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

«Особенности применения танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе»

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
93,78 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 21 » 03 2025 г.
зав. кафедрой хореографии
_____ Чурашов А.Г.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-407-118-3-2
Комкова Екатерина Алексеевна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
_____
Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск
2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ…… 3
….
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ…… 6
...
1.1 Понятие и цели танцевально-двигательной терапии…..... 6
1.2 Психологические и физиологические аспекты воздействия танцевально-двигательной терапии……...……... 12
1.3 Основные методы и приемы танцевально-двигательной терапии в образовательном процессе……...…….. 19
ГЛАВА 2.ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ШКОЛЕ..... 27
2.1 Организация занятий танцевально-двигательной терапии в образовательном учреждении……..…..……..... 27
2.2 Анализ результатов практического применения танцевально-двигательной терапии в школе…….……... 43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…… 55
….. 55
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХИСТОЧНИКОВ……. 59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы выпускной квалификационной работы обусловлена современными требованиями к образовательному процессу, которые требуют интеграции разнообразных методов обучения и воспитания, направленных на гармоничное развитие личности ученика. В условиях растущего интереса к альтернативным подходам к обучению танцевально-двигательная терапия выступает как эффективный инструмент, который сочетает физическую активность, креативность и эмоциональное выражение. Это делает ее особенно важной в контексте формирования целостной личности ребенка.

Кроме того, в условиях повышенного стресса и эмоционального напряжения, с которым сталкиваются школьники в современном мире, танцевально-двигательная терапия приобретает критическую значимость для поддержки психоэмоционального здоровья детей. Данная методика помогает снизить уровень тревожности, повысить самооценку и создать положительный эмоциональный климат внутри класса, что особенно важно для вовлеченности учащихся в учебный процесс и их социального благополучия.

Танцевально-двигательная терапия также способствует развитию социальных навыков у детей, что немаловажно в условиях, когда им необходимо адаптироваться к школьной среде. Взаимодействие между учениками во время танцевальных занятий способствует формированию командного духа, сотрудничеству и взаимопониманию, что положительно сказывается на атмосфере в учебном заведении. Это, в свою очередь, помогает укрепить дружеские отношения между учащимися и делает процесс обучения более комфортным и продуктивным.

Физическое развитие является еще одной важной составляющей, которую обеспечивает танцевально-двигательная терапия. В условиях, когда наблюдается снижение физической активности детей, занятия танцем способствуют улучшению координации, гибкости и общего физического состояния, что не только положительно отражается на здоровье учащихся, но и на их способности к обучению.

К тому же, следует отметить, что несмотря на все перечисленные преимущества, применение танцевально-двигательной терапии в образовательном процессе до сих пор недостаточно изучено и внедрено. Это создает пробел в понимании его специфики и эффективности, что делает подобные исследования актуальными и востребованными. Поэтому целью данной работы является изучение особенностей применения танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе, что позволит обосновать ее значение как важного компонента комплексного развития детей и оптимизации образовательного процесса в целом.

Цель исследования – изучить теоретические и практические особенности применения танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе.

Объект исследования – процесс занятий хореографией в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – особенности использования танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе.

Гипотеза исследования – использование танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе эффективно и положительно скажется на психоэмоциональном и физиологическом состоянии учащихся школы.

Поставленная цель обусловила необходимость решения следующих задач:

1. Изучить понятие и цели танцевально-двигательной терапии.
2. Охарактеризовать психологические и физиологические аспекты воздействия танцевально-двигательной терапии.
3. Рассмотреть основные методы и приемы танцевально-двигательной терапии в образовательном процессе.
4. Описать организацию учебного процесса с использованием танцевально-двигательной терапии в школе.
5. Проанализировать результаты практического применения методики.

Теоретическая база исследования представлена трудами, посвященными танцевально-двигательной терапии(Л.В. Летова, Н.В. Евдокимова, Т.А. Асташова, М.А. Станкевич, Е.В. Калинина, Ю.В. Романовская ,Н.А. Тарасова и др.).

Особенности использования танцевально-двигательной терапии в условиях общеобразовательных учреждений раскрыты в трудах И.В. Котляровой, А.Н. Громовой, Н.И. Матвеевой, Л.А. Кузьминой, Е.С. Родионовой, Т.П. Смирновой, К.А. Дьячковой и др.

База исследования – КГУ «Средняя общеобразовательная школа № 40 города Павлодара».

Методы исследования:

Эмпирические (наблюдение, тестирование, математический метод, анализ литературы и методических материалов по теме исследования).

Теоретические (обобщение, сравнение, синтез и систематизация).

Теоретическая новизна исследования заключается в изучении специфики использования танцевально-двигательной терапии в условиях общеобразовательного учреждения, а также методических особенностей данного процесса.

Структура исследования. Во введении обоснована актуальность исследования, определены цели и задачи, выдвинуты предположения для проверки. Первая глава посвящена теоретическому исследованию вопроса, вторая – экспериментальной проверке выдвинутой гипотезы. В заключении размещены основные выводы исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Понятие и цели танцевально-двигательной терапии

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) представляет собой уникальную форму психотерапии, которая использует движения и танец как средство интеграции эмоционального, физического и духовного состояния человека. Этот метод берет свое начало в философии о единстве тела и души, что становится основой для многих терапевтических практик. В последние десятилетия танцевально-двигательная терапия получила признание как эффективный инструмент в области психологии, реабилитации и медицинской терапии, активно применяясь при работе с различными группами населения, от детей до пожилых людей, и охватывая широкий спектр заболеваний – от психических расстройств до хронических болей[4].

Одним из ключевых аспектов ТДТ является то, что она помогает участникам осознанно взаимодействовать со своим телом, перенаправляя

внимание на физические ощущения и эмоции. Это позволяет людям лучше понимать свои внутренние переживания, а также развивать навыки самоосознания и саморегуляции. Как утверждает А.Н. Сидоров, «танец становится метафорой жизни, где каждый жест и движение могут рассказать о внутреннем состоянии человека, помогая ему понять свои чувства на интуитивном уровне»[10].

Танцевально-двигательная терапия включает в себя разнообразные техники и методы, которые могут варьироваться от структурированных и целенаправленных движений до свободного самовыражения. Терапевты используют такие приемы, как импровизация, групповые взаимодействия и игровые элементы, что создает расслабленную атмосферу и способствует снижению уровня тревожности у участников. Важно отметить, что каждый метод может быть индивидуализирован в зависимости от потребностей отдельных участников группы и задач терапии, что делает этот подход гибким и многообразным.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) в современной педагогике продолжает развиваться и обогащается новыми подходами и определениями, подтверждающими её многогранность как метода психотерапии. Ещё одно определение предлагает Н.В. Снегирёва, которая утверждает, что «ТДТ позволяет использовать язык тела как средство для свежего взгляда на эмоциональный опыт, открывая новые горизонты личностного роста и самопознания» [35]. Это подчеркивает тот факт, что танец может служить не просто средством для выражения эмоций, но и важным инструментом для переосмысления личного опыта и самоидентификации.

В.А. Поддубская также определяет танцевально-двигательную терапию как «процесс, в котором движения становятся важным способом общения, позволяя преодолевать барьеры и активировать внутренние ресурсы для изменения жизни»[48]. Это определение выделяет социальный аспект ТДТ, акцентируя внимание на значении взаимодействия и

коммуникации в группах, что может особенно полезно для детей, нуждающихся в поддержке в социальном взаимодействии.

Наконец, определение, предложенное Т.Г. Белоусовой, заявляет, что «танцевально-двигательная терапия включает в себя спектакулярные действия с помощью танца и движений, позволяя клиентам воплотить свои внутренние переживания в физической форме, что способствует глубинному пониманию себя» [9]. Это определение не только подчеркивает терапевтические возможности ТДТ, но и акцентирует внимание на ее артистическом аспекте, который позволяет участникам подключать творчество к процессу самовосприятия и исцеления.

Таким образом, представленные определения подчеркивают разнообразие подходов к танцевально-двигательной терапии в современной практике, выделяя как её функции самовыражения и эмоциональной регуляции, так и интеграцию социального взаимодействия и творческого подхода. Эти аспекты определяют ТДТ как мощный инструмент, способный поддерживать личностное развитие и гармонизацию эмоционального состояния клиентов в различных контекстах.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) представляет собой уникальный метод психотерапии, основанный на использовании движений и танца для улучшения эмоционального и физического состояния клиентов. Специфика ТДТ заключается в несколько ключевых аспектах [12]:

1. Интеграция тела и эмоций. Одной из основополагающих характеристик ТДТ является её способность соединять физическое движение с эмоциональным выражением. Движения, выполненные в ходе занятия, помогают клиентам осознать и выразить свои чувства, которые порой трудно вербализовать. Это позволяет стать более внимательными к собственным эмоциям и состояниям.

2. Творческий подход. ТДТ предлагает пространство для самовыражения и креативности. Участники могут исследовать свои эмоции путем свободного движения, а не через традиционные вербальные методы.

Это делает терапию доступной и разнообразной, позволяя каждому участнику находить свой уникальный способ самовыражения.

3. Социальное взаимодействие. ТДТ особенно эффективна в групповых занятиях, где участники могут взаимодействовать друг с другом, обучаясь сотрудничеству и поддержке. Это создает ощущение общности и принадлежности, что важно для укрепления социальных навыков и развития доверия.

4. Физическая активность. ТДТ включает в себя элементы физической активности, что способствует улучшению физического состояния. Движение активирует кровообращение и обмен веществ, улучшает координацию и гибкость, а также положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние. Физическая активность также способствует выработке нейромедиаторов, таких как серотонин и дофамин, что улучшает настроение.

5. Индивидуальный подход. Несмотря на свою групповую направленность, ТДТ позволяет адаптировать занятия под индивидуальные потребности каждого участника. Терапевты могут учитывать личные характеристики, предпочтения и ограничения клиентов, создавая индивидуализированные стратегии работы.

6. Безопасная среда. ТДТ создает пространство, где участники могут безопасно выражать свои эмоции и испытывать новые способы общения без страха быть осуждёнными. Это способствует созданию атмосферы доверия и открытости, что критически важно для эффективного терапевтического процесса.

7. Целостный подход. ТДТ рассматривает человека как целостную систему, объединяющую тело и сознание. Этот подход поддерживает идеи о том, что физическое здоровье и эмоциональное состояние взаимосвязаны, и что работа с одним из элементов может значительно влиять на другой.

Таким образом, специфика танцевально-двигательной терапии заключается в её способности интегрировать физическое движение с

эмоциональным выражением, создавая творческое, социальное и безопасное пространство для личностного роста и исцеления. ТДТ является мощным инструментом, особенно для детей и подростков, обеспечивая доступ к самовыражению и развитию социальных навыков в формате, который отвечает их природным потребностям и стилю обучения [45].

Основной целью танцевально-двигательной терапии является комплексное улучшение состояния здоровья участников. С этой точки зрения цели танцевально-двигательной терапии можно разделить на несколько ключевых направлений [23]:

1. Эмоциональное развитие и самовыражение. Участники учатся осознавать и выражать свои эмоции через движения, что способствует развитию эмоциональной компетентности и повышению самооценки. Исследования показывают, что физическое выражение эмоций снижает стресс и способствует улучшению психоэмоционального состояния [26].

2. Социальная интеграция. Танцевально-двигательная терапия способствует созданию безопасного пространства для общения и взаимодействия, что важно для формирования социальных навыков. В группе участники учатся воспринимать и уважать чувства других, что на практике развивает их эмоциональный интеллект.

3. Физическая реабилитация. ТДТ может быть использована как часть реабилитационных программ для людей, перенесших травмы или операции. Улучшение физической координации, гибкости и силы может значительно повысить качество жизни пациентов и ускорить восстановление.

4. Креативное и телесное осознание. ТДТ побуждает людей к экспериментированию и творчеству. Этот процесс важен не только для терапии, но и для формирования креативного подхода к решению жизненных задач.

Как отмечает М.В. Смирнова, «танец – это не только форма искусства, но и метод изучения своего тела и эмоций. ТДТ позволяет исследовать, как физическое состояние влияет на эмоциональное, и наоборот» (Смирнова,

2020). Это подчеркивает критическую взаимосвязь между психическими и физическими аспектами здоровья человека, что особенно важно для понимания механизмов, задействованных в ТДТ [50].

Специфика танцевально-двигательной терапии особенно актуальна в контексте работы с детьми младшего школьного возраста. Этот период характеризуется активным физическим и эмоциональным развитием, и ТДТ может играть важную роль в формировании навыков, необходимых для социализации и адаптации. В этом контексте танцевально-двигательная терапия имеет следующие целевые направления [38]:

1. Эмоциональная грамотность. Дети учатся распознавать и выражать свои эмоции. Это становится основой для их будущего психологического благополучия, поскольку осознанность эмоций способствует снижению конфликты и стрессов.

2. Социальные навыки. Групповая работа в рамках ТДТ помогает детям развивать навыки взаимодействия и сотрудничества. Они учатся делиться, проявлять уважение и заботу о других, что является важным аспектом формирования дружеских отношений.

3.Психофизическое развитие. Занятия танцевально-двигательной терапией способствуют развитию физических качеств, таких как гибкость, координация и сила. Это, в свою очередь, влияет на общую физическую активность и здоровье детей.

4. Снижение тревожности. ТДТ может помочь в справлении с тревожностью и стрессом, возникающим в учебной среде. Это важно, так как дети могут испытывать значительные нагрузки, что ведет к эмоциональному выгоранию.

5. Развитие креативного мышления. Танец как форма искусства вдохновляет детей на творчество, что помогает им развивать креативные способности, важные для будущей деятельности.

Как указывает Т.А. Логинова, «интеграция танцевально-двигательной терапии в образовательные программы может значительно повысить

качество образовательного процесса, сделав его более целостным и гуманистическим» (Логинова, 2018). Это утверждение поддерживает идею о том, что ТДТ может стать важным компонентом в системе образования, особенно для детей младшего школьного возраста [14].

Взглянув на существующие исследования, можно отметить, что значительное внимание уделяется специфике ТДТ в современных исследованиях. Например, В.П. Корнилова утверждает, что «танцевально-двигательная терапия обладает высокими адаптивными свойствами для различных культурных контекстов, что делает ее универсальным инструментом». Это подчеркивает важность культурных контекстов в понимании и применении терапии, поскольку традиции и обычаи могут оказывать воздействие на способы самовыражения и взаимодействия.

В заключение отметим, что танцевально-двигательная терапия является мощным инструментом, позволяющим людям реализовывать свой потенциал через движение и самоосознание. Она применяется как в психотерапевтических, так и в образовательных контекстах, целенаправленно воздействуя на физическое, эмоциональное и социальное здоровье. Специфика ТДТ в работе с детьми младшего школьного возраста подчеркивает её значимость как метода, способствующего не только индивидуальному развитию, но и формированию здорового общества в целом.

1.2 Психологические и физиологические аспекты воздействия танцевально-двигательной терапии

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) является эффективным методом, активно исследуемым как в России, Казахстане, так и за границей. Одной из ключевых тем, обращаемых отечественными исследователями, является влияние ТДТ на психоэмоциональное состояние участников. Данные исследования показывают, что репрессия и отсутствие эмоционального выражения могут приводить к различным психическим

расстройствам. Использование танца и движений помогает людям освободиться от подавленных эмоций, что снижает уровень тревожности и депрессии и способствует лучшему пониманию собственных чувств [30].

Кроме того, особое внимание уделяется развитию социальных навыков и взаимодействия. Групповая работа в рамках ТДТ позволяет участникам взаимодействовать друг с другом, развивая эмпатию и навыки сотрудничества. В данной среде внешняя реальность воспринимается через призму движений, что создает безопасное пространство для общения, необходимое для формирования социальных компетенций, особенно у детей и подростков [11].

ТДТ также демонстрирует свою эффективность в области физической реабилитации. Исследования показывают, что танцевальные движения могут значительно улучшать физическое состояние людей с ограничениями и тем, кто восстанавливается после заболеваний. Работа Талаева (2019) подтверждает связь между танцевальной активностью и улучшением координации, гибкости и силы, что существенно сказывается на общем качестве жизни участников.

Еще одним важным аспектом ТДТ является креативное самовыражение. Процесс исследования себя через танец предоставляет участникам возможность раскрыть свой творческий потенциал. Самовыражение через движение может стать катализатором творческого мышления и решения жизненных задач. Это делает танцевально-двигательную терапию уникальной, способствуя развитию индивидуальности и креативности каждого участника [23].

Исследования также акцентируют внимание на применении ТДТ в работе с детьми, в частности, с младшими школьниками. Данная форма терапии оказывается высокоэффективной в образовательных учреждениях, способствуя улучшению эмоционального и физического развития детей. Дети, вовлеченные в танцевальные практики, показывают лучшую социализацию и снижение уровня стресса [29]. А.Н. Сидоров (2019)

подчеркивает, что такие занятия способствуют улучшению взаимопонимания среди детей, влияя на их успешность в учебе.

Дополнительно исследуются кросс-культурные аспекты танцевально-двигательной терапии. Несколько исследователей подчеркивают, что метод может быть адаптирован к различным культурным традициям, что расширяет его применение и делает более доступным для разных групп населения (Корнилова, 2021).

ТДТ также активно интегрируется с другими терапевтическими методами, такими как арт-терапия и игротерапия, создавая комплексные подходы к лечению, что позволяет более глубоко исследовать эмоциональное состояние участников и находить индивидуальные решения для каждого клиента [16].

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) оказывает многогранное воздействие на детей младшего школьного возраста, охватывая как психологические, так и физиологические аспекты. Исследования показывают, что ТДТ способствует эмоциональному выражению и регуляции, позволяя детям лучше осознавать и выражать свои чувства.

Например, работа Костомарова (2020) подтверждает, что занятия танцем помогают снижать уровень тревожности у детей и повышают их эмоциональную стабильность. Это достигается благодаря тому, что физическая активность, связанная с танцем, способствует выделению нейромедиаторов, таких как серотонин и дофамин, что, в свою очередь, улучшает настроение и позволяет детям справляться с эмоциональным напряжением [14].

ТДТ также положительно влияет на самооценку и уверенность в себе. В исследованиях, проведенных Сидоровым (2019), было установлено, что занятия танцами укрепляют самоощущение детей и способствуют формированию у них позитивного образа «Я». Ощущение успеха, которое дети получают при освоении новых движений, становится важным

фактором в их психоэмоциональном развитии, особенно для тех, кто испытывает трудности в социальном взаимодействии.

Кроме этого, ТДТ способствует развитию социальных навыков. Работа Талаева (2019) демонстрирует, что участие в танцевальных группах улучшает навыки коммуникации и сотрудничества, что является крайне важным в младшем школьном возрасте, когда дети начинают активно формировать свои социальные группы. Групповая работа и совместные занятия помогают детям научиться работать в команде, обсуждать свои идеи и поддерживать друг друга, что значительно улучшает их социальную адаптацию[37].

Таким образом, можно выделить следующие основные аспекты психологического воздействия танцевально-двигательной терапии на детей младшего школьного возраста:

1. Эмоциональное выражение и регуляция. Одним из главных эффектов ТДТ является возможность детей выражать свои эмоции через движение, что часто бывает легче, чем передача чувств словами. Д.А. Сапожникова в своих исследованиях подчеркивает, что танец помогает детям освобождаться от накопленных эмоций и способствует их эмоциональной разрядке (Сапожникова, 2019). Это особенно важно для младших школьников, которые могут испытывать трудности с вербализацией своих чувств.

2. Повышение самооценки и уверенности в себе. Танцевально-двигательная терапия может значительно повысить уровень самооценки у детей. Занятия танцами позволяют детям достигать успехов, что ведет к формированию положительного образа «я». В.А. Сиволап подчеркивает, что успешное исполнение танцевальных движений и поддержка сверстников в группе помогают детям развивать уверенность в себе и веру в свои способности (Сиволап, 2015).

3. Социальные навыки и взаимодействие. ТДТ, как правило, проводится в группах, что создает возможность для взаимодействия между

участниками. К.А. Лебедева отмечает, что в процессе танцевально-двигательной терапии дети учатся работать в команде, взаимопомощи и поддержке друг друга (Лебедева, 2020). Это важный аспект, так как у младших школьников активно формируются социальные навыки, необходимые для общения и взаимодействия с окружающими.

4. Снижение уровня стресса и тревожности. Физическая активность в сочетании с творчеством, характерная для ТДТ, способствует снижению уровня стресса и тревожности у детей. Эмоциональное состояние детей улучшается благодаря выработке эндорфинов и других нейромедиаторов. Исследование Н.В. Снегирёвой показало, что танцевальная активность помогает снизить уровень стресса и улучшает общее психоэмоциональное состояние детей (Снегирёва, 2018).

5. Развитие креативности. ТДТ предоставляет детям возможность свободно выражать себя через импровизацию и творчество. В.Л. Кручинин подчеркивает, что такая свобода способствует развитию креативных способностей и повышает интерес к разнообразным формам самовыражения (Кручинин, 2017). Это важно не только для эмоционального создания, но и для общего когнитивного развития.

6. Стимуляция когнитивных процессов. Занятия танцевально-двигательной терапией требуют от детей концентрации и внимания, что может положительно сказываться на их когнитивных функциях. Исследования показывают, что ТДТ помогает развивать такие способности, как память, внимание и моторные навыки. Как утверждает Т.Г. Белоусова, такие занятия улучшает способности к обучению и развитию когнитивных процессов у детей (Белоусова, 2019).

С физиологической точки зрения, ТДТ благоприятно сказывается на физическом развитии детей. Регулярные занятия танцевальной терапией способствуют улучшению координации движений, гибкости и общей физической силы. В исследовании Кузнецовой (2021) было показано, что дети, занимающиеся танцами, демонстрируют лучшие результаты в тестах

на координацию и ловкость по сравнению с их сверстниками, испытывающими отсутствие физической активности. Более того, занятия танцем улучшают общее состояние здоровья, поскольку физическая активность влияет на укрепление сердечно-сосудистой системы и улучшение обмена веществ [51].

ТДТ также помогает гармонизировать психосоматическое состояние. Исследования показывают, что танцевальная терапия снижает уровень стресса и улучшают качество сна, что очень важно для роста и развития детей. Работа Смирновой (2020) показывает, что дети, участвующие в танцевальных практиках, реже жалуются на соматические симптомы, такие как головные боли, связанные с эмоциональным напряжением. Кроме того, научные исследования Гавриловой (2021) указывают на положительное влияние физической активности на иммунную систему, что способствует снижению заболеваемости среди детей, активно занимающихся танцем [29].

ТДТ способствует улучшению общей физической активности, что особенно важно в период роста и развития детей.

Танцы и движения, используемые в терапии, помогают [11]:

1. Развить координацию и гибкость: регулярные занятия танцами требуют согласованности движений и работы различных групп мышц. Это способствует улучшению координации, равновесия и гибкости, что, в свою очередь, положительно влияет на моторные навыки детей. Как отмечает Н.В. Снегирёва, танцевально-двигательная терапия улучшает физическую координацию у детей и способствует разработке их двигательных навыков (Снегирёва, 2018).

2. Укрепление сердечно-сосудистой системы: физическая активность, связанная с танцевально-двигательной терапией, помогает улучшить работу сердца и легких, увеличивая выносливость. Это может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. О.П. Мельникова подчеркивает, что занятия танцами способствуют улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы[34].

3. Повышение мышечной силы: Движения и танцы задействуют различные группы мышц, что способствует укреплению и развитию мышечной силы. Т.Г. Белоусова указывает на то, что танцевальная активность увеличивает общую физическую подготовленность детей (Белоусова, 2019).

4. Улучшение осанки: Правильное выполнение танцевальных движений формирует привычки хорошей осанки и помогает избежать проблем, связанных с позвоночником. Н.А. Филимонов обращает внимание на то, что танец способствует развитию осанки и поддерживает здоровье опорно-двигательного аппарата (Филимонов, 2020).

Особенности воздействия ТДТ в контексте младшего школьного возраста обусловлены высоким уровнем энергии и игровой природой детей. Занятия танцевально-двигательной терапией часто включают элементы игры и творчества, что делает процесс обучения более увлекательным и доступным. Это не только позволяет детям выполнять физические упражнения, но и обеспечивает атмосферу безопасности и поддержки, что критически важно для их эмоционального и социального развития.

Физиологические изменения, происходящие в организме во время танцевально-двигательной терапии, напрямую связаны с эмоциональным состоянием детей [7]:

1. Выработка нейромедиаторов: двигательная активность способствует выработке серотонина и дофамина – нейромедиаторов, связанных с чувством счастья и благополучия. В своей работе А.И. Лебедева подчеркивает, что физическая активность значительно влияет на уровень этих веществ, что помогает улучшить настроение и снизить тревожность (Лебедева, 2016).

2. Снижение уровня кортизола: регулярные физические нагрузки помогают снизить уровень кортизола – гормона стресса, что важно для детей, сталкивающихся с эмоциональными нагрузками в школе и дома.

3. Эмоциональная разрядка: танцевально-двигательная терапия предоставляет детям возможность выразить и переработать свои эмоции через движение, что помогает предотвратить накопление негативных эмоций и способствует гармонизации психоэмоционального состояния. Исследование Н.М. Герасименко показывает, что ТДТ помогает справляться с эмоциональными напряжениями и стрессами у детей (Герасименко, 2018).

Таким образом, многочисленные исследования подтверждают многообразное и целостное воздействие танцевально-двигательной терапии на детей младшего школьного возраста, подчеркивая ее влияние на эмоциональное, социальное и физическое развитие. ТДТ становится мощным инструментом для создания здоровой среды, способствующей гармоничному развитию личности и эмоциональному интеллекту детей.

Обобщая вышесказанное, можно сказать, что танцевально-двигательная терапия предлагает множество возможностей для улучшения как индивидуального состояния, так и взаимоотношений в группах. Её уникальный подход к работе с телом и эмоциями предоставляет участникам платформу для самовыражения и интеграции различных аспектов своего опыта. В контексте работы с детьми особое внимание уделяется обучению эмоциональному восприятию и развитию социальных навыков, что делает ТДТ не только терапевтическим, но и образовательным инструментом. Польза от ТДТ проявляется в формировании гармоничного и адаптированного к обществу индивидуума, что, в свою очередь, служит основой для здорового и процветающего общества.

1.3Основные методы и приемы танцевально-двигательной терапии в образовательном процессе

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) представляет собой эффективный метод, позволяющий интегрировать физическую активность с эмоциональным и социальным развитием детей. В образовательном

процессе младших школьников ТДТ может использоваться для улучшения их общего состояния, формирования социального взаимодействия и развития творческих способностей.

Интеграция танцевально-двигательной терапии (ТДТ) в учебный процесс, особенно на уроках хореографии, имеет свои особенности и специфику, которые обеспечивают более глубокое и многогранное изучение танца и движения.

Во-первых, ТДТ адаптирует традиционные танцевальные практики, ориентируясь не только на технику исполнения, но и на внутренние переживания учащихся. Преподаватели могут настраивать занятия таким образом, чтобы акцентировать внимание на эмоциональном состоянии детей и их взаимодействии с музыкой. Такой подход позволяет создавать пространство, где ученики могут безопасно выражать себя и свои чувства через движение, что является центральным аспектом ТДТ [16].

Во-вторых, на уроках хореографии могут использоваться элементы импровизации, что является важным аспектом ТДТ. Вместо того чтобы строго следовать заранее заданным последовательностям, ученикам предлагается исследовать различные варианты движений, основываясь на личных ощущениях и эмоциях. Это помогает развивать креативность и индивидуальность, стимулируя детей на поиск уникального стиля выполнения. Например, учитель может предложить тему или настроение, а затем попросить детей создать собственные хореографические фрагменты.

Также важно, что занятия могут включать игры и игровые элементы, генерирующие командный дух и взаимодействие между учениками. Оживленные танцевальные игры могут быть использованы для улучшения групповой динамики и формирования чувства общности и сотрудничества. Это может быть особенно полезно в образовательной среде, где важно, чтобы дети учились, работая в команде, например, через создание групповых танцевальных композиций [23].

Еще одной важной особенностью является использование методов расслабления и медитации в начале или в конце урока. Это могут быть дыхательные практики, которые помогают учащимся сосредоточиться и настроиться на урок, а также способствует умиротворению по его завершении. В других ситуациях можно вводить элементы осознанности, обращая внимание детей на свои чувства и переживания в процессе танца.

Интеграция ТДТ также подразумевает активное участие детей в обсуждении содержания урока. Учителя могут проводить обсуждения о том, что ученики чувствуют во время выполнения движений, какие у них ассоциации возникают с музыкой или движениями, что создает более глубокое понимание как темы, так и личного опыта каждого ребенка [35].

Важным аспектом внедрения ТДТ в уроки хореографии является создание безопасной и поддерживающей атмосферы, где дети могут свободно экспериментировать с движением и ощущениями. Это предполагает открытость со стороны преподавателя к индивидуальным различиям и чувствам учеников, что является залогом успешного обучения и эмоционального комфорта.

Таким образом, использование танцевально-двигательной терапии в уроках хореографии обогащает образовательный процесс, предоставляя ученикам возможность не только развивать хореографические навыки, но и заниматься самовыражением, социальным взаимодействием и эмоциональным осознанием.

Рассмотрим основные методы и приемы ТДТ, а также примеры их использования в школе [45].

1. Метод свободного движения. Этот метод включает в себя использование импровизаций и свободного выражения через движение. Учитель может предложить детям выполнять движения под музыку, руководствуясь своими эмоциями и ощущениями.

Пример использования: в ходе урока после трудного задания учитель включает веселую музыку и предлагает детям двигаться так, как им кажется

правильным. Это позволяет детям разгрузиться, расслабиться и выразить свои чувства без ограничений.

Исследования показывают, что свободное движение способствует снижению уровня тревожности и повышению чувства уверенности у детей (Снегирёва, 2018).

2. Метод структурированных упражнений. Этот метод состоит в выполнении заранее заданных движений или танцевальных последовательностей. Учитель может использовать забавные танцы или упражнения для развития координации и гибкости. Пример использования: Учитель может провести занятие, в котором дети выполняют простые танцевальные движения, фиксируя внимание на разных частях тела.

Например, дети могут поочередно поднимать руки, ноги, поворачивать голову в такт музыке, что помогает развивать координацию движений. По данным Н.В. Ковалёвой, такие структурированные упражнения способствуют развитию моторики и уверенности в своих силах (Ковалёва, 2017).

3. Метод игры. Игровые элементы в ТДТ помогают сделать занятия более увлекательными и увлекающими для детей. Использование игр на развитие совместной активности включает элементы командных танцев и взаимодействия.

Пример использования: игра «Танец с шариками», где дети должны танцевать, удерживая шарик на руке или плечах. Игра не только развивает физическую активность, но и формирует навыки взаимодействия и командной работы. Игра в рамках ТДТ помогает развивать социальные навыки и способствует интеграции детей в коллектив.

4. Метод ролевых игр и драматизации. Включение элементов ролевых игр позволяет детям не только двигаться, но и развивать свои актерские способности. Это может быть полезно для обсуждения социальных сценариев и ситуаций.

Пример использования: учитель может предложить детям разыграть сценки на основе известных сказок, где они не только проговаривают текст, но и используют движение, чтобы иллюстрировать персонажей и действия. По словам В.А. Сиволапа, ролевые игры развивают фантазию детей и способствуют улучшению их коммуникативных навыков (Сиволап, 2015).

5. Метод релаксации и медитации. Этот метод включает в себя элементы дыхательных практик и медитации, который способствует эмоциональной разрядке и снижению стресса у детей.

Пример использования: в конце урока или занятия учитель может предложить детям провести несколько минут в тишине, присев на пол, с закрытыми глазами, сосредоточившись на своем дыхании. Это поможет детям успокоиться и восстановить силы. Исследования показывают, что практика медитации в малом возрасте помогает формировать навыки самоуспокоения и управления эмоциями (Герасименко, 2018).

6. Метод «Танец эмоций». Этот метод предлагает детям выразить свои эмоции через движения, что помогает развитию эмоционального интеллекта.

Пример использования: учитель может начать занятие с обсуждения различных эмоций (радость, грусть, злость и т. д.). Затем детям предлагается выбрать одну эмоцию и создать танцевальное движение, которое её выражает. После этого дети могут показать свои движения друг другу и объяснить, какую эмоцию они представляют. Это способствует развитию коммуникативных навыков и пониманию эмоционального языка.

7. Метод «Танец под музыку»: использование разнообразной музыки для создания разных настроений и образов.

Пример использования: учитель устанавливает разные треки (например, классическую, поп, народную музыку) и предлагает детям поочередно танцевать под каждую композицию. Важно, чтобы дети адаптировали свои движения под ритм и настроение музыки. Это помогает

развивать чувство ритма, а также учит детей взаимодействовать с музыкальным сопровождением.

8. Метод «Танцевальная история» – создание танца, рассказывающего историю или сказку.

Пример использования: учитель может выбрать известную сказку и предложить детям создать танцевальную интерпретацию её сюжета. Каждая группа получит фрагмент сказки, который они должны превратить в хореографию. Этот метод развивает воображение и помогает понять, как движение может передавать сюжет и эмоции.

9. Метод «Танец с предметами»– включение разнообразных предметов (шариков, платков, палочек и т. д.) в танцевальные задания.

Пример использования: учитель может предоставить детям различные предметы и предложить включать их в танцевальные движения. Например, танцуя с платками, дети могут создавать образы волн или облаков. Это способствует развитию координации и воображения [40].

Эти методы и примеры использования танцевально-двигательной терапии на уроках в младших классах способствуют не только развитию хореографических навыков, но и эмоциональному, социальному и коммуникативному развитию детей. Это создает атмосферу творчества, безопасности и сотрудничества, что важно для обучения в начальной школе.

Интеграция танцевально-двигательной терапии (ТДТ) в уроки хореографии для младших школьников представляет собой мощный инструмент для многогранного развивающего процесса. Применение различных методов ТДТ, таких как «Танец эмоций», «Импровизация» и «Танцевальная история», помогает детям не только осваивать хореографию, но и развивать эмоциональный интеллект, творчество и командные навыки.

Использование элементов игры и взаимодействия, а также возможность самовыражения через движение создают поддерживающую и безопасную атмосферу, где каждый ребенок может раскрыть свои

уникальные способности. Дыхательные практики и работа с предметами способствуют улучшению концентрации и физической координации.

В связи с изученными особенностями ТДТ, а также существующими приемами и методами данного направления можно предложить следующие рекомендации для педагогов по организации уроков танцевально-двигательной терапии (ТДТ) с учетом их специфики и направленности [15]:

1. Создание безопасной и поддерживающей атмосферы.

Правила группы: установить четкие и понятные правила поведения в классе, которые способствуют уважению и взаимопомощи. Включить в обсуждение детей.

Обратная связь: настроить детей на то, чтобы они делились своим опытом и чувствами, и поощрять их быть открытыми друг с другом. Это поможет создать атмосферу доверия.

2. Учет индивидуальных особенностей детей.

Индивидуальный подход: позаботиться о том, чтобы все дети имели возможность двигаться и выражать себя в собственном темпе. Учитывать уровни физической подготовки и эмоциональные потребности каждого ребенка.

Адаптация заданий: подобрать задания и упражнения, которые подходят различным способностям и интересам, чтобы все дети могли успешно участвовать.

3. Введение разнообразных методик и приемов.

Разнообразие движений: использовать различные формы движений, включая вращения, прыжки, шаги, замедленные и ускоренные движения, чтобы дети могли исследовать различные физические возможности.

Интеграция искусств: объединять элементы музыки, театра и изобразительного искусства для создания многогранного образовательного опыта.

4. Поддержка эмоционального выражения.

Тематические занятия:проводить занятия на основе определенных тем или эмоций, позволяя детям исследовать и выражать свои чувства через движение.

Эмоциональная рефлексия: включать в уроки моменты, когда дети могут обсудить, какие эмоции они чувствовали во время танца и как они влияют на их движения.

5. Создание интерактивных и активных уроков.

Игровые элементы: включать обучающие игры и элементы соревнования, чтобы поддерживать интерес и активность детей.

Импровизация: поощрять детей к свободной импровизации и экспериментам с движением, позволяя им делать свои собственные выборы.

6. Разработка аспектов групповой работы.

Работа в группах: поощрять сотрудничество и взаимодействие между детьми, позволяя им работать в парах или группах для создания мини-постановок или совместных танцев.

Обсуждение результатов: после выполнения групповых заданий проводите обсуждение, пусть дети делятся впечатлениями о том, как они работали вместе и что нового узнали.

7. Внимание к телесному восприятию.

Исследование пространства: включать упражнения, которые помогают детям осознать свое тело в пространстве, например, движения, требующие работы с разными уровнями (сядьте, встаньте, перебирайте).Чувствительность к ощущениям: помогать детям осознать свои физические ощущения через движение и предоставляйте возможность обсуждать их.

8. Структурирование урока

Планирование: разрабатывать четкий план урока с учетом времени для разминки, основной части и завершения. Включить переходы между этапами, чтобы поддерживать динамику занятия.Гибкость: быть готовым к коррекции плана урока в зависимости от атмосферы и реакции детей. Если

они заинтересованы в определенной игре или движении, дайте возможность углубиться в эту тему.

9. Рефлексия и самоанализ.

Заключительная рефлексия: в конце каждого урока выделять время для обсуждения, где дети могут делиться своими мыслями и выводами о своих ощущениях, успехах и трудностях.Запись впечатлений: возможно, будет полезно запрашивать детей записывать свои чувства или заметки, которые затрагивают их переживания во время занятий.

10. Поддержка физического и эмоционального здоровья.

Разогрев и заминка: обязательно проводить разминку в начале и заминку в конце урока, чтобы предотвратить травмы и помочь детям успокоиться. Забота о здоровье: следить за тем, чтобы все упражнения были безопасными и подходили для детей, учитывая их возрастные и физические особенности.

Эти рекомендации помогут педагогам эффективно организовать уроки ТДТ, создавая позитивное и развивающее образовательное окружение для младших школьников. Такой подход не только улучшит физические навыки детей, но и поможет развить их эмоциональный интеллект и социальные навыки.

В целом, методики ТДТ делают уроки не только более увлекательными и насыщенными, но и способствуют формированию гармоничной личности. Дети становятся более уверенными в себе, учатся взаимодействовать с окружающими и осваивают важные социальные навыки, что в дальнейшем будет полезно как в учебном процессе, так и в жизни.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ШКОЛЕ

2.1 Организация занятий танцевально-двигательной терапии в образовательном учреждении

Практическая часть работы реализовывалась на базе Средней общеобразовательной школы № 40 города Павлодара. В качестве экспериментальной группы был выбран 3 класс.

Третьеклассники (8-9 лет) находятся на этапе активного физического, эмоционального и социального развития. В этом возрасте у детей улучшается координация движений, они становятся более ловкими и пластичными, но в то же время сохраняется высокая потребность в движении, игровом взаимодействии и эмоциональном самовыражении. По данным Костомарова, дети младшего школьного возраста лучше усваивают материал через практическую деятельность, особенно если она включает элементы игры и творчества. Это подтверждает важность интеграции танцевально-двигательной терапии в образовательный процесс, поскольку она сочетает физическое движение с эмоциональной экспрессией, помогая детям осваивать социальные и когнитивные навыки в комфортной среде.

Кроме того, исследования Лебедевой и Снегирёвой указывают, что данный возраст характеризуется высокой эмоциональной чувствительностью. Дети остро реагируют на похвалу и критику, поэтому в процессе занятий необходимо создавать благоприятную психологическую атмосферу, основанную на поддержке, одобрении и позитивной обратной связи. Если ребенок чувствует себя уверенно в группе, он будет активнее участвовать в занятиях, проявлять инициативу и раскрывать свой творческий потенциал [44].

В Казахстане образовательные программы для начальных классов ориентированы на всестороннее развитие детей, включая не только когнитивные, но и личностные качества. Согласно требованиям Государственного общеобязательного стандарта начального образования РК, особое внимание уделяется формированию навыков самовыражения, коммуникативной компетенции и здорового образа жизни. Танцевально-двигательная терапия идеально вписывается в эти стандарты, поскольку способствует укреплению здоровья, развитию эмоционального интеллекта и социальной адаптации детей [50].

Включение танцевально-двигательной терапии (ТДТ) в образовательный процесс младших школьников Казахстана представляет собой важный инновационный подход, направленный на гармоничное развитие личности ребенка. Данный метод интегрирует физическую активность, эмоциональное самовыражение и развитие социальных навыков, что делает его особенно актуальным в контексте современной казахстанской школы. Казахстанские исследователи, такие как А.Б.Уразбекова, Г.М. Аймагамбетова и А.Ш. Тажибаева, отмечают, что успешное применение подобных методик в учебном процессе способствует не только укреплению здоровья детей, но и повышению их когнитивных и коммуникативных способностей [37].

Основной целью занятий танцевально-двигательной терапии в 3-м классе является гармоничное развитие физических, эмоциональных и

социальных навыков учащихся через движение и танец. Это достигается за счет решения следующих задач:

1. Физическое развитие – улучшение координации, равновесия, гибкости, моторики и общей выносливости. Занятия танцевальной терапией укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку.

2. Эмоциональная регуляция – обучение детей осознанному выражению эмоций через движение, снижение тревожности, повышение самооценки.

3. Социальная адаптация – развитие умений работать в команде, устанавливать эмоциональный контакт, навыки сотрудничества и эмпатии.

4. Креативное самовыражение – формирование способности к импровизации, работе с ритмом и телесной экспрессии, что подтверждается исследованиями Корниловой.

Каждое занятие ТДТ в 3-м классе длится 35-40 минут и включает три этапа: разминку, основную часть и завершение. Такая структура позволяет постепенно вовлечь детей в процесс, подготовить их тело к активным движениям, а затем дать возможность осмыслить полученный опыт и завершить занятие в спокойной атмосфере.

Разминка (5-7 минут). На этом этапе важно подготовить тело и психику ребенка к занятию. Начало урока – это момент, когда дети еще могут находиться в возбужденном состоянии после перемены или предыдущего урока, поэтому важно использовать упражнения, которые помогут им сконцентрироваться. Например, дыхательные упражнения («Шарик» – дети представляют, что надувают и сдувают воздушный шарик, регулируя глубину дыхания), а также простые ритмические движения под музыку. Исследования Филимонова (2020) показывают, что дыхательные практики помогают детям лучше регулировать свое эмоциональное состояние, снижая уровень тревожности [59].

Основная часть (20-25 минут). Этот этап включает танцевальные упражнения, направленные на развитие координации, моторики,

ритмичности и самовыражения. Важно чередовать структурированные упражнения с элементами импровизации. Например, методика «Танец эмоций» (Логинова, 2018) предполагает, что дети через движение передают определенные чувства – радость, грусть, удивление, злость. Это не только развивает эмоциональный интеллект, но и учит детей осознавать и контролировать свои эмоции.

Также эффективны упражнения на взаимодействие, например, игра «Зеркало», где один ребенок выполняет движение, а другой его повторяет. По данным Лебедевой (2020), такие упражнения развивают способность к эмпатии и улучшают навык невербального общения.

Завершение (5-7 минут). Этот этап направлен на расслабление и рефлексию. Завершающие упражнения должны помогать детям осознавать свое состояние, замечать изменения в своем настроении и физическом самочувствии. Например, игра «Танец тишины» (медленная спокойная музыку) помогает детям переключиться в режим отдыха. В конце занятия проводится небольшая рефлексия: учитель предлагает детям поделиться, что им понравилось, какие эмоции они испытывали, что было новым [23].

Программа занятий на месяц. Программа строится на принципах постепенного усложнения движений и формирования новых навыков. Например, первый блок занятий посвящен знакомству с ритмом и базовым движениям, второй – взаимодействию в группе, третий – импровизации, а четвертый – созданию коллективного танца (Таблица 1).

Таблица 1 – Программа занятий на месяц для 3 класса с использованием танцевально-двигательной терапии

Неделя	Тема	Цель	Методы и упражнения
1-я	«Я и мое тело» (осознание тела, координация)	Развитие базовой моторики, координации, телесного самовосприятия	Упражнение «Знакомство с телом» (движения под описание частей тела) Игра «Повтори движение» (ученики повторяют движения за учителем) «Музыкальное зеркало» (работа в парах, имитация движений)
2-я	«Мое настроение в движении»	Развитие эмоционального интеллекта, умения	«Танец эмоций» (дети показывают радость, грусть, злость, страх через движение)

	(Эмоции и танец)	выражать эмоции через движение	Игра «Смена эмоций» (учитель называет эмоцию – дети меняют стиль танца) Групповой танец «Мы команда» (обучение синхронным движениям) |
3-я	«Я и окружающие» (Работа в команде)	Развитие навыков взаимодействия, кооперации, невербального общения	«Танцевальная цепочка» (по очереди добавляют движения в общую связку) «Секретный партнер» (дети учатся реагировать на движения партнера) «Коллективный танец» (групповая постановка)
4-я	«Танцевальная история» (Творческое самовыражение)	Свободная импровизация, самовыражение через танец, создание общего танцевального номера	«Сюжетный танец» (изображение природы Казахстана через движение) «Танцевальный спектакль» (группы придумывают историю и показывают ее без слов) Итоговый танец: дети объединяют движения, изученные за месяц

Каждое занятие строится по принципу постепенного вовлечения детей в процесс. Учитываются возрастные особенности, уровень физической подготовки и эмоциональное состояние учащихся. Основная задача учителя – создать атмосферу доверия, где дети не боятся самовыражаться, двигаться свободно, взаимодействовать друг с другом.

Рассмотрим более подробно анализ проведенных занятий, особенности взаимодействия педагога с учениками, а также сложности и их преодоления в процессе занятий.

Неделя 1. «Я и мое тело» (Осознание тела, пространственное восприятие, координация)

Занятие 1. «Как движется мое тело?»

Первое занятие – это всегда важный этап, так как оно закладывает основу для последующего освоения методики. Многие дети приходят с настороженностью, не зная, чего ожидать. Кто-то начинает бесконтрольно двигаться, пользуясь свободным форматом, кто-то наоборот – скован, прячет руки в карманы или неловко переступает с ноги на ногу.

Разминка начинается с простого упражнения: дети стоят в круге, учитель предлагает им представить, что их тело только что проснулось и медленно «разогревается». Они начинают с легких движений пальцами рук

и ног, затем плавно включают в процесс кисти, локти, колени. Важно, чтобы каждый ребенок прочувствовал движение и осознал, как оно влияет на его общее состояние.

В основной части дети переходят к упражнению «Познай свое тело». Учитель называет части тела, а дети двигают ими, пробуя разные темпы и амплитуды. Например, сначала плечи двигаются плавно и расслабленно, затем быстро и резко. Постепенно они осознают, как их тело может выражать разные состояния. Вначале дети испытывают затруднения – им сложно одновременно концентрироваться на определенной части тела и следить за движениями других. Но по мере выполнения упражнения они становятся более уверенными [15].

На этом этапе проявляется еще одна сложность – некоторые дети стараются имитировать движения окружающих, не прислушиваясь к себе. Чтобы изменить это, учитель задает дополнительные вопросы: «Что чувствует ваше тело, когда двигаются только плечи? А если они начнут подниматься вверх, а затем опускаться?» Такое включение внимания к ощущениям помогает детям осознать разницу в движениях и начать доверять своему телу.

Завершение включает простую дыхательную практику и обсуждение. Учитель просит детей рассказать, какие движения им дались легко, а какие – сложно. Многие говорят, что было трудно «думать» о своем теле, но при этом движение приносило удовольствие. Таким образом, первое занятие помогает снять первичное напряжение, сформировать у детей базовое доверие к себе и пространству.

После первого занятия дети начинают осознавать возможности своего тела и перестают бояться двигаться.

Занятие 2. «Движение в пространстве»

Во втором занятии акцент смещается на пространственное восприятие. Дети учатся двигаться в зале, чувствовать границы своего тела, понимать, как оно взаимодействует с окружающим пространством.

Разминка строится в форме игры: дети двигаются под музыку, но в разные моменты учитель предлагает представить, что они стали то легкими, как перышко, то тяжелыми, как камень. Это помогает им понять, как изменяется движение в зависимости от состояния тела.

В основной части вводится упражнение «Музыкальное зеркало» – дети работают в парах, один движется, другой его копирует. На первых минутах дети стараются делать «красиво», но боятся экспериментировать. Чтобы помочь им раскрыться, учитель дает задание: «Представьте, что вы видите себя в сказочном зеркале, и ваше отражение вдруг начинает двигаться не так, как вы привыкли». Это задание провоцирует детское воображение, и движения становятся более естественными [20].

Далее следует упражнение «Фигуры в движении», в котором дети изображают телом разные геометрические формы. Учитель подмечает, что многим детям удобнее работать руками, чем всем телом. Он просит их попробовать изобразить круг или треугольник не руками, а корпусом или даже всем телом. Некоторым это оказывается сложно, но когда они видят примеры друг друга, начинают пробовать новые варианты.

Завершение проходит в виде обсуждения. Дети делятся, какие формы было легче изобразить, а какие сложнее. Они начинают осознавать, что движения могут быть не только «красивыми», но и выразительными.

Дети начали чувствовать пространство вокруг себя и осознавать границы своего тела. Те, кто сначала двигался неуверенно, становятся смелее. Однако пока еще сохраняется боязнь выглядеть «смешно» или сделать что-то «неправильно».

Первый этап занятий в рамках первой недели помог детям почувствовать себя комфортнее в движении, но вызвал и некоторые трудности. Основной проблемой стало отсутствие привычки к осознанному движению – большинство детей воспринимает танец как набор привычных форм, а не как способ самовыражения [11]. Чтобы помочь детям преодолеть эту трудность, учитель делает акцент на игровом формате, позволяя им

воспринимать движение не как задание, а как исследование. Постепенно они начинают понимать, что любое движение имеет смысл и является отражением их внутреннего состояния.

На следующей неделе акцент шел уже на выражение эмоций через движение, что было направлено на переход от физического самовыражения к эмоциональному.

Неделя 2. «Мое настроение в движении» (Эмоциональная выразительность, самопознание, телесная эмпатия)

На втором этапе занятий основной задачей становится развитие способности осознанно выражать эмоции через движения. Многие дети в этом возрасте еще не умеют точно идентифицировать свои чувства, а тем более передавать их с помощью тела. Некоторые из них привыкли к тому, что выражение эмоций – это только слова, а не жесты, мимика или поза. Из-за этого у детей возникают сложности: кто-то стесняется показывать «неудобные» эмоции, например злость или грусть, кто-то стремится выглядеть «правильно» и копирует других [14].

Эти барьеры важно преодолеть, чтобы ребенок научился прислушиваться к себе, осознавать свое состояние и понимать эмоции окружающих. Учитель использует упражнения, позволяющие включить не только движения, но и воображение, память, ассоциации, что помогает детям глубже почувствовать связь между эмоциями и телом.

Занятие 3. «Как выглядит радость?»

В начале занятия некоторые дети выглядят настороженно. Они не до конца понимают, как можно «показать» радость движением. Кто-то сразу начинает прыгать и махать руками, но делает это скорее машинально, чем осознанно.

Разминка начинается с обсуждения: учитель спрашивает, когда дети чувствовали себя особенно счастливыми. Кто-то говорит о дне рождения, кто-то – о встрече с друзьями. Учитель предлагает вспомнить этот момент и попробовать ощутить радость в теле: «Что хочет делать ваше тело, когда

вам очень весело?» Дети начинают двигаться, сначала осторожно, но постепенно движения становятся естественными.

После разминки начинается основная часть. Первым упражнением становится «Танец эмоций». Учитель включает разную музыку и предлагает детям выразить через движение радость, грусть, злость, страх. При выражении радости дети двигаются энергично, подпрыгивают, кружатся. Однако, когда включается грустная музыка, у многих возникают трудности: некоторые просто останавливаются или повторяют чужие движения [23].

Учитель мягко направляет их, задавая вопросы: «А как чувствует себя ваше тело, когда вам грустно? Оно сжимается или расслабляется?» Дети начинают задумываться, пробуют опускать плечи, медленно передвигаться. Когда наступает очередь выражать злость, часть детей делает резкие, грубые движения, но некоторые стесняются. Учитель говорит: «Злость – это нормально, ее можно выражать через движение. Попробуйте сжать кулаки, шагать твердо». Постепенно дети понимают, что каждое движение отражает их внутреннее состояние.

Завершение проходит в кругу: дети рассказывают, какая эмоция им показалась самой сложной. Многие признаются, что сложнее всего было показать грусть – не потому, что они ее не испытывают, а потому что не привыкли выражать ее открыто.

На данном занятии дети впервые осознали, что эмоции можно выражать не только словами, но и движениями. Однако пока они испытывают сложности с негативными эмоциями – стараются их избегать, делают неуверенные движения.

Занятие 4. «Меняем эмоции»

На этом занятии дети продолжают исследовать связь между эмоциями и движением, но теперь учатся быстро переключаться между разными состояниями.

Разминка проходит в форме игры: дети ходят по залу, а учитель неожиданно называет эмоцию, которую нужно изобразить. Например, «Вы

испуганы!» – дети прижимаются друг к другу, сжимаются, оглядываются. «Вы злитесь!» – они резко машут руками, топают ногами.

Затем начинается основное упражнение – «Эмоциональный танец». Учитель делит детей на пары. Один ребенок выполняет любое движение, отражающее определенную эмоцию, второй – должен угадать, что это за чувство. Многие сначала выбирают радость, так как ее легче выразить. Однако учитель подбадривает: «Попробуйте показать более сложные эмоции – сомнение, удивление, растерянность» [40].

Здесь дети сталкиваются с важным открытием: оказывается, выразить страх или неуверенность намного сложнее, чем просто подпрыгнуть от радости. Вначале они делают очевидные движения (например, страх – просто отшатнуться назад), но постепенно начинают экспериментировать: кто-то дрожит мелкими движениями, кто-то делает осторожные шаги.

На этапе рефлексии дети обсуждают, какие эмоции было сложнее всего угадывать.

В рамках данного занятия дети начинают осознавать, что тело говорит не меньше, чем слова, научились выражать эмоции, но пока еще не все готовы к свободному самовыражению – часть учеников по-прежнему боится выглядеть «неправильно».

Неделя 3. «Я и окружающие» (Командная работа, взаимодействие).

Если на предыдущей неделе дети учились понимать свои эмоции, теперь они осваивают невербальную коммуникацию с другими. Главная сложность в том, что в этом возрасте многие дети либо очень самостоятельны и не хотят зависеть от партнера, либо, наоборот, предпочитают копировать его. Задача учителя – научить их чувствовать партнера, взаимодействовать, но при этом сохранять собственную индивидуальность.

Занятие 5. «Чувствуем друг друга»

Разминка начинается с простой игры: дети двигаются свободно, но по команде должны соединиться с соседом любым движением – например,

соприкоснуться локтями, встать плечом к плечу, синхронно двигаться. Это упражнение помогает снять барьер телесного контакта.

В основной части дети выполняют упражнение «Секретный партнер». Один ребенок начинает двигаться, а второй должен поймать ритм и незаметно «подключиться», так, чтобы они двигались синхронно. Вначале детям сложно, кто-то двигается слишком быстро, кто-то – медленно. Учитель советует: «Не смотрите только глазами – попробуйте почувствовать движения партнера» [35].

Завершение проходит в форме обсуждения: детям предлагают рассказать, было ли легко двигаться в паре.

В рамках данного занятия дети начали понимать важность невербальной коммуникации, но еще не все чувствуют партнера – некоторым сложно подстроиться.

Занятие 6. «Мы – одно целое»

На этом уроке дети учатся работать в группе.

Основное упражнение – создание группового танца. Дети сами придумывают движения, но их задача – объединить их в единую хореографию. На этом этапе возникают конфликты – кто-то хочет быть лидером, кто-то не может договориться с остальными. Учитель вмешивается минимально, но в нужный момент напоминает: «Танец – это диалог. Попробуйте услышать друг друга».

К концу занятия дети приходят к выводу: только если они будут доверять друг другу, движения станут плавными и гармоничными.

Дети начали осознавать, что в группе важно учитывать интересы всех, но для этого нужна внутренняя согласованность.

На третьей неделе дети стали лучше чувствовать партнеров, начали понимать, что движение – это не только самовыражение, но и взаимодействие. Однако пока у некоторых сохраняется желание «вести» или, наоборот, следовать за другими. Это важный этап, который

закладывает основу для следующей недели, где дети будут создавать собственные танцевальные истории.

Следующим шагом было развитие их самостоятельности и креативности через импровизацию [28].

Неделя 4. «Танцевальная история» (Импровизация, творчество, самостоятельность)

На последней неделе занятий главная цель – помочь детям объединить все полученные навыки и создать свою собственную танцевальную историю. Это требует от них не только двигательной свободы, но и уверенности в себе, способности работать в команде и принимать решения.

Основной вызов – научить детей самостоятельно выражать идеи через движение, не копируя других и не стесняясь своих телесных проявлений. К этому моменту многие ученики уже чувствуют себя более комфортно, но у некоторых все еще сохраняется страх импровизации. Для его преодоления учитель использует упражнения, направленные на развитие воображения, ассоциативного мышления и доверия к собственному телу.

Занятие 7. «Создаем сюжет»

Это занятие полностью посвящено подготовке финального танца. Однако дети не получают готовую хореографию – их задача самим придумать историю и выразить ее через движение.

Разминка начинается с упражнения «Живые картины»: учитель называет ситуации (например, «птица в полете», «штормовое море», «древнее дерево»), а дети должны выразить их с помощью поз и движений. Это помогает им осознать, что движение может рассказывать истории, а не просто быть набором жестов [16].

Далее начинается основная часть – создание группового танца. Дети делятся на команды и придумывают свой сюжет.

Здесь сразу возникали трудности: одни группы слишком долго обсуждают и боятся приступить к практике.Другие, наоборот, бросаются в

хаотичные движения без логики.Учитель помогает структурировать процесс, задавая направляющие вопросы:

«Какой момент вашей истории самый важный?»

«Как вы можете показать характер героев через движения?»

В процессе многие дети начинают экспериментировать: кто-то использует резкие движения для напряженных моментов, кто-то плавные – для спокойных сцен.

Завершение – первая проба танца. Дети выступают перед друг другом и получают обратную связь. Они учатся замечать смысл движений, а не просто их техническое исполнение.

Дети осознали, что танец – это не просто набор движений, а средство повествования. Однако пока им сложно удерживать цельность истории, и многим нужно больше уверенности [10].

Занятие 8. «Финальное выступление»

Это кульминация всего курса – дети показывают свои танцевальные истории.

Разминка проходит в виде небольших индивидуальных импровизаций – каждый ребенок делает движение, передавая свое текущее состояние, а остальные его повторяют. Это помогает снять напряжение перед выступлением.

В основной части группы окончательно дорабатывают свои танцы. Здесь заметен рост детей: если в начале курса многие боялись двигаться самостоятельно, то теперь они уверенно предлагают идеи.Они начали чувствовать ритм друг друга, объединяя движения в единое целое.

Затем начинается финальный показ. Дети выступают перед одноклассниками. В зале ощущается волнение, но, когда начинается первый танец, все увлекаются процессом.

После выступлений проходит обсуждение:

«Какая история вам понравилась больше всего?»

«Какое движение запомнилось?»

«Как вы себя чувствовали во время танца?»

Ученики говорят, что впервые почувствовали, что могут передавать эмоции и мысли без слов.

Финальное выступление стало не просто показом навыков, а моментом самовыражения. Дети преодолели страх сцены, научились работать в команде и осознали, что движение – это мощный язык общения.

После четырех недель занятий можно выделить несколько ключевых изменений:

1. Физическая свобода – дети перестали стесняться движений, стали лучше координированы, научились управлять своим телом.
2. Эмоциональная осознанность – они начали понимать свои чувства и выражать их через движения.
3. Командная работа – научились взаимодействовать в группе, слушать партнеров, подстраиваться и вести диалог через тело.
4. Творческое мышление – научились использовать воображение и придумывать танцевальные истории.

Главным достижением курса стало развитие уверенности в себе. Многие дети, которые в начале скованно повторяли за другими, к концу стали предлагать свои идеи, смело экспериментировать и выражать себя.

Танцевально-двигательная терапия показала себя как мощный инструмент не только для физического развития, но и для формирования эмоционального интеллекта, коммуникационных навыков и творческой самореализации.

После завершения курса танцевально-двигательной терапии можно сделать несколько важных выводов, которые помогут строить дальнейшую работу. Прежде всего, стало очевидно, что занятия действительно способствуют раскрепощению детей, развивают их телесную осознанность, помогают осваивать новые способы самовыражения и учат взаимодействовать с окружающими. В начале курса многие ученики испытывали скованность, особенно когда речь шла о свободном движении

и выражении эмоций. Им было сложно доверять своему телу, они боялись показаться нелепыми, стеснялись партнеров.

Однако уже к середине занятий стало заметно, как они начинают увереннее использовать движения, перестают задумываться о том, правильно ли выглядят со стороны, а ближе к финалу курса практически каждый ребенок смог участвовать в создании танцевальной истории без внутреннего напряжения.

Одним из значительных достижений стало осознание детьми того, что танец – это не просто набор движений, а форма общения. Вначале они пытались выполнять упражнения механически, но с каждой неделей все больше понимали, что через движение можно выражать чувства, реагировать на партнера, передавать смысл.

Это особенно ярко проявилось в групповых заданиях, где в начале курса были очевидны трудности: кто-то слишком доминировал, кто-то, напротив, не проявлял инициативу. Постепенно дети начали учиться слушать друг друга, учитывать мнения всех участников, а главное — взаимодействовать на уровне движений, а не просто слов.

На эмоциональном уровне изменения также оказались весьма значительными. Если в начале курса дети легко демонстрировали радость, но с трудом справлялись с выражением грусти, злости, страха, то со временем они стали гораздо свободнее в передаче всех спектров эмоций. Это говорит не только о снятии психологических блоков, но и о развитии их эмоционального интеллекта. Они научились не только осознавать, что чувствуют, но и выражать это через тело, что является важным шагом в их личностном развитии.

Все эти наблюдения позволяют сделать несколько практических выводов о том, как стоит строить работу в дальнейшем. Во-первых, очевидно, что подобные занятия лучше организовывать не в формате короткого курса, а интегрировать в образовательный процесс на более длительное время. Четырех недель оказалось достаточно, чтобы увидеть

положительную динамику, но для устойчивых изменений необходимо больше времени. Продолжение занятий могло бы позволить детям глубже освоить техники осознанного движения, научиться сложным формам импровизации и совершенствовать взаимодействие в группах. В будущем стоит уделить больше внимания упражнениям на развитие индивидуального стиля движения, чтобы помочь каждому ребенку найти свой способ самовыражения.

Кроме того, важно учитывать, что программа ТДТ может быть адаптирована для разных возрастов. Для младших школьников эффективнее работать через игровые формы, вводить элементы сказочных образов, больше внимания уделять развитию воображения. Для более старших детей, особенно подростков, занятия можно делать более осмысленными, интегрируя их с элементами психологии, работая над осознанием телесных привычек, способами выражения эмоций и техникой взаимодействия с партнером.

Еще один аспект, который стоит развивать в будущем, – интеграция танцевально-двигательной терапии с другими школьными дисциплинами. Практика показала, что такие занятия могут быть полезны не только на хореографии, но и в рамках уроков физической культуры, классных часов или факультативных курсов. Они могут использоваться как способ снятия стресса, улучшения атмосферы в классе, развития командного духа [38].

В целом, ТДТ зарекомендовала себя как мощный инструмент, который помогает детям раскрыться, научиться доверять себе и другим, развивать эмоциональную осознанность. Занятия показали, что движение действительно является универсальным языком, позволяющим выразить чувства, найти контакт с окружающими, преодолеть страхи и сомнения.

Опыт этого курса подтвердил, что работа в этом направлении должна продолжаться, становиться более глубокой и системной, охватывая все большее количество учеников и интегрируясь в образовательную среду как важный элемент развития личности.

2.2Анализ результатов практического применения танцевально-двигательной терапии в школе

Для подтверждения гипотезы необходимо было выбрать и провести диагностические методики по изменению психоэмоционального и физиологического состояния младших школьников. Были выбраны методика «Тест на телесную осознанность» Шиммеля и методика «Дом, дерево, человек» Д. Буке и К. Маковера. Они проводились до и после занятий для объективной оценки изменения параметров.

Методика «Тест на телесную осознанность»Шиммеля [28].

Тест на телесную осознанность предназначен для оценки уровня осознания человеком своего тела, ощущений и движений. Он позволяет выявить, насколько ребенок чувствует свое тело, замечает его сигналы и умеет осознавать телесные изменения. Этот тест особенно полезен для диагностики эффективности танцевально-двигательной терапии, так как одно из ее ключевых направлений – развитие осознания движений и взаимосвязи между эмоциями и телом.

Процедура проведения: детям раздаются бланки с утверждениями, на которые они должны ответить по шкале от 1 до 5 (1 – совершенно не согласен, 5 – полностью согласен).Учитель или психолог объясняет, что тест не имеет «правильных» или «неправильных» ответов — важно выбрать тот вариант, который лучше всего отражает их ощущения.

Вопросы теста (адаптация для детей младшего школьного возраста):

- Я замечаю, когда мое тело напряжено.
- Я чувствую, когда у меня изменяется дыхание.
- Я могу сказать, когда мое тело устало.
- Я понимаю, какие упражнения помогают мне расслабиться.
- Я чувствую разницу, когда двигаюсь медленно и когда быстро.
- Я замечаю, когда мой пульс становится быстрее.
- Я могу сказать, когда у меня холодные или теплые руки и ноги.

– Я чувствую, когда мышцы напряжены или расслаблены.

– Я замечаю, как мое тело реагирует на разную музыку.

– Я осознаю, когда у меня хорошая или плохая осанка.

Оценка результатов: суммируются все ответы. Минимально возможный балл – 10, максимальный – 50. Чем выше балл, тем лучше развита телесная осознанность.

Интерпретация результатов:

10-20 баллов – низкий уровень телесной осознанности. Ребенок с трудом ощущает свое тело, может не замечать напряжения в мышцах, быстро утомляется, не осознает, как движения влияют на его состояние.

21-35 баллов – средний уровень. Ребенок частично осознает сигналы своего тела, но не всегда может связать движения и ощущения. Например, может не замечать, что его осанка ухудшается при усталости.

36-50 баллов – высокий уровень. Хорошая способность чувствовать изменения в теле, ребенок осознает, какие движения помогают расслабиться, как его тело реагирует на эмоции, умеет контролировать дыхание и осанку.

Методика «Дом, дерево, человек» (Д. Буке, К. Маковер) [17]

Проективный тест «Дом, дерево, человек» позволяет оценить эмоциональное состояние ребенка, уровень тревожности, скрытые страхи, внутренние конфликты. Методика особенно эффективна при работе с детьми младшего школьного возраста, так как позволяет выявить их психологическое состояние через символические изображения.

Процедура проведения: На листе бумаги нужно нарисовать три объекта: дом, дерево и человека.Никаких дополнительных пояснений не дается – важно, чтобы ребенок изобразил эти элементы так, как он хочет.После завершения рисунка учитель или психолог задает уточняющие вопросы: Кто живет в этом доме? Какое это дерево? Кто этот человек? Как он себя чувствует?

Анализ рисунка: оцениваются детали изображения, расположение элементов, линии, стирания, характер штриховки, использование пространства.

Для упрощения анализа нужно определить четкие параметры, которые можно оценивать количественно. Например:

Дом:

1 балл – маленький, схематичный, отсутствие деталей (высокая тревожность).

2 балла – средний, с простыми окнами и дверью.

3 балла – детализированный, устойчивый, с элементами комфорта (доверие, стабильность).

Дерево:

1 балл – тонкий ствол, без корней, слабая крона (неуверенность, тревожность).

2 балла – средний ствол, простая крона, есть корни.

3 балла – мощный ствол, развитые корни, густая листва (уверенность, психологическая устойчивость).

Человек:

1 балл – маленький, без рук или лица (низкая самооценка, замкнутость).

2 балла – нормальные пропорции, но мало деталей.

3 балла – уверенная поза, выразительные черты лица, акцент на руках и ногах (развитая самооценка, открытость).

Суммарный балл может составлять от 3 до 9, что позволяет провести количественную интерпретацию:

3-4 балла –высокий уровень тревожности, эмоциональная неустойчивость. Дети с таким результатом проявляют выраженную тревожность, страх перед окружающим миром, замкнутость. Они могут избегать общения, испытывать сложности с доверием к другим, не чувствовать себя в безопасности. Их рисунки обычно схематичны, сжатые,

с жесткими или стертыми линиями. Важно уделять внимание формированию чувства защищенности и уверенности.

5-6 баллов –средний уровень устойчивости, частичная неуверенность. Дети адаптированы к социальной среде, но в новых ситуациях могут испытывать напряжение. Они проявляют колебания в самооценке, иногда избегают сложных задач. Их рисунки имеют основные детали, но могут быть недостаточно выразительными. Для них важны поддержка, развитие социальных навыков, закрепление успешного опыта.

7-9 баллов –эмоциональная устойчивость, уверенность, хорошая социальная адаптация. Такие дети демонстрируют стабильную самооценку, уверенность в себе, комфортное взаимодействие с окружающими. Их рисунки четкие, детализированные, с открытыми элементами (большие окна у дома, густая крона дерева, выраженное лицо у человека). Они легко справляются с трудностями, проявляют инициативу, хорошо интегрированы в коллектив.

Рассмотрим результаты первичной диагностики детей до проведения цикла занятий по методике «Тест на телесную осознанность» (Рис. 1).

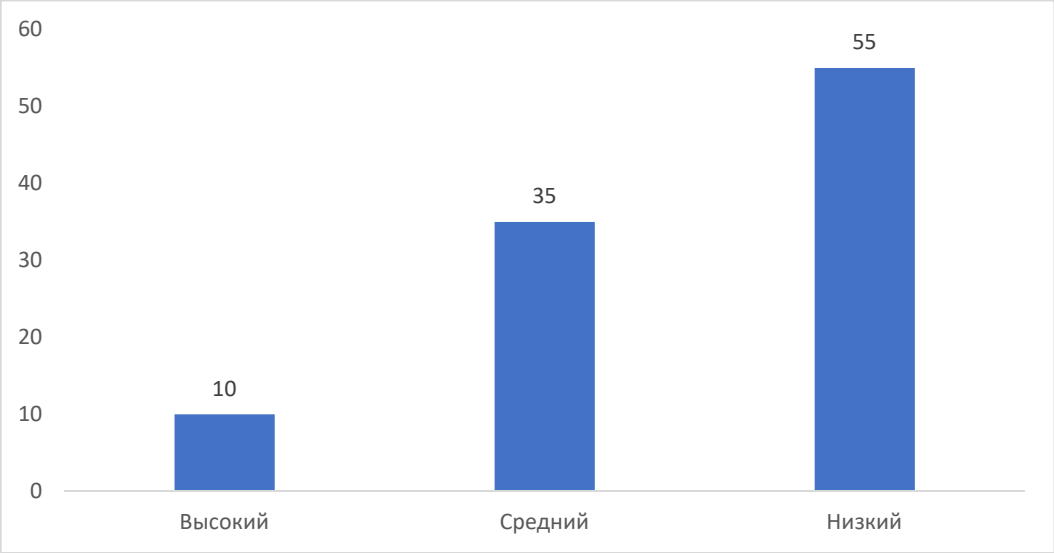


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике «Тест на телесную осознанность» на констатирующем этапе эксперимента

Во время диагностики дети с низким уровнем телесной осознанности (55%) часто испытывали затруднения при ответах на вопросы, связанные с телесными ощущениями. Они не могли четко объяснить, когда у них появляется напряжение, утомление, или как их тело реагирует на эмоции. Например, на вопрос «Чувствуете ли вы, когда меняется ваше дыхание?», многие отвечали «не знаю» или «никогда не задумывался». При обсуждении физического состояния некоторые из них жаловались на частую усталость, но не связывали это с недостатком активности, осанкой или дыханием.

Также наблюдались трудности с пониманием связи между эмоциями и физическими реакциями. Дети не осознавали, что тревога может приводить к скованности, а радость – к легкости в движениях.

В ходе тестирования они давали однотипные, шаблонные ответы, что говорит о недостаточной способности воспринимать нюансы телесных ощущений.

Дети со средним уровнем телесной осознанности (35%) уже частично осознавали сигналы своего тела, но не всегда могли их интерпретировать. Например, они могли замечать усталость в ногах после долгого стояния, но не думали о том, как правильно перераспределять нагрузку. Они также отмечали, что во время стресса у них учащается сердцебиение, но не задумывались о техниках его регулирования.

Некоторые дети из этой группы уже использовали телесные стратегии для снятия напряжения (например, «если мне некомфортно, я тянусь и меняю позу»), но такие знания у них не были системными. Они могли чувствовать, что определенные движения помогают расслабиться, но не связывали это с осознанным контролем над своим телом.

Дети с высоким уровнем телесной осознанности (10%) продемонстрировали хорошее понимание своего тела и физических реакций. Они уверенно отвечали на вопросы о дыхании, осанке, напряжении и могли объяснить, как регулируют свое состояние. Например, один ребенок сказал: «Когда я долго сижу, мне хочется размяться, потому что

тело становится тяжелым», а другой отметил, что «если я волнуюсь, я глубоко дышу, и мне становится легче».

Такие дети знали, как осанка влияет на их самочувствие, осознавали изменения в своем теле при физических нагрузках, могли определить, какие упражнения им помогают лучше чувствовать себя. Они также с легкостью описывали, как танцы и движения влияют на их эмоциональное состояние, что говорило о сформированной связи между телесной и эмоциональной осознанностью.

Таким образом, до начала занятий по ТДТ у большинства детей отсутствовали развитые навыки телесной осознанности, что подтверждает актуальность внедрения двигательной терапии, направленной на улучшение контакта с собственным телом, развитие координации и понимание взаимосвязи между эмоциями и физическими ощущениями.

Далее мы оценивали эмоциональное состояние детей по методике «Дом, дерево, человек» (Д. Буке, К. Маковер) (Рис. 2).

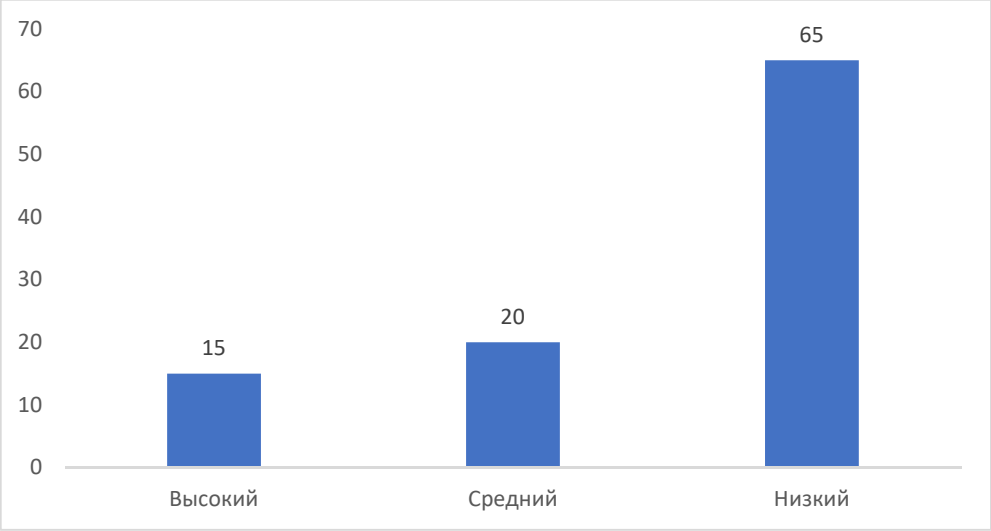


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике «Дом, дерево, человек» на констатирующем этапе эксперимента

Большинство детей (65%) продемонстрировали высокий уровень тревожности и эмоциональной нестабильности. Их рисунки были схематичными, лишенными деталей, а линии – неуверенными и прерывистыми. Многие дома, изображенные в работах, были маленькими, с

закрытыми окнами или вовсе без них, что символизировало ощущение изоляции и неуверенности. Деревья в этих рисунках чаще всего имели тонкие стволы, без выраженных корней и с едва обозначенной кроной, что говорило о низком уровне внутреннего ресурса. Человеческие фигуры выглядели неуверенно: некоторые дети рисовали их маленькими и несоразмерными, у других отсутствовали руки или лицо, что свидетельствовало о проблемах с самооценкой и выражением эмоций.

Во время выполнения задания эти дети часто задавали вопросы о том, «правильно ли они рисуют», стирали линии, показывая свою нерешительность, или даже избегали добавления каких-либо деталей, объясняя это словами: «Я не знаю, как это сделать», «Я не умею рисовать».

Вторая группа, составляющая 20% от общего числа участников, показала средний уровень эмоциональной устойчивости. Их рисунки были более структурированными, но также имели признаки неуверенности и некоторой эмоциональной закрытости. В изображениях домов присутствовали окна и двери, но они не всегда были детализированы, что указывало на частичное ощущение безопасности и стабильности. Деревья выглядели крепче, но их корневая система все еще была слабо прорисована, что могло говорить о недостатке уверенности в своих силах. Человеческие фигуры в работах этой группы имели правильные пропорции, но часто оставались лишенными мимики или деталей, что свидетельствовало о сдержанности в проявлении эмоций. Дети из этой группы проявляли колебания в самооценке: они могли уверенно начать рисунок, но затем теряли уверенность и спрашивали, можно ли изменить детали или нарисовать что-то иначе.

Лишь 15% детей продемонстрировали высокий уровень эмоционального благополучия. Их рисунки были детализированными, с выраженной перспективой, проработанными элементами комфорта и стабильности. Дома выглядели просторными, с окнами, трубами, шторами и даже цветами рядом, что свидетельствовало о чувстве защищенности и

уверенности. Деревья в их работах имели мощные стволы, развитые корни и густую крону, отражая стабильное эмоциональное состояние и силу внутреннего ресурса. Человеческие фигуры были уверенными, с четко прорисованными чертами лица, проработанными руками и открытыми позами, что говорило об адекватной самооценке и социальной открытости. Эти дети с легкостью работали над рисунками, не испытывали сомнений в процессе, а некоторые даже с энтузиазмом рассказывали истории о том, кого они изобразили и почему.

Таким образом, до начала занятий ТДТ у большинства детей (65%) наблюдался высокий уровень тревожности, неуверенность в себе и эмоциональная закрытость. Они испытывали трудности в выражении эмоций и ощущали себя незащищенными. Дети с умеренной тревожностью (20%) нуждались в дополнительной поддержке и развитии уверенности, тогда как только 15% участников демонстрировали эмоциональную устойчивость и высокую самооценку. Это подчеркивало необходимость использования танцевально-двигательной терапии как метода, направленного на формирование уверенности, снижение тревожности и развитие навыков самовыражения через движение.

После проведения цикла занятий была проведена повторная диагностика по аналогичным методикам. Рассмотрим получившиеся результаты, сравнив их с первичными для определения динамики. Прежде всего, была проведена повторная диагностика по методике «Дом, дерево, человек» (Рис. 3).

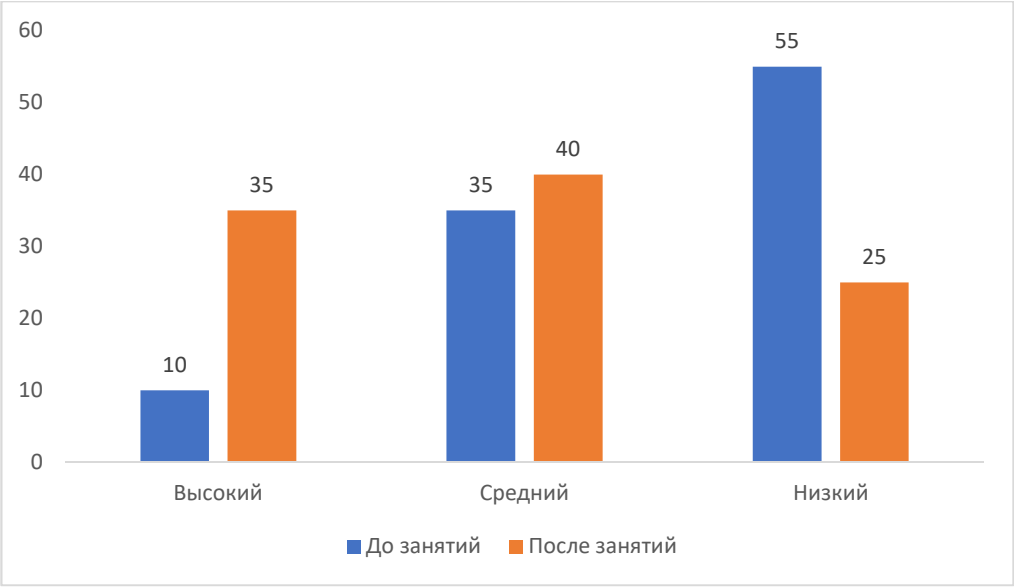


Рисунок 3 – Сравнение результатов исследования по методике «Дом, дерево, человек» до и после проведения занятий

В отличие от первичной диагностики, где значительная часть учеников демонстрировала признаки эмоциональной нестабильности и тревожности, повторные рисунки стали более детализированными, уверенными и гармоничными.

До занятий 55% детей демонстрировали высокий уровень тревожности и соответственно низкий уровень эмоциональной устойчивости, что выражалось в схематичных рисунках с минимальным количеством деталей, слабых линиях и отсутствующих элементах (например, окна и двери у дома, корни у дерева, руки или черты лица у человека).

После курса эта группа значительно уменьшилась – теперь высокую тревожность демонстрируют только 25% детей. Многие из них начали добавлять детали в свои рисунки, прорисовывать элементы более уверенно, а также делать линии более четкими и разборчивыми.

Категория детей, находившихся на среднем уровне эмоциональной устойчивости, увеличилась с 35% до 40%. Это означает, что многие ученики, ранее испытывавшие высокую тревожность, перешли в более стабильное эмоциональное состояние. Их рисунки стали более

уравновешенными: дома получили дополнительные детали, деревья – крепкий ствол и корни, а человеческие фигуры – более проработанные лица и уверенные позы. Они начали лучше выражать себя через рисунок, что свидетельствует о снижении тревожности и росте уверенности.

Наибольший прогресс наблюдался в группе детей с высоким уровнем эмоциональной устойчивости. Если до начала курса таких было всего 10%, то после занятий их число выросло до 35%. Эти ученики начали создавать сложные композиции, добавлять в рисунки не только основные элементы, но и дополнительные детали, отражающие комфорт и позитивное отношение к миру. В домах появлялись шторы, трубы, цветы вокруг, деревья становились мощнее, а фигуры людей – динамичнее и выразительнее. Многие дети рассказывали истории о своих рисунках, поясняя, что теперь их дом кажется им «уютным и теплым», дерево – «сильным», а человек – «уверенным».

Количество учеников с высоким уровнем тревожности значительно снизилось, а число детей с устойчивой самооценкой и уверенностью в себе выросло.

Основные изменения в рисунках включали:

Четкость и уверенность линий – уменьшилось количество слабых, прерывистых штрихов, дети стали рисовать более уверенно. Добавление деталей – дети начали прорисовывать окна, двери, корни, выражения лиц, что свидетельствует о росте осознанности и безопасности.Размер и пропорции фигур – уменьшилось количество маленьких, сжатых изображений, дети стали рисовать объекты большего размера, что указывает на рост уверенности. Появление символов комфорта и защиты – дома стали уютнее, деревья – мощнее, люди – активнее, что отражает положительные внутренние изменения.

Таким образом, курс ТДТ помог детям не только развить телесную осознанность, но и улучшить эмоциональную устойчивость, снизить тревожность и укрепить уверенность в себе.

Далее мы оценивали телесную осознанность детей (Рис. 4).

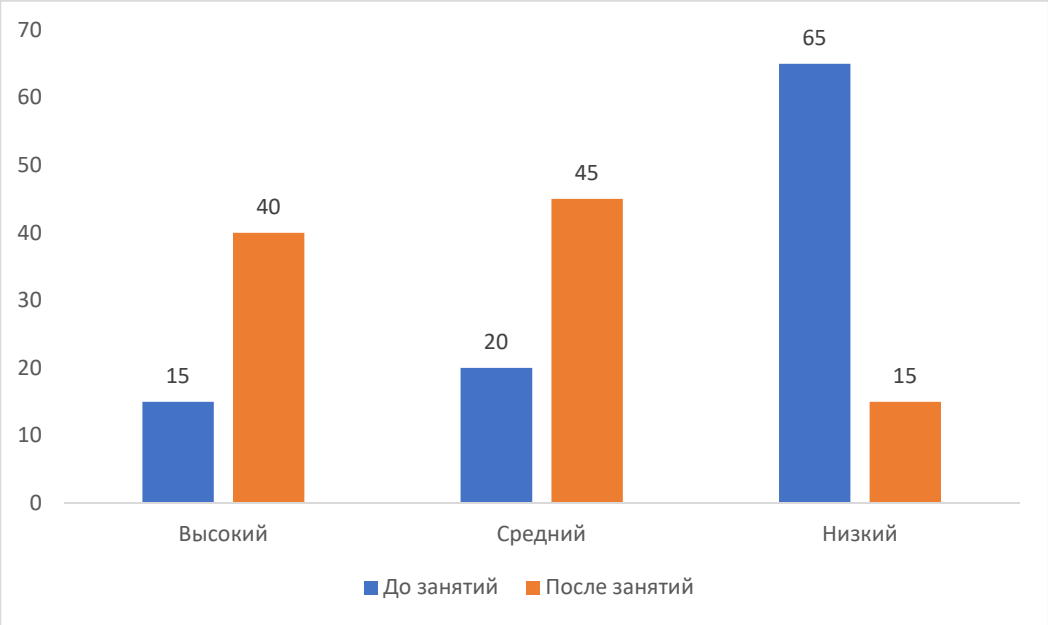


Рисунок 4 – Сравнение результатов исследования по методике «Тест на телесную осознанность» до и после проведения занятий

Результаты показали, что у большинства учеников улучшилась способность замечать сигналы своего тела, регулировать дыхание, осознавать физическое напряжение и управлять своими движениями.Дети, которые изначально демонстрировали низкий уровень телесной осознанности, составляли на старте 65% группы. После курса их число существенно сократилось. Те, кто в начале занятий не обращал внимания на ощущения в теле, теперь лучше чувствовали напряжение в мышцах, осознавали, как меняется их состояние после движения, и могли связывать физическое и эмоциональное самочувствие.

В анкетах они стали чаще отмечать, что замечают, когда устают, чувствуют изменения в осанке и дыхании, а некоторые даже говорили о том, что начали осознанно расслабляться после стресса. Например, несколько детей отмечали: «Раньше я не замечал, когда устаю, а теперь понимаю, что нужно подвигаться» или «Я начал замечать, как мое тело напрягается, когда я волнуюсь».

Группа со средним уровнем телесной осознанности, которая ранее составляла 20%, увеличилась до 45%. Это говорит о том, что часть детей из низкой категории перешла в эту группу, но еще не достигла высокого уровня осознанности. Эти ученики научились замечать изменения в своем теле, но пока не все могут автоматически регулировать свое состояние. Они осознают, что напряжение можно снять движением или дыханием, но делают это не всегда.

Количество детей с высоким уровнем телесной осознанности, которое изначально составляло 15%, значительно возросло. Теперь эта группа включала учеников, которые научились не только замечать изменения в своем теле, но и управлять своим состоянием. Они могли осознанно расслаблять напряженные мышцы, регулировать дыхание при стрессе, а некоторые даже говорили, что стали лучше чувствовать ритм и координацию. Например, один ребенок отметил: «Когда я танцую, я чувствую, как работает мое тело, и мне легче двигаться», а другой сказал: «Я начал понимать, как дышать, чтобы не уставать быстро».Если до занятий большая часть детей не осознавала свое тело, то теперь их число значительно сократилось. Большинство участников стали лучше замечать свои физические ощущения, и это особенно ярко проявилось в движении. Многие начали понимать, как их тело реагирует на эмоции, что позволило некоторым даже контролировать тревогу через дыхание или осознанные движения.

Группа, которая раньше находилась на среднем уровне, теперь стала более осознанной. Они не просто замечали изменения, но и начинали использовать новые навыки в повседневной жизни. Некоторые дети начали применять простые техники расслабления или корректировать осанку, что ранее было для них непривычным.Самые значительные изменения произошли в группе с высоким уровнем осознанности. Эти дети не только сохранили свои навыки, но и развили их. Они стали чувствовать себя

уверенное в движении, а также глубже осознавать, как тело реагирует на нагрузки и отдых.

Таким образом, занятия танцевально-двигательной терапией помогли большинству детей развить телесную осознанность, а часть учеников смогли даже перейти на более высокий уровень восприятия своего тела. Они стали лучше чувствовать свое физическое состояние, научились управлять движениями и осанкой, а также осознали связь между эмоциями и телесными ощущениями. Это подтверждает, что интеграция танцевально-двигательной терапии в образовательный процесс не только повышает физическую активность, но и способствует более глубокому контакту с собственным телом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях система образования сталкивается с новыми вызовами, связанными с повышенной тревожностью и эмоциональной нестабильностью детей, вызванными высокими учебными нагрузками, социальными стрессами и снижением физической активности. В этом контексте поиск эффективных методик, способных не только развивать физическую активность, но и укреплять психоэмоциональное состояние учащихся, становится необходимым элементом образовательного процесса.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) является одним из перспективных направлений, которое объединяет движение, творчество и психологическую поддержку, помогая детям осознавать свое тело, выражать эмоции и формировать здоровый контакт с окружающим миром. Однако, несмотря на доказанную эффективность этого метода в зарубежных исследованиях, в Казахстане его применение в образовательных учреждениях остается недостаточно изученным и внедренным.

Анализ теоретических источников показал, что ТДТ обладает универсальной природой и может применяться в различных образовательных и терапевтических контекстах. Исследования подтверждают ее эффективность в снижении уровня тревожности, развитии саморегуляции, повышении уверенности в себе и формировании социального взаимодействия у детей младшего школьного возраста. Кроме того, физическая активность в рамках танцевально-двигательной терапии способствует улучшению координации, гибкости, осанки и общему физическому развитию, что особенно важно в условиях малоподвижного образа жизни современных детей.

Особое внимание в теоретической части было уделено анализу методов и приемов ТДТ, используемых в образовательном процессе. Различные подходы – от свободного движения и импровизации до структурированных упражнений и ролевых игр – позволяют адаптировать методику под индивидуальные особенности учащихся и интегрировать ее в школьные занятия. Групповой характер занятий способствует формированию коммуникативных навыков, сотрудничества и эмпатии, что делает ТДТ не только терапевтическим, но и образовательным инструментом.

Отдельно исследовали культурную адаптивность метода, позволяющую его интеграцию в образовательную систему Казахстана с учетом национальных особенностей и традиций. Таким образом, ТДТ может быть эффективно встроена в программу хореографии и физического

воспитания, дополняя традиционные формы занятий элементами психофизического развития и эмоционального самовыражения.

Теоретический анализ показал, что танцевально-двигательная терапия является перспективным направлением в системе образования и может использоваться как инструмент для развития эмоционального интеллекта, снижения уровня стресса, формирования позитивного самоощущения и укрепления социальной адаптации учащихся.

Проведенное практическое исследование показало, что танцевально-двигательная терапия (ТДТ) является эффективным инструментом для работы с младшими школьниками, способствующим их физическому, эмоциональному и социальному развитию. В ходе занятий дети не только освоили новые двигательные навыки, но и научились осознавать свое тело, выражать эмоции через движения, взаимодействовать с партнерами и работать в команде.

Анализ результатов диагностики по методикам «Тест на телесную осознанность» и «Дом, дерево, человек» подтвердил положительное влияние ТДТ на психоэмоциональное состояние детей. До начала занятий у большинства участников наблюдался низкий уровень телесной осознанности и высокая тревожность, что выражалось в скованности движений, неуверенности в выполнении заданий и слабой связи между физическим состоянием и эмоциями.

После курса занятий показатели существенно улучшились.

Телесная осознанность повысилась у большинства детей, они стали лучше чувствовать свое тело, осознавать напряжение, регулировать дыхание и управлять движениями. Если до занятий 65% учеников демонстрировали низкий уровень осознания тела, то после занятий эта цифра сократилась вдвое. Увеличилась доля детей с средним и высоким уровнем осознанности, что свидетельствует о формировании навыков саморегуляции и понимания телесных ощущений.

Эмоциональная устойчивость также значительно возросла. Методика «Дом, дерево, человек» показала, что до занятий 65% детей испытывали выраженную тревожность, что отражалось в схематичных рисунках, отсутствии деталей и напряженных линиях. После курса число тревожных детей уменьшилось почти в два раза, а количество учеников с высоким уровнем эмоциональной устойчивости увеличилось с 15% до 35%. Их рисунки стали детализированными, уверенными, с проработанными элементами, символизирующими чувство безопасности и комфорта.

Кроме диагностических данных, важным результатом стало наблюдение изменений в поведении детей. В начале курса многие испытывали зажатость, неуверенность и страх показаться «нелепыми», однако к концу занятий они стали двигаться свободнее, экспериментировать, предлагать свои идеи и выражать эмоции через танец. Особо ценно, что дети научились взаимодействовать с партнерами, учитывать движения и настроение друг друга, что укрепило их социальные навыки и способность к сотрудничеству.

Результаты эксперимента подтвердили, что ТДТ способствует не только физическому развитию, но и улучшает эмоциональное состояние, снижает уровень тревожности, развивает уверенность в себе и социальные компетенции. Проведенное исследование доказало, что танцевально-двигательная терапияявляется перспективным направлением для интеграции в образовательный процесс.

Дальнейшая работа в этом направлении может быть связана с расширением программы занятий, интеграцией танцевально-двигательной терапия в школьные предметы (физкультуру, хореографию, классные часы), а также с разработкой более долгосрочных курсов, которые позволят закрепить полученные навыки у детей.

Таким образом, практическая часть исследования показала, что танцевально-двигательная терапия может быть эффективно применена в школе для всестороннего развития учащихся, а ее методики помогают детям

осознавать свое тело, выражать эмоции, взаимодействовать с окружающими и повышать уверенность в себе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Л.И. Психокоррекционная работа с детьми средствами танцевально-двигательной терапии / Л.И. Абрамова. – СПб.: Питер, 2020. – 205 с. –ISBN: 978-5-4461-1367-4

2. Агафонова Е.С. Танцевально-двигательная терапия в инклюзивном образовании / Е.С. Агафонова. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. – 198 с. –ISBN: 978-5-7996-1368-9

3. Алексеева О.В. Эмоциональное развитие младших школьников через танцевальную терапию / О.В. Алексеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 175 с. –ISBN: 978-5-222-30548-5

4. Андреева Т.П. Влияние музыки и танца на когнитивное развитие ребенка / Т.П. Андреева. – Москва: Академия, 2022. – 215 с. ISBN: 978-5-9952-1032-1

5. Асташова Т.А. Танцевально-двигательная терапия в практике работы с детьми: методическое пособие / Т.А. Асташова. – СПб.: Речь, 2020. – 168 с. ISBN: 978-5-9268-2754-9

6. Ахметова Н.С. Развитие эмоционального интеллекта детей средствами танцевальной терапии // Вестник педагогических наук. – 2019. – №2. – С. 89-94.

7. Баранова И.Н. Танцевально-двигательная терапия как инструмент социальной адаптации детей / И.Н. Баранова. – СПб.: Речь, 2020. – 189 с. ISBN: 978-5-9268-2876-5

8. Баринова Е.П. Современные направления танцевальной терапии в образовании / Е.П. Баринова. – М.: Логос, 2018. – 210 с. –ISBN: 978-5-9704-6680-1

9. Богданова Л.П. Развитие личности ребенка средствами искусства / Л.П. Богданова. – М.: Академия, 2019. – 220 с. ISBN: 978-5-9704-5665

10. Васильева Н.П. Использование танцевально-двигательной терапии в учебном процессе / Н.П. Васильева. – М.: Педагогика, 2018. – 144 с. ISBN: 978-5-09-067899-1

11. Виноградова О.Н. Влияние ритмики и танцевально-двигательной терапии на развитие детей / О.Н. Виноградова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2017. – 200 с. ISBN: 978-5-7996-1225-9

12. Воронцова А.И. Психология движения в образовательном процессе / А.И. Воронцова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2021. – 200 с. ISBN: 978-5-7996-1392-3

13. Гаврилова О.П. Кинестетическое восприятие и его развитие у детей средствами танцевальной терапии / О.П. Гаврилова. – М.: Владос, 2020. – 184 с. ISBN: 978-5-305-00892-8

14. Громова А.Н. Танцевально-двигательная терапия в общеобразовательной школе: теоретические аспекты и практика применения / А.Н. Громова. – СПб.: Питер, 2021. – 256 с. ISBN: 978-5-4461-1347-6

15. Данилова Л.В. Развитие детей через ритм и движение: танцевально-двигательная терапия / Л.В. Данилова. – Казань: Казанский университет, 2022. – 188 с. ISBN: 978-5-00075-570-2

16. Дьячкова К.А. Применение танцевально-двигательной терапии в условиях общеобразовательных учреждений / К.А. Дьячкова. – М.: Логос, 2021. – 198 с. ISBN: 978-5-9704-6678-8

17. Евдокимова Н.В. Основы танцевально-двигательной терапии: учебное пособие / Н.В. Евдокимова. – СПб.: СпецЛит, 2019. – 176 с. ISBN: 978-5-299-00896-3

18. Захарова Т.М. Роль двигательной активности в процессе обучения младших школьников / Т.М. Захарова. – М.: Педагогика, 2018. – 200 с. ISBN: 978-5-09-067880-3

19. Иванова О.Л. Основы ритмопластики в системе общеобразовательного обучения / О.Л. Иванова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. – 196 с. ISBN: 978-5-222-30789-2

20. Калинина Е.В. Современные методы танцевально-двигательной терапии / Е.В. Калинина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 150 с. ISBN: 978-5-222-30367-

21. Касымова Р.Т. Современные подходы к танцевально-двигательной терапии в школьной среде // Образование и наука в Казахстане. – 2022. – №5. – С. 38–44.

22. Кенжегалиева Г.М. Влияние танцевально-двигательной терапии на психоэмоциональное развитие школьников // Психологические исследования в образовании. – 2018. – №4. – С. 103–109.

23. Климова Е.М. Интерактивные методы танцевально-двигательной терапии / Е.М. Климова. – СПб.: Союз, 2019. – 175 с. ISBN: 978-5-93439-765-

24. Короткова Л.В. Взаимосвязь моторики и когнитивных способностей у детей / Л.В. Короткова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2021. – 189 с. ISBN: 978-5-7996-1410-3

25. Котлярова И.В. Интеграция танцевально-двигательной терапии в образовательный процесс / И.В. Котлярова. – М.: Академия, 2020. – 212 с. ISBN: 978-5-9952-1012-5

26. Кузнецова О.Г. Психосоциальное развитие ребенка через танцевально-двигательную терапию / О.Г. Кузнецова. – СПб.: Питер, 2020. – 200 с. ISBN: 978-5-4461-1352-1

27. Кузьмина Л.А. Эффективность танцевально-двигательной терапии в коррекционной работе с детьми / Л.А. Кузьмина. – СПб.: Союз, 2019. – 174 с. ISBN: 978-5-93439-758-4

28. Лебедева А.Н. Танец как метод педагогической коррекции у школьников / А.Н. Лебедева. – М.: Просвещение, 2018. – 205 с. ISBN: 978-5-09-078901-5

29. Летова Л.В. Теория и практика танцевально-двигательной терапии / Л.В. Летова. – М.: Владос, 2020. – 195 с. ISBN: 978-5-305-00789-1

30. Лукина Е.Ф. Использование танцевальной терапии для профилактики стресса у детей / Е.Ф. Лукина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 195 с. ISBN: 978-5-222-30670-3

31. Лысенко Т.С. Методика преподавания танцевально-двигательной терапии в школе / Т.С. Лысенко. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. – 210 с. ISBN: 978-5-7996-1415-8

32. Макарова Н.В. Хореография как элемент развивающего обучения / Н.В. Макарова. – СПб.: Лань, 2020. – 190 с. ISBN: 978-5-8114-5031-8

33. Матвеева Н.И. Танцевально-двигательная терапия как средство развития социальных навыков у детей / Н.И. Матвеева. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. – 202 с. ISBN: 978-5-7996-1341-6

34. Мельникова О.П. Танец и психическое здоровье ребенка / О.П. Мельникова. – Казань: Казанский университет, 2021. – 200 с. ISBN: 978-5-00075-578-9

35. Николаева Ю.П. Роль танцевальной терапии в развитии личности ребенка / Ю.П. Николаева. – М.: Просвещение, 2018. – 180 с. ISBN: 978-5-09-077980-6

36. Нуржанова Л.С. Танцевально-двигательная терапия в общеобразовательных школах: опыт Казахстана // Психология и педагогика современного образования. – 2019. – №1(12). – С. 54–61.

37. Овчинникова Т.А. Развитие координации и моторики у школьников через танец / Т.А. Овчинникова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2019. – 195 с. ISBN: 978-5-7996-1425-7

38. Омарова А.Б. Коррекционные возможности танцевально-двигательной терапии в школьном образовании // Вестник Казахского национального педагогического университета. – 2022. – №6(102). – С. 29–36.

39. Орлова Т.Р. Хореографические и танцевальные техники в общеобразовательной школе / Т.Р. Орлова. – СПб.: Лань, 2019. – 190 с. ISBN: 978-5-8114-5023-3

40. Павлова Ю.С. Применение танцевально-двигательной терапии в образовательном пространстве / Ю.С. Павлова. – СПб.: Питер, 2021. – 210 с. ISBN: 978-5-4461-1387-3

41. Петрова А.Ю. Социально-культурные аспекты танцевально-двигательной терапии / А.Ю. Петрова. – М.: Педагогический поиск, 2022. – 205 с. ISBN: 978-5-9908374-8-4

42. Родионова Е.С. Психолого-педагогические аспекты танцевально-двигательной терапии в школе / Е.С. Родионова. – СПб.: Речь, 2018. – 198 с. ISBN: 978-5-9268-1347-7

43. Романовская Ю.В. Влияние танцевально-двигательной терапии на психоэмоциональное состояние детей / Ю.В. Романовская. – М.: Академический проект, 2019. – 210 с. ISBN: 978-5-8291-3345-1

44. Савельева Е.А. Танцевальная терапия как средство развития саморегуляции у детей / Е.А. Савельева. – М.: Просвещение, 2018. – 180 с. ISBN: 978-5-09-079001-1

45. Серикова Ж.Б. Влияние хореографии на эмоциональное состояние детей // Образование и культура Казахстана. – 2020. – №3. – С. 99–105

46. Смагулова Г.Р. Интерактивные методики в танцевально-двигательной терапии для школьников // Вестник психологии Казахстана. – 2019. – №5(15). – С. 125–132.

47. Смирнова Т.П. Хореотерапия в школе: интегративные подходы / Т.П. Смирнова. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. – 186 с. ISBN: 978-5-7996-1299-0

48. Станкевич М.А. Танец как средство психокоррекции у детей младшего школьного возраста / М.А. Станкевич. – СПб.: Питер, 2020. – 180 с. ISBN: 978-5-4461-1288-2

49. Тарасова Н.А. Использование ритмики и танцевально-двигательной терапии в образовании / Н.А. Тарасова. – М.: Педагогика, 2021. – 196 с. ISBN: 978-5-09-065676-5

50. Уразова Д.К. Психофизиологические аспекты танцевально-двигательной терапии у детей школьного возраста // Казахстанский журнал психологии и педагогики. – 2022. – №4(27). – С. 54–62.

51. Федорова С.П. Инновационные технологии танцевально-двигательной терапии в школе / С.П. Федорова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 222 с. ISBN: 978-5-222-30485-3

52. Хасенова А.Т. Влияние ритмической гимнастики и танца на когнитивное развитие учащихся // Современные технологии в образовании. – 2020. – №1(14). – С. 39–45.

53. Чайковская Л.Н. Инновационные технологии в танцевальной терапии / Л.Н. Чайковская. – Казань: Казанский университет, 2020. – 205 с. ISBN: 978-5-00075-581-9

54. Шестакова О.Л. Роль ритмических движений в обучении младших школьников / О.Л. Шестакова. – М.: Владос, 2020. – 185 с. ISBN: 978-5-305-00912-

55. Юркова И.П.Хореотерапия и ее значение в психологии развития / И.П. Юркова. – СПб.: Питер, 2018. – 190 с. ISBN: 978-5-4461-1397-2

56. Яковлева Н.В. Влияние танцевально-двигательной терапии на психоэмоциональное состояние ребенка / Н.В. Яковлева. – Казань: Казанский университет, 2021. – 205 с. ISBN: 978-5-00075-582-6

57. Иванов В.М. Организационная работа хореографического коллектива. / В.М. Иванов.Москва: Знание, 2019. – 214 с. – URL: https://infolesson.kz/kursy/organizaciya-raboty-horeograficheskogo-kollektiva- (дата обращения: 14.02.2024)