

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 п. Карымское».

**Индивидуальный проект на тему: «Танцевально-двигательная терапия, как средство улучшения эмоционального состояния личности и коммуникативных навыков».**

Автор проекта: ученица 11 «А» класса,  
Сухих Анастасия.

Руководитель проекта: педагог-психолог,  
Куликова Татьяна Александровна.

2022г.

Содержание	
Введение .....	3
Глава 1 Танцевально-двигательная терапия .....	4
1.1 Понятие и виды танцевально-двигательной терапии. ....	4
1.2 Функции и задачи. ....	5
1.3 Техники ТДТ .....	6
1.4 Принципы построения программы «Танцевально-игровой тренинг» .....	7
Глава 2 Танцевально-игровой тренинг(ТИТ) .....	8
2.1 Программа проведения Танцевально-игрового тренинга .....	8
2.2 Социологический опрос.....	10
Заключение.....	10
Список литературы.....	11

## **Введение**

Начиная с древних времён танец был тесно связан с человеком, это могли быть танцы простого народа, под музыку, исполняемую самодельными инструментами, которая была проста и понятна людям, также это могли быть танцы интеллигенции, пышные балы со сложной музыкой, которую исполняли оркестры.

Хотя все танцы отличаются местом, временем, музыкой, но независимо от таких мелочей, во время исполнения любого танца, люди высвобождали накопившиеся за определённое время эмоции, переживания и чувства, благодаря чему им становилось лучше в эмоциональном плане, а также, благодаря, танцу люди знакомились, укрепляли уже имеющиеся отношения друг с другом, тем самым танец помогал уже с давних пор в сфере коммуникационных связей.

В современном мире изменилось немного, сейчас имеется большое количество танцевальных практик, как для занятий в одиночку, так и для занятий в парах и группах, которые позволяют улучшить эмоциональный фон, а также создают возможность проявить или приобрести коммуникационные навыки, которые полезны и необходимы в обществе.

**Актуальность:** с помощью занятий танцевально-двигательной терапией участники смогут проявить свои навыки общественных отношений, тем самым покажут, как они могут взаимодействовать друг с другом, а также получат новые навыки в общении и поддержке, так как такой способ улучшения коммуникативных навыков весьма интересен и полезен, ещё во время танцевальной терапии появится возможность участников высвободить накопившиеся внутри эмоции.

### **Цели:**

1. ознакомить учащихся начальных классов с техникой танцевально-двигательной терапии,
2. приобретение ими новых навыков выражения себя, укрепление связей общения со сверстниками,
3. формирование интереса и желания создания новых коммуникативных связей

### **Задачи:**

1. изучить специальную литературу по тематике танцевальной терапии.
2. ознакомиться с существующими программами танцевально-двигательной терапии,
3. на основе изученных материалов составить занятие танцевально-двигательной терапии,
4. провести занятие у учащихся класса,
5. после занятия провести небольшой социологический опрос,

6. провести анализ получившихся результатов работы,

**Объект:** танцевально-двигательная терапия

**Предмет:** влияние танцевально-двигательной терапии на состояние личности.

**Методы и методики исследования:** методы исследования: теоретический метод, анализ научной литературы, анкетирование, метод описательной статистики.

## **Глава 1 Танцевально-двигательная терапия**

### **1.1 Понятие и виды танцевально-двигательной терапии.**

Для начала, необходимо узнать, что такое танцевально-двигательная терапия.

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность снять напряжение, избавиться от усталости и помочь замкнутым, необщительным обучающимся, выявить у них творческие способности, а также корректировать и улучшать психическое, умственное и физическое развитие личности.

Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия) – это метод развития, изменения и выражение человеком сознательных и бессознательных сторон своей психики посредством творчества в разных формах и видах искусства.

После различных и многочисленных исследований, было выяснено, что танцевально-двигательная терапия (аббревиатура ТДТ), подразделяется на несколько видов. Таких как:

**индивидуальная**- исполнение танца в соло без какого-либо партнера.

**парная** (она же диодная)-исполнение танца с партнёром.

**групповая**-работа группами направленная на формирование и укрепление взаимосвязей между людьми.

Сейчас большей популярностью обладает групповая форма ТДТ, так как в ней присутствуют элементы индивидуальной и парной терапии, что несёт большую эффективность от её использования, но несмотря на это остальные виды ТДТ тоже применяются в действие.

### **1.2 Функции и задачи.**

Рассмотрим функции, которые выполняет ТДТ:

Первый ряд функций напрямую связан с психикой человека-это **психологическая, психофизиологическая и психотерапевтическая, социально-психологическая:** они отвечают за высвобождение чувств и эмоций, которые человек сдерживает и подавляет в обычной жизни, в том числе тех, которые нежеланны в социуме. Танец способствует моторно-

ритмическому выражению, разрядке и перераспределению избыточной энергии, уменьшению таких эмоций как тревожность, напряжённость или агрессия, также полезен для активизации организма. Помимо этого, танец оказывает оздоровительное воздействие и способствует самостоятельной регуляции организма. С помощью танца создается образ партнёра и группы, запускается процесс диагностики отношений.

Следующая функция **коммуникативная**: Через танец происходит процесс познания людьми друг друга, межличностное взаимодействие. Также танец способствует формированию и развитию отношений между людьми

**Социокультурная** функция заключается в том, что, благодаря, танцу выражаются социальные ценности, общественные установки и идеалы, социальные мотивы.

Ниже представлен список задач, выполняемых ТДТ.

**Углубление осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования.** В это входит, не только улучшение физического или эмоционального состояния участников, но и при этом является развлечением для многих из них. В начале первого занятия психолог наблюдает за участниками, оценивает сильные стороны и изъяны «двигательного репертуара» каждого, затем определяет, какие движения подойдут каждому из членов группы лучше всего.

**Усиление чувства собственного достоинства у членов группы путем выработки у них более позитивного образа тела.** Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я».

**Создание условий для творческого взаимодействия.** Создание таких условий, позволяет преодолевать барьеры, возникающие при коммуникации.

Помощь членам группы в налаживании контакта с их собственными чувствами путем установления связи чувств с движениями. Танцевальные движения не только экспрессивны, но и обладают способностью снимать физическое напряжение, в особенности если они включают раскачивание и растяжку.

**Создание «магического кольца».** Занятия в группе подразумевают совместную работу участников, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это в целом способствует приобретению участниками группового опыта, компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс «магическое кольцо». **Второстепенными же задачами являются:** повышение двигательной активности; освоение коммуникативного тренинга; обеспечение социотерапевтического общения; получение диагностического материала для анализа самопознания и поведенческих стереотипов участников занятия; раскрепощение участника.

### **1.3 Техники ТДТ**

Как и во всём, в танцевальной терапии имеется несколько, отличающихся друг от друга техник, вот основные из них:

#### **Спонтанный, неструктурированный танец.**

Он является одним из основных методов танцевальной терапии, в нём преимущественно происходит использование спонтанного, неструктурированного танца (индивидуального, диадного, группового) для самовыражения и выражения отношения к чему или кому-либо. Данная техника самая распространённая в обществе.

#### **Круговой танец.**

Использование кругового танца занимает в танцевальной терапии особое место, в силу того, что круговой танец - это исторически первая форма танца, в мифологическом сознании первобытного человека сопряженная с определенными культами. В психотерапевтическом процессе круговой групповой танец выполняет такие функции, как снижение тревожности; становление чувств общности, сопричастности; развитие внутригруппового единства и межличностных отношений.

#### **Аутентичное движение.**

Аутентичное движение, с одной стороны, считается одним из методических приемов танцевальной терапии, который представляет собой внутренне направленные движения, во время выполнения которых терапевт выступает в роли наблюдателя. А с другой стороны, аутентичное движение – двигательная практика, используемая вне терапевтического контекста. Метод аутентичного движения способствует выражению разнообразных аспектов личности, как сознательных, так и бессознательных, в безопасной обстановке принятия и внимания.

### **1.4 Принципы построения программы «Танцевально-игровой тренинг»**

Сама программа состоит из трёх частей:

#### **Подготовительная часть.**

Это разминочный блок в него входят ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве.

#### **Основная часть.**

Это тематическая игра– комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом.

#### **Заключительная часть.**

В неё входит релаксация.

Сам процесс разработки программы ТИТ является увлекательным и ответственным. Залог успеха разработанной программы состоит в правильном подборе темы и музыки, в разнообразии игр и их логически простроенная последовательность. Также ни в коем случае нельзя считать программу танцевально-игрового тренинга обязательным для точного выполнения сценарием, так как в первую очередь это психотерапевтический процесс.

Поэтому программа ТИТ должна носить вариативный характер, в ходе проведения занятия возможны такие явления как: **отступление от плана; сокращение или продление отдельных фрагментов; изменение условий отдельной игры или упражнения.**

Танцевально-игровой тренинг-это импровизация на заданную тему. Но для успешной импровизации должна иметься необходимая подготовка.

Конструирование программы происходит по данному шаблону:

**выбор темы с учётом возраста, пола, возможностей участников тренинга.**

**создание сюжета.**

**конструирование танцевальных игр и упражнений.**

**определение логической последовательности проведения танцевальных игр и упражнений в зависимости от нагрузки и поставленных задач тренинга.**

**подбор музыки к танцевальным играм и упражнениям.**

**самоподготовка к проведению тренинга.**

**организация пространства, в котором будет проводиться тренинг.**

При проведении танцевальной игры используются разные виды общения:

**вербальное (словесное)** - объяснение условий проведения игры; речевые указания(начало и окончание движения, направление, повторение и т.д), комментарий (поощрение).

**невербальное (визуальное)** - «язык движений»; специфические жесты(направление движения, аплодисменты), мимика (улыбка, кивок).

Релаксация необходима после активной ритмичной основной части танцевально-игрового тренинга, чтобы не допустить возможности перевозбуждения. Релаксация-это произвольное расслабление мышц. Она основана на способности человека мысленно производить отключение мышц от двигательных центров головного мозга. Релаксация может быть:

**статической** - лежа на спине, сидя на стуле в удобной позе.

**динамической** -упражнения на напряжение-расслабление, свободное спокойное движение в пространстве.

Релаксация обычно проводится под спокойную музыку, способствующую уравновешенному психическому состоянию

## **Глава 2 Танцевально-игровой тренинг(ТИТ)**

### **2.1 Программа проведения Танцевально-игрового тренинга**

Я провела программу данного Танцевально-игрового тренинга среди учащихся 2 «А» класса, в количестве 26 человек.

**Подготовительная часть** : разминка рук и кистей, с помощью



вращений; разминка головы и шеи, с помощью наклонов вперед- назад, вправо- влево; наклоны туловища вперед- назад, вправо- влево, повороты туловища влево- вправо.

### **Основная часть:**

Первое упражнение «**Трансформер**». Для него необходимо музыкальное сопровождение с чётким ритмом, благодаря которому будет удобнее выполнять команды ведущего. Данное упражнение поможет лучше ориентироваться в пространстве и мотивирует участников к взаимодействию и взаимопониманию друг друга. Включается музыка и ведущий начинает давать различные команды, такие как: построиться в колонну; прыжками расположиться в форму квадрата; тихими «кошачьими» сделать широкий круг; из него перестроиться сначала в два круга, любым танцевальным движением сформировать три круга; встать в пары, за счёт ведущего от 1 до 5 создать тройки. Таким образом, на протяжении всего упражнения участники будут проходить трансформацию, принимая различные фигуры и положения, взаимодействуя друг с другом и проявляя свои способности.

Второе упражнение «**Цепочка**». Музыкальное сопровождение из упражнения «Трансформер». С помощью этого упражнения можно будет оценить насколько участники могут взаимодействовать друг с другом, в какой степени они доверяют своим товарищам. Ведущий даёт команду всем участникам встать в колонну и начать двигать змейкой. Их руки должны находиться в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы, также происходит периодическая смена обстоятельств движения: сначала простая ходьба, положив идущему впереди участнику руки на плечи, затем изменяем обстоятельства и начинается ходьба на носочках, руки всё также на плечах у впереди идущего, на пояс, следующее положение руки накрест; держатся за руки, идут подпрыгивая, берут друг друга под руки, передвигаются широким шагом.

Третье упражнение «**Хоровод-знакомство**». Музыка в исполнении ансамбля «Берёзка» в медленном темпе, также в качестве реквизита понадобится платочек. После предыдущих упражнений, где был выяснен уровень взаимосвязи между участниками, с помощью этого упражнения будет развитие сплоченности и желания к совместной деятельности. Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников, в этот момент круг тоже прекращает движение, делает русский поклон и передает платок участнику, после того как участник поклонился в ответ, ведущий встаёт на его место, тем самым меняясь ролями с ним. Упражнение может продолжаться, как до конца музыки, как до тех пор пока каждый из участников не побывает на месте ведущего.

Четвёртое упражнение называется «**Море волнуется раз**». В качестве музыкального сопровождения используется музыкальная нарезка из разных композиций. Используется для более активного установления отношений между участниками, тем самым улучшая уровень взаимопонимания. Выбирается Нептун (он проявит себя чуть позже). Все участники начинают хаотично двигаться в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три -фигура медузы (русалки, акулы, дельфина, фигура выбирается любая в зависимости от желания ведущего) замри». Все замирают в разных позах, начинает звучать музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно будет «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна или пока не закончилось музыкальное сопровождение.

Заключительное пятое упражнение «**Танцуют все**». Музыка абсолютно любая, либо по желанию участников, либо по желанию ведущего. Упражнение является заключительным и помогает расслабить тело и отдохнуть. Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий даёт задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и другие подобные задания -участники импровизируют. После команды ведущего «танцуют все»-участники начинают танцевать всеми частями своего тела. Данное упражнение повторяется порядка 3 раз.

### **Заключительная часть( релаксация):**

Сесть на стул в удобной для себя позе и закрыть глаза, расслабить мышцы; упражнение на восстановление дыхания.

## **2.2 Социологический опрос**

После проведения тренинга, я решила провести социологический опрос участников.

### **Вопросы для опроса:**

«Понравилось ли вам занятие?»

«Что запомнилось больше всего?»

«Какая игра показалась наиболее интересной?»

«Улучшилось ли ваше настроение?»

«Хотели бы вы еще раз посетить такое занятие?»

В результате проведённого мной социологического опроса я могу сделать вывод, что выбранной мной возрастной группе( учащиеся начальных классов),данное занятие понравилось и возникло желание ещё раз посетить подобное занятие, также можно отметить, что у участников улучшилось

настроение. В качестве наиболее интересной и запоминающейся игры из тренинга участники выделили упражнение «Трансформер».

### **Заключение**

В ходе работы над данным проектом, изучив литературу по выбранной теме, я многое узнала о танцевально-двигательной терапии, её задачах и техниках. Также, подводя итог, проведённой мной работы, я могу сказать, что действительно танцевально-двигательная терапия является очень полезной методикой для улучшения эмоционального состояния личности, тем самым помогая человеку, наладить внутренний баланс, начать доверительно относиться к окружающим и выстраивать с ними коммуникативные связи, а также раскрывая личные переживания участника танцевально-двигательной терапии. После проведения танцевально-игрового тренинга можно наглядно убедиться в правдивости всего вышесказанного. Я рекомендую эту методику, так как она действительно показала свою эффективность и полезна для людей и её дальнейшего использования. Данную технику могут применять психологи на соответствующих тренингах или учителя на классных часах по соответствующей тематике.

### **Список литературы**

1 Танцевально-двигательная терапия // [ Электронный ресурс ] –Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org/wiki/Танцевально-двигательная\\_терапия](http://ru.wikipedia.org/wiki/Танцевально-двигательная_терапия)

2 Танцевально-двигательная терапия [Текст]: практикум / сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 60 с

3 Гренлюнд Э. Танцевальная терапия / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. – СПб.: Речь, 2011. – 288 с

4 Черемнова Е.Ю. Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики / Е.Ю. Черемнова. – Феникс, 2008.