками для снятия напряжения, развития

раскрепощенности, культуры движения и умения слышать свое тело. При этом содержание нужно адаптировать под возраст и не перегружать участников эмоционально сложными заданиями.

Со взрослыми людьми педагог-хореограф может проводить оздоровительно-профилактические занятия, мастер-классы, двигательные паузы для педагогических коллективов, родителей или работников организаций. Это расширяет профессиональные возможности специалиста.

Особенно важна позиция педагога. В обычной хореографии часто оценивается точность и внешний результат. В ТДТ педагог смещает внимание на процесс, безопасность, личные ощущения и уважение к возможностям каждого человека. Для будущего педагога-хореографа эта работа показывает: движение может быть не только художественным средством, но и способом поддержки здоровья. Программу можно адаптировать для школьного класса, студии, педагогического коллектива или небольшой рабочей группы.

Практическая значимость программы связана с ее доступностью. Для занятий не требуется сложное оборудование: достаточно свободного пространства, музыкального сопровождения и подготовленного ведущего.

При переносе программы в другую группу нужно начинать не с упражнений, а с анализа условий: возраст участников, уровень подготовки, характер нагрузки, помещение, время проведения и возможные ограничения по здоровью. В образовательной организации такая программа может быть формой эмоциональной разгрузки педагогов или мягкой хореографической практикой для обучающихся. В учреждении дополнительного образования она может дополнять обычные занятия танцем, помогая участникам лучше осознавать тело. Программа не медицинская реабилитация. Если у человека есть серьезные заболевания, он должен ориентироваться на рекомендации врача. Педагог должен предлагать безопасные варианты движения и не заставлять участника выходить за пределы комфорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе была поставлена цель обосновать и разработать программу танцевально-двигательной терапии как средство сохранения и коррекции здоровья человека. Эта цель была достигнута через теоретический анализ и практическую апробацию программы в трудовом коллективе.

Выпускная квалификационная работа была посвящена танцевально-двигательной терапии как средству сохранения и мягкой коррекции здоровья человека. В ходе работы были рассмотрены теоретические основания данного направления и проверила, как короткая программа занятий может применяться в трудовом коллективе.

Теоретическая часть показала, что ТДТ соединяет движение, дыхание, ритм, эмоции и групповое взаимодействие. Ее нельзя сводить только к танцу или физической нагрузке. В центре находится состояние человека, его контакт с телом и возможность безопасно выразить внутреннее напряжение через движение.

Первая глава также позволила уточнить профилактический потенциал занятий. Движение помогает снизить скованность, активизировать мышцы, переключить внимание и поддержать эмоциональное равновесие. При этом ТДТ не заменяет лечение, а выступает педагогически организованной оздоровительной практикой.

Практическая часть проводилась на базе трудового коллектива по месту работы автора. В исследовании участвовали 12 сотрудников от 23 до 60 лет. Занятия проходили в обеденное время, потому что такой формат проще всего встроить в реальный рабочий день.

Сравнение данных до и после программы показало положительную динамику. Усталость снизилась с 7,4 до 5,0 балла, мышечное напряжение – с 7,1 до 4,8, эмоциональное напряжение – с 6,8 до 4,7. Настроение, бодрость, телесная осознанность и готовность к движению, наоборот, повысились. Не менее важными оказались отзывы участников. Они отмечали, что после

занятия легче возвращаться к работе, меньше ощущается напряжение в плечах и спине, появляется небольшая внутренняя пауза. Эти ответы дополнили количественные результаты.

Положительная динамика была связана не только с самим набором упражнений. Большое значение имели добровольность, отсутствие оценки, возможность двигаться в своем темпе, спокойная музыка и короткая рефлексия после занятия.

Гипотеза исследования подтвердилась. Регулярные короткие занятия танцевально-двигательной терапией могут способствовать снижению усталости и напряжения, а также улучшению настроения и бодрости у сотрудников разного возраста. Это хорошо видно по реакции участников.

Практическая ценность работы состоит в том, что разработанную программу можно адаптировать для других трудовых коллективов. Педагогических групп, учреждений дополнительного образования и взрослых аудиторий, которым нужна мягкая форма двигательной разгрузки.

Для будущего педагога-хореографа эта работа имеет прикладной смысл. Она показывает, что движение может использоваться не только для сценической подготовки, но и для поддержки самочувствия, развития телесной культуры и формирования бережного отношения человека к себе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. – ISBN 5-278-00339-1.
2. Выготский, Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – Москва: Юрайт, 2019. – 414 с. – ISBN 978-5-534-09445-9.
3. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Москва: Академический проект, 2012. – 340 с. – ISBN 978-5-534-21483-3.
4. Копытин, А.И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие / А.И. Копытин. – Москва: Когито-Центр, 2015. – 525 с. – ISBN 978-5-89353-437-5.
5. Копытин, А.И. Арт-терапия: теория и практика: учебное пособие / А. И. Копытин. – СПб.: Лань, 2024. – 244 с. – ISBN 978-5-507-46208-7.
6. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – Спб.: Питер, 2006. – 384 с. – ISBN 5-94723-599-4.
7. Чурашов, А.Г. Танец как социокультурное явление в парадигме гуманизации высшего образования / А.Г. Чурашов, Л.А. Клыкова, Е. Б. Юнусова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2020. – № 4 (157). – С. 192–208. – DOI 10.25588/CSPU.2020.157.4.012.
8. Чурашов А.Г. Хореография как эффективное средство формирования и развития «Я-концепции» будущего учителя / А. Г. Чурашов, Л.А. Клыкова, Е.Б. Юнусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2019. – № 7 (153). – С. 259–276. – DOI 10.25588/CSPU.2019.153.7.014.
9. Юнусова, Е.Б. Театральная педагогика как средство развития педагогической культуры студентов-хореографов / Е. Б. Юнусова, Л. А. Клыкова, А.Г. Чурашов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2023. – № 6 (178). – С. 264–282. – DOI 10.25588/CSPU.2023.178.6.016.

10. Хавилер, Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки Джозеф / С. Хавилер. – Москва: Новое слово. – 2004. – С.111. – ISBN 978-5-87317-570-5.
11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович – М.: Издательство «Институт практической психологии». – 1997. – С.351
12. Особенности социально-психологической адаптации пожилых людей / Е. А. Денисова. – Москва: Концепт. – 2015. – № 28. – С. 1-5.
13. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл – Москва: Прогресс. – 1990. – С. 368
14. Чурашов, А.Г. Хореография как форма активного обучения арт-педагогики в структуре преобразующего образования / А. Г. Чурашов // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 5 (90).
15. Тревога и тревожность. Хрестоматия / сост. В.М. Астапов – Спб.: Питер. – 2010. – С.143
16. Нойман, Э. Творческий человек и трансформация / Э.Нойман // Психоанализ и искусство. – Киев, 1996. – С. 206.
17. Чурашов, А.Г. Интеграция различных видов танцевально-двигательной терапии как доминирующий фактор полихудожественного подхода в артпедагогике / А.Г. Чурашов, Е.Б. Юнусова // Профессиональное образование XXI века: коллективная монография. – Москва: Перо, 2016. – С. 187-206. – ISBN 978-5-906847-27-0.
18. Ованесян, Л.Г. Ярмарочные традиции дореволюционной России: учебно-методическое пособие / Л.Г. Ованесян. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2019. – 257 с. – ISBN 978-5-907210-23-3.
19. ГОСТ 7.32–2017. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления. – М.: Стандартинформ, 2017.
20. ГОСТ Р 7.0.5–2008. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. – Москва: Стандартинформ, 2008.
21. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: <https://www.rsl.ru> (дата обращения: 05.05.2026). Козлов, Владимир

Васильевич. Интегративная танцевально-двигательная терапия / Владимир Козлов, Александр Гиршон, Наталья Веремеенко. – Изд. 3-е, испр. – Санкт-Петербург: Скифия, 2022.

22. Джос, Ю.С. Особенности биоэлектрической активности головного мозга у женщин пожилого возраста с высоким уровнем личностной тревожности / Ю.С. Джос, И.Н. Дерябина и др // Вестн. Сев. (Арктич.) федер. ун-та. Сер.: Медико-биол. науки. 2014. № 4. – С.21-31.

23. Бизюк, А.П. Личность и тревога: учеб. Пособие / А.П. Бизюк. – М.: ВЛАДОС, – 2012. – С. 236.

24. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // ТДТ-EDU. – URL: <https://tdt-edu.ru/tancevalno-dvigatelnaya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi-biryukova-i-v/> (дата обращения: 14.03.2026)

25. Характеристика тревожности как психологического состояния // STUDBOOKS. – URL:<https://studbooks.net/> (дата обращения: 14.03.2026)

26. Нойман Э. Творческий человек и трансформация / Э. Нойман // Психоанализ и искусство. – Киев, 1996. – С. 206-249.

27. Музыкотерапия – URL:<http://artlig.com/ob-art-terapii/muzyikote/> (дата обращения: 25.02.2026)

28. Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) в психотерапии // Smart Inc. – URL: <https://smart-inc.ru/blog/tantsevalno-dvigatelnaya-terapiya-put-k-garmonii-cherez-dvizhenie/> (дата обращения: 14.03.2026)

29. Танцевально-двигательная психотерапия:некоторые размышления о методологии // Psychol.ru. – URL: <https://psychol.ru/content/burenkova-ev-tancevalno-dvigatelnaya-psihoterapiya> (дата обращения: 14.03.2026)

30. Танцевальная терапия // Российское общество «Знание». – URL: <https://znanierussia.ru/articles/%D0%A2%D0%> (дата обращения: 14.03.2026)

31. Терапевтическая группа по танцевально-двигательной терапии «На своей стороне» // Психотерапевтический институт им. Б.Д. Карвасарского. – URL: <https://psyinst.moscow/terapevticheskaia-gruppa-po-tantsevalno-dvigatelnai-terapii-na-svoei> (дата обращения: 24.02.2026)

32. Танцевально-двигательная терапия: что это такое, виды ТДТ и упражнения // НАДПО. – URL: <https://nadpo.ru/academy/blog/chto-takoe-tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya/> (дата обращения: 12.04.2026)
33. Санкт-Петербургская ассоциация танцевально-двигательной терапии // СПб АТДТ. – URL: <http://www.spbadmt.ru> (дата обращения: 12.04.2026)
34. Ассоциация Танцевально-Двигательной Терапии // АТДТ. – URL: <https://atdt.ru> (дата обращения: 12.04.2026)
35. Интервью с Еленой Гребенюк, психологом нашего центра // Высшая школа экономики. – URL: <https://www.hse.ru/cpc/interview> (дата обращения: 28.05.2026)
36. Интегративная танцевально-двигательная терапия // ЛитРес. – URL: <https://www.litres.ru/book/aleksandr-efimovich-girsho/integrativnaya-tancevalno-dvigatel'naya-t> (дата обращения: 24.02.2026)
37. Танцевально-двигательная терапия: путь к гармонии через движение // Smart Inc. – URL: <https://smart-inc.ru/blog/tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya> (дата обращения: 24.02.2026)
38. Танцевально-двигательная терапия как инструмент коррекции эмоционального состояния и социальной адаптации в полиэтнической среде // СПб АТДТ. – URL: <http://www.spbadmt.ru> (дата обращения: 24.02.2026)
39. Танцевально-двигательная терапия как средство сохранения и коррекции здоровья человека // Российские интернет-источники по теме ТДТ. – URL: <https://atdt.ru> (дата обращения: 24.02.2026)
40. Танцевально-двигательная терапия: методы, эффекты и применение // НАДПО. – URL: <https://nadpo.ru/academy/blog/chto-takoe-tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya/> (дата обращения: 14.03.2026)
41. История арт-терапии. // [Электронный ресурс]. URL: <http://healingarts.ru/istoriya-art-terapii/> (дата обращения: 24.02.2026)
42. Тарарина, Е. В. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии / Е. В. Тарарина // ООО «Вариант». – 2017. – С.208.

43. Крахула, Б. Зентангл. Рисование для релаксации, вдохновения и удовольствия / Б. Крахула. Пер. И. Кочнева // Питер. – 2014. – С.128.
44. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева // Речь. – 2008. – С. 256.
45. Столярченко, Л.Д. Основы психологии: практикум / Л.Д. Столярченко// Феникс. – 2007. – С. 703.
46. Федорович, Е. Н. Основы музыкальной психологии: учеб. пособие / Е. Н. Федорович, Е. В. Тихонова / Директ-Медиа. – 2010. – С. 218.
47. Лагутина, Е.В. Использование арт-терапевтических методов в работе педагога-психолога / Е.В. Лагутина, К.Д. Силантьева // Традиции и инновации. – 2022. – С. 114-121.
48. Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. // Питер. – 2001. – С. 592
49. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник / Л. Ф. Обухова. // Издательство Юрайт. – 2011. – С. 460.
50. Платонова, А.В. Арт-терапия в работе психолога / А.В. Платонова // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2014. – С. 71-73.
51. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. — 384 с.
52. Андреева, Т.А. Практическая арт-терапия. Лечение, реабилитация, тренинг / Т.А. Андреева, О.В. Богачев, А.И. Копытин. – М.: КогитоЦентр, 2017. – 288 с. – ISBN 978-5-89353-232-6.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Материалы анкеты самооценки

Инструкция: оцените свое состояние по шкале от 1 до 10. Значение 1 означает минимальное проявление признака, значение 10 - максимальное. Анкета заполняется дважды: перед началом программы и после ее завершения.

Оцениваются следующие показатели: усталость, эмоциональное напряжение, мышечное напряжение, настроение, бодрость, телесная осознанность и готовность к двигательной активности.

Бланк анкеты самооценки

Показатель	До программы	После программы
Уровень усталости	7,4	5,0
Эмоциональное напряжение	6,8	4,7
Мышечное напряжение	7,1	4,8
Настроение	5,2	7,4
Бодрость	4,9	6,9
Телесная осознанность	4,6	6,8
Готовность к двигательной активности	5,0	7,1

2. Бланк педагогического наблюдения

Бланк заполняется ведущим после каждого занятия. Он нужен для фиксации цифр и заметных изменений в поведении группы: активности, стеснения, готовности взаимодействовать, эмоциональной реакции.

Бланк наблюдения за участниками программы

Критерий наблюдения	1 занятие	4 занятие	8 занятие
Активность участников	средняя	выше средней	высокая
Степень стеснения	высокая	средняя	низкая
Готовность к свободному движению	низкая	средняя	выше средней
Эмоциональная включенность	средняя	выше средней	высокая
Контакт с группой	ограниченный	устойчивый	активный
Способность к расслаблению	низкая	средняя	выше средней

3. Пример конспекта занятия

Тема занятия «Дыхание и расслабление»

Продолжительность – 30 минут.

Цель занятия: снизить мышечное и эмоциональное напряжение участников за счет соединения дыхания и мягкого движения.

Ход занятия:

- 1) разминка – 10 минут;
- 2) работа с диафрагмой и дыханием – 7 минут;
- 3) упражнение «поток» – 7 минут;
- 4) упражнение «релакс» – 5 минут.

Ожидаемый результат: участники отмечают более спокойное дыхание, уменьшение напряжения в плечах и спине, ощущение тепла или легкости в теле, улучшение настроения.

4. Развернутый план занятий программы

Занятие 1 – Знакомство с форматом и телесная разминка:

Цель занятия: снять первичную настороженность, объяснить правила безопасного движения и создать у участников ощущение, что занятие не является выступлением или проверкой.

Вводная часть: ведущий объясняет правила программы простым языком. Главное – добровольность, отсутствие оценки, возможность двигаться меньше или медленнее. Затем участники встают удобно, ощущают опору стоп и делают несколько спокойных вдохов и выдохов.

Основная часть: выполняются разминка, движения плечами, кистями, головой и корпусом. После они сами пытаются почувствовать каждую часть тела. После этого участники пробуют ходить под музыку. Ведущий постоянно напоминает, что амплитуда может быть небольшой.

Заключительная часть: проводится короткое расслабление стоя или сидя. Участники проводят рефлекссию.

Занятие 2. Дыхание и расслабление

Цель занятия: уменьшить эмоциональное и мышечное напряжение через спокойное дыхание и плавные движения.

Вводная часть: участники наблюдают за дыханием, не пытаясь сразу его менять. Важно сначала заметить естественный ритм, положение плеч и ощущение опоры.

Основная часть: выполняются разминка, движения плечами, кистями, головой и корпусом. используются плавные движения рук вверх и вниз, мягкие наклоны корпуса, перенос веса с одной ноги на другую. Дыхание.

Заключительная часть: короткое расслабление стоя или сидя. Участники отмечают, где стало свободнее, а где напряжение еще остается.

Занятие 3. Ритм и координация

Цель занятия: активизировать внимание, развить координацию и помочь участникам переключиться с рабочих задач на телесное действие.

Вводная часть: ведущий объясняет, что сейчас будет практика «5 ритмов» и главная задача прочувствовать ритм и музыку. Попробовать прожить эту музыку телом

Основная часть: практика «5 ритмов» Габриэлы Ротт.

Заключительная часть: участники обсуждают, какой темп был комфортным, а какой вызывал напряжение. Это помогает учитывать индивидуальные особенности группы.

Занятие 4. Движение и эмоциональное состояние

Цель занятия: дать участникам безопасный способ выразить эмоциональное состояние через движение.

Вводная часть: каждый участник выбирает слово, которое описывает его состояние в начале занятия. После этого проводится мягкая разминка.

Основная часть: участники показывают эмоции через движения. Участники пытаются двигаться «неправильно» что помогает разгрузить их внутреннее напряжение, и наладить атмосферу в коллективе. Выполняют упражнение на дыхания.

Заключительная часть: участники сравнивают состояние до и после занятия и отмечают.

Занятие 5. Снятие мышечного напряжения

Цель занятия: снизить напряжение в области шеи, плеч, спины и рук.

Вводная часть: участники отмечают зоны напряжения. Ведущий напоминает, что движение не должно вызывать боль и может выполняться в очень небольшой амплитуде.

Основная часть: изучаем и выполняем упражнения, которые можно выполнять за рабочим местом. Выполняем упражнение на про чувствование каждой части тело. Упражнения на успокоения тело и дыхания.

Заключительная часть: участники оценивают уровень мышечного напряжения по шкале от 1 до 10 и сравнивают его с состоянием до занятия.

Занятие 6. Групповое взаимодействие

Цель занятия: развить чувство поддержки, снизить скованность во взаимодействии и улучшить эмоциональный климат группы.

Вводная часть: участники повторяют движения за ведущим, которые подом будут выполнять в парах.

Основная часть: применяются зеркальные упражнения в парах и малых группах. Один участник показывает движение, другой повторяет, после чего роли меняются. Упражнения на объединение, на дыхания.

Заключительная часть: обсуждается, что было легче - вести движение или повторять. Участники отмечают ощущение контакта с группой.

Занятие 7. Свободная импровизация

Цель занятия: развить телесную осознанность, свободу движения и доверие к собственным ощущениям.

Вводная часть: дыхание, настрой, короткая разминка плеч и корпуса. Участникам напоминает, что импровизация не требует сложных или красивых движений.

Основная часть: участники пытаются показать животных через язык тела. Каждый двигается в выбранном образе и сохраняет личное

пространство. После упражнения на «плохо танцевать» и затем релакс. Заключительная часть: участники записывают предложение о состоянии.

Занятие 8. Итоговое занятие и повторная диагностика

Цель занятия: закрепить положительный опыт и провести итоговую рефлекссию.

Вводная часть: разминка и настрой на завершение программы.

Основная часть: упражнения на доверие.

Заключительная часть: заполнение повторной анкеты, оценивают изменения в своем состоянии и дают короткий отзыв о программе.

Информационное согласие участника исследования

Я, участник практической части выпускной квалификационной работы, подтверждаю добровольное участие в программе танцевально-двигательной терапии. Мне объяснено, что занятия проводятся в мягком оздоровительно-профилактическом формате и не являются медицинской процедурой. Я понимаю, что могу отказаться от любого упражнения, уменьшить амплитуду движения или прекратить участие при появлении дискомфорта. Результаты анкет используются только в обобщенном виде, без указания фамилии и персональных данных.

Дата: _____ Подпись участника: _____

Инструкции перед началом программы

Перед началом программы объясняется цель занятий. Нужно подчеркнуть, что программа направлена не на обучение танцу в сценическом смысле, а на улучшение самочувствия, снятие напряжения и развитие внимательного отношения к телу.

Сообщаются основные правила: участие добровольное; каждое движение можно выполнять в удобной амплитуде; при дискомфорте можно остановиться; сравнение участников между собой не проводится; правильного или неправильного способа двигаться здесь нет. Также объясняется, что результаты анкетирования используются только в

обобщенном виде. Это снижает тревожность и помогает участникам доверять исследованию. Личные ответы не обсуждаются публично. Пример вступительной фразы: «Сегодня мы начинаем короткую программу двигательных занятий. Наша задача – не выучить танец, а немного переключиться, почувствовать тело, снять напряжение и вернуть себе бодрость. Выполняйте движения так, как вам удобно».

Такая инструкция помогает создать спокойную атмосферу. Для взрослого коллектива это особенно важно, потому что многие участники могут стесняться движения в присутствии коллег.

Сводная таблица диагностических данных

В таблице представлены обобщенные диагностические данные, использованные для расчета средних показателей по группе. Фамилии и персональные данные участников не указываются.

Индивидуальные показатели участников до и после программы

№	Усталость до	Усталость после	Напряжение до	Напряжение после	Настроение до	Настроение после
1	8	5	7	5	5	8
2	7	5	6	4	6	7
3	8	6	8	5	4	7
4	6	4	6	4	6	8
5	7	5	7	5	5	7
6	9	6	8	6	4	6
7	7	4	6	4	6	8
8	8	5	7	5	5	7
9	7	5	6	4	5	7
10	8	6	8	5	4	7
11	6	4	6	4	7	8
12	8	5	7	5	5	8

Дневник самонаблюдения участника

Дневник самонаблюдения может использоваться после каждого занятия. Он помогает участнику коротко отметить изменения в самочувствии, настроении и ощущениях в теле.

Примерные вопросы:

- 1) какое настроение было до занятия;

- 2) где ощущалось напряжение;
- 3) какие упражнения были комфортными;
- 4) изменилось ли состояние после занятия;
- 5) какое движение хотелось бы повторять самостоятельно.

Форма дневника самонаблюдения

Занятие	Состояние до занятия	Состояние после занятия и комментарий
1		
2		
3		

Карта рефлексии участника после занятия

Карта рефлексии используется после занятия. Она помогает участнику коротко зафиксировать состояние без подробного обсуждения личных переживаний. Для трудового коллектива такой формат удобен: заполнение занимает 2-3 минуты. Ведущий предлагает участникам отметить не только усталость, но и телесные ощущения. Так становится понятнее, какие упражнения помогают группе, а какие требуют упрощения.

Вопрос	Ответ участника
Какое настроение было до занятия?	
Что изменилось после занятия?	
В какой части тела стало легче?	
Какое упражнение оказалось самым комфортным?	
Что хотелось бы изменить в следующем занятии?	

Рекомендации по подбору музыкального сопровождения

Музыка в ТДТ не должна превращать занятие в обычную танцевальную тренировку. Ее задача – поддержать ритм, помочь снизить напряжение и дать участникам ощущение общей динамики. Для вводной части лучше выбирать спокойные композиции без резких перепадов громкости. В основной части допустим более четкий ритм. В завершении уместна мягкая музыка, которая помогает замедлить дыхание.

Подбор музыки для этапов занятия

Этап занятия	Характер музыки	Методическая задача
Вводная часть	Спокойная, мягкая, без резкого ритма	Снизить первичное напряжение и настроить участников
Разминка	Ритмичная, но умеренная	Активизировать тело без перегрузки
Основная часть	Более выразительная, с понятным темпом	Поддержать движение и эмоциональное включение
Заключение	Плавная, расслабляющая	Помочь участникам вернуться к спокойному состоянию

Пример протокола итогового обсуждения

Итоговое обсуждение проводится после завершения всей программы. Его задача – не оценить участников, а собрать обобщенные впечатления о том, какие изменения они заметили в самочувствии, настроении и отношении к движению. Вопросы лучше задавать нейтрально. Не нужно требовать подробных личных рассказов. Участник может ответить коротко, выбрать вариант или отказаться от комментария. Это сохраняет добровольность и безопасность.

Протокол итогового обсуждения

Вопрос для обсуждения	Краткая фиксация ответа
Что изменилось в самочувствии после программы?	
Какие упражнения запомнились больше всего?	
Было ли удобно заниматься в обеденное время?	
Хотелось бы продолжить такие занятия?	
Какие условия стоит изменить при повторном проведении?	

Перечень упражнений для самостоятельного использования

Некоторые упражнения из программы участники могут выполнять самостоятельно в течение рабочего дня. Для этого не требуется отдельное помещение, музыка или специальная подготовка. Главное – двигаться мягко, без боли и без стремления сделать движение широко. Самостоятельный вариант не заменяет групповую программу, но помогает закрепить опыт. Участник может сделать короткую паузу после долгой работы за компьютером, в момент усталости или перед разговором.

Упражнения для короткой самостоятельной паузы

Упражнение	Краткое описание	Ожидаемый эффект
Плечевой круг	Медленные круговые движения плечами назад и вперед	Снижение напряжения в плечевом поясе
Дыхание с руками	На вдохе руки поднимаются, на выдохе мягко опускаются	Выравнивание дыхания и темпа
Перенос веса	Мягкий перенос веса с правой ноги на левую	Возвращение внимания к телу и опоре
Свободная кисть	Расслабленные движения кистями и пальцами	Снятие локального напряжения после работы за компьютером
Медленный шаг	Несколько спокойных шагов на месте с вниманием к дыханию	Переключение внимания и восстановление бодрости

Памятка по соблюдению безопасности при выполнении упражнений

Памятка может выдаваться участникам перед началом программы или размещаться в помещении для занятий. Она кратко напоминает правила безопасного участия. Для взрослого коллектива это важно, потому что у участников разный возраст и разный уровень подготовки.

Перед занятием участнику желательно выбрать удобную обувь, освободить пространство вокруг себя и предупредить ведущего о дискомфорте, если он есть. Во время занятия не нужно стремиться двигаться широко или быстро. В ТДТ важнее удобство и безопасность.

После занятия желательно сделать небольшую паузу, выпить воды и отметить свое состояние. Если упражнение вызвало неприятные ощущения, на следующем занятии его следует заменить более мягким вариантом.

Основные правила безопасности

Правило	Пояснение
Выполнять движение без боли	Любой дискомфорт является основанием уменьшить амплитуду или остановиться
Не сравнивать себя с другими	Участник работает в собственном темпе, без оценки техники
Соблюдать дистанцию	Между участниками должно оставаться свободное пространство
Сообщать о трудностях	Ведущий может предложить упрощенный вариант упражнения

Контрольный лист готовности программы к проведению

Контрольный лист используется перед занятием. Он помогает быстро проверить помещение, музыку, безопасность пространства и готовность ведущего к работе с группой.

Контрольный лист готовности занятия

Пункт проверки	Отметка	Комментарий
Помещение проветрено, лишние предметы убраны		
Участникам объяснен добровольный характер занятия		
Разрешено выполнять движения в удобной амплитуде		
Музыкальное сопровождение подготовлено заранее		
В конце занятия предусмотрена короткая рефлексия		

План повторного применения программы в трудовом коллективе

Это приложение можно использовать после первой апробации программы. Оно помогает перевести разовое исследование в более устойчивую практику, если организация решит повторить занятия для других сотрудников. Сохраняются три части занятия: мягкий вход, двигательная работа и спокойное завершение. При этом можно менять музыку, темп, образы для рефлексии и отдельные упражнения. Особое внимание нужно сохранять к добровольности.

План повторного применения программы

Этап	Содержание работы	Ожидаемый результат
Подготовка	Выбор помещения, времени, музыки, проверка безопасности	Сотрудники понимают формат занятия и не испытывают лишнего напряжения
Повторная диагностика	Краткая анкета перед новым циклом занятий	Фиксируется исходное состояние группы
Проведение занятий	6–8 встреч по 25–30 минут с мягкой двигательной нагрузкой	Участники получают опыт регулярного восстановления через движение
Рефлексия	Короткое обсуждение или письменная фиксация состояния	Собирается качественный материал о восприятии программы
Итоговый анализ	Сравнение самочувствия до и после цикла	Оценивается практическая результативность повторного применения

Дополнительные методические комментарии к проведению программы

Данное приложение может использоваться ведущим как рабочая подсказка при подготовке занятий. Оно не заменяет основную программу, но помогает сохранить единый подход: мягкий темп, добровольность участия, учет возраста и отказ от оценки качества движения.

Перед первым занятием ведущему важно внимательно продумать объяснение формата. Взрослые участники часто связывают танец со сценой, выступлением или необходимостью выглядеть красиво. Поэтому лучше начинать не со слов о танце, а с разговора о двигательной паузе, дыхании, расслаблении и восстановлении внимания.

На первых встречах не стоит предлагать слишком открытые задания. Если сразу попросить участников импровизировать, часть группы может закрыться. Лучше идти постепенно: сначала дыхание и простые движения, затем ритм, потом взаимодействие, и только после этого свободное движение с образом.

Отдельное внимание нужно уделять участникам старшего возраста. Ведущий заранее предлагает безопасные варианты: выполнять движение сидя, уменьшать амплитуду, замедлять темп, пропускать неудобные элементы. Такая подача показывает, что программа не требует одинаковых возможностей от всех. Для молодых участников важна не только физическая активность, но и эмоциональная разгрузка. Они могут быстрее включаться в ритм, но при этом тоже испытывают стеснение перед коллегами. Поэтому ведущему нужно сохранять баланс между активизацией и психологической безопасностью.

Музыка подбирается заранее. Желательно иметь несколько вариантов: спокойный фон для входа в занятие, более четкий ритм для основной части и мягкое звучание для завершения. Если участники начинают ускоряться и терять контроль над движением, темп музыки лучше снизить.

После каждого занятия ведущему полезно фиксировать три момента: какие упражнения группа приняла легче всего; где возникло стеснение или усталость; какие слова использовали участники при описании своего состояния. Эти заметки помогают корректировать программу без резкой перестройки ее структуры.

Если занятие проводится в небольшом помещении, следует отказаться от перемещений по кругу и использовать движения на месте. Это могут быть дыхательные движения руками, перенос веса, мягкие повороты корпуса, расслабление кистей и плеч. Главное условие — отсутствие столкновений и достаточное личное пространство.

При повторном применении программы рекомендуется не менять всю структуру, а корректировать отдельные блоки. Например, если группа устает от ритмических заданий, можно добавить больше дыхания. Если участники стали свободнее, можно вводить больше импровизации.

Для оценки результата можно использовать не только анкету, но и короткие устные ответы на вопросы: «Что изменилось в теле после занятия?» или «С каким состоянием вы возвращаетесь к работе?».

Возможные трудности при проведении программы и способы их преодоления

Возможная трудность	Как проявляется	Действие ведущего
Стеснение участников	участники двигаются очень сдержанно, смотрят на других	начать с минимальных движений и подчеркнуть отсутствие оценки
Разный возраст группы	часть участников быстро устает, часть хочет двигаться активнее	предлагать два варианта каждого упражнения
Недостаток места	сложно выполнять перемещения по помещению	заменить перемещение движениями на месте
Слишком высокий темп	участники сбиваются, начинают спешить	уменьшить темп музыки и вернуться к дыханию
Неловкость при парной работе	участники избегают контакта или смеются от напряжения	проводить парные задания только после адаптации группы
Усталость после рабочей нагрузки	движения выполняются тяжело, снижается внимание	использовать больше расслабления и меньше ритмических заданий