МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ’Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Обґрунтування

КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Фітнес та рекреація» на тему:

«Вплив різних напрямків танцю на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку»

Здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня:

Чувило Яніни Костянтинівни

Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент

Воробйова Анастасія Володимирівна

Рецензент: к.фіз.вих. Семененко В.П.

Рекомендовано до затвердження на засіданні кафедри (протокол № 7 від 2.12.2022 р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.

д.фіз.вих., професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

КИЇВ-2022

ЗМІСТ

[ВСТУП 4](#_Toc121103972)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ СТОСОВНО СУЧАСНОГО ТАНЦЮ ТА ЙОГО РЕКРЕАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЛЮДИНУ 8](#_Toc121103973)

[1.1 Історичні відомості, щодо виникнення сучасного танцю 8](#_Toc121103974)

[1.2. Основні види сучасного танцю 12](#_Toc121103975)

[1.3. Роль сучасного танцю у фізичній рекреації 18](#_Toc121103976)

[1.4. Психоемоційні особливості жінок першого зрілого періоду 23](#_Toc121103977)

[РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 28](#_Toc121103978)

[2.1 Методи дослідження 28](#_Toc121103979)

[2.1.1. Шкала Скугаревського 28](#_Toc121103980)

[2.1.2. Комплексна оцінка рівня особистості 28](#_Toc121103981)

[2.1.3. Методика САН 29](#_Toc121103982)

[2.1.4 Метод особистісного диференціалу 30](#_Toc121103983)

[2.1.5 Педагогічний експеримент 32](#_Toc121103984)

[2.1.6 Методи математичної статистики 33](#_Toc121103985)

[2.2. Організація досліджень 33](#_Toc121103986)

[РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ НАПРЯМКІВ ТАНЦЮ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 35](#_Toc121103987)

[3.1 Психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку до початку танцювальних занять 35](#_Toc121103988)

[3.1.1 Рівень задоволеності власним тілом жінок першого періоду зрілого віку 35](#_Toc121103989)

[3.1.2 Рівень самооцінки особистості жінок першого періоду зрілого віку 38](#_Toc121103990)

[3.1.3 Методика САН 40](#_Toc121103991)

[3.1.4 Діагностика змін в процесі оволодіння танцювальними рухами на різних ієрархічних рівнях за методом особистісного диференціалу 43](#_Toc121103992)

[3.1.5 Програма танцювальних занять для жінок першого періоду зрілого віку 45](#_Toc121103993)

[3.3 Ефективність експериментальної танцювальної програми для психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку 53](#_Toc121103994)

[3.3.1 Зміна рівню задоволеності власним тілом жінок першого періоду зрілого віку після впровадження програми танцювальних занять 53](#_Toc121103995)

[3.3.2 Ефективність танцювальної програми за показником оцінки рівня самооцінки особистості 55](#_Toc121103996)

[3.3.3 Зміна самопочуття, активності і настрою жінок внаслідок проходження програми тренувальних занять 57](#_Toc121103997)

[3.3.4 Ефективність танцювальної програми за методом особистісного диференціалу 59](#_Toc121103998)

[Висновки до розділу 3 60](#_Toc121103999)

[ДОДАТКИ 70](#_Toc121104000)

# ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена незначною кількістю робіт, спрямованих на оцінку та розвиток емоційної сфери жінок першого періоду зрілого віку. Фактори, види діяльності, що впливають на психоемоційний стан людини, а також детальні характеристики цього впливу також недостатньо досліджені.

Емоції як невід'ємний компонент психічної діяльності змінюється у процесі життя людини, подій, які з нею трапляються. Вплив емоцій на протікання багатьох психічних процесів посилює необхідність пізнання механізмів їхнього виникнення, розвитку і можливого коригування [26].

Формування психоемоційного стану особистості Віктор Москалець в книзі «Психологія особистості» вважає складним процесом, який відбувається під дією ряду зовнішніх і внутрішніх причин[19]. Причиною зовнішнього впливу автор вважає суспільство, в якому знаходиться людина, причиною внутрішньої дії – спадковість, індивідуальності її фізіологічного становлення з раннього дитинства до зрілого часу [77].

Стан жінок першого зрілого періоду є особливо «емоційно насиченим» і тому вивчення аспектів і способів впливу, регулювання на нього, є актуальною темою, адже це на пряму впливає на відчуття задоволеністю собою, своїм тілом та загалом власним життям [24].

В сучасній науці розвивається окремий напрям дослідження психоемоційної сфери, провідними представниками якого стали: О.К. Тихомиров, Л.М. Аболін, В.К. Вілюнас, Л.С. Виготський, В. Вунд, Б.І. Додонов [14].

Тихомиров О. К зміг встановити такі нові феномени регуляції психічної діяльності, як невідповідність невербалізованих і вербалізованих операційних сенсів, зміну структури пошуку в залежності від переважаючої у жінки мотивації, автор обґрунтував гіпотезу мислення як діяльності [13]. Також представив систему оцінки себе людини, як когнітивні і афективні компоненти, що функціонують в комунікативному просторі, в результаті осмислень яких з’являються нові цілі та сенси для творчості.

Л.С Виготський запропонував загальний поділ психічних функцій на нижчі та вищі щодо емоційних явищ, які адекватно реалізується в діалектичній дихотомії емоційного вираження та емоційної діяльності, різнобічно доповнюючи запропоновану В.К. Вілюнаса дихотомію «базальних» (провідних) і похідних емоцій [12].

Вихідна переживання, тобто «перемикання» є процесом і водночас результатом емоційного «перегляду» якоїсь схематичної картинки предмета з більшою чи меншою кількістю частин, елементів, описував В.К Вільюнас в монографії «Психологія емоційних явищ» [15].

Дослідженнями сфери танців займались такі видатні представники як: В.М. Верховинець, А.І. Гуменюк, А.О. Нагачевський, Д.Д. Базела, О.М. Вакуленко, Рудольф фон Лабан, Айседора Дункан[27].

Саме Верховинець багато часу приділив дослідженню українського народного танцю, записував традиційні танці та танцювальні кроки, з метою створення теоретичної бази для подальшого розвитку національної хореографіїм[82].

А.І Гуменюк опублікував збірник «Українські народні танці», в якому були теоретичні підрозділи, а також викладені 140 танців, який поєднує не лише нові зразки українських танців, а ще й хореографічний матеріал[16].

Рудольф фон Лабан зробив революцію в сфері танцю, він описував імпровізацію - як творчий метод, замість музики практикував тишу, шуми різні, звуку, змальовував свободу для тіла через рух. Дослідником було розробленц свою теорію руху, яка включала енергію, час(темп) і простір [47].

Дункан порушувала питання свободи жінки і емансипації її від законних умовностей через вільний рух. В праці «Танець майбутнього» танцівниця писала, що рухи повинні бути природним продовженням людського руху, зображувати емоції та характер виконавців, мова душі повинна бути імпульсом задля прояву танцю [25].

Отже, тема роботи є вдало підібраною, адже вирішує одразу низку питань, щодо самооцінки, самопочуття та психоемоційного стану жінок першого зрілого періоду, і може бути корисною для широкого кола тренерів та хореографів з різних танцювальних напрямів.

Мета роботи: виявити та обґрунтувати вплив різних напрямків танців на психоемоційний стан жінок.

Завдання роботи:

1. Аналіз науково-методичної літератури з метою систематизації різних напрямків танців та визначення їх особливостей.
2. Виявлення та вивчення психологічних особливостей жінок першого періоду зрілого віку.
3. Розробка програми танцювальних занять для жінок першого періоду зрілого віку.
4. Дослідження впливу танцювальних занять на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку.

Об’єкт дослідження: танцювальні заняття.

Предмет дослідження: психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку, які займаються танцями.

Методи дослідження:

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури.
2. Шкала Скугаревського на задоволеність власним тілом.
3. Комплексна оцінка рівня самооцінки особистості.
4. Методика САН.
5. Метод особистісного диференціалу (діагностика змін в процесі оволодіння танцювальними рухами на різних ієрархічних рівнях).
6. Методи математичної статистики.

Наукова новизна: доповнено сучасні уявлення щодо танцювальних занять, а також щодо психоемоційного самопочуття людини. Змодельована і визначена вдала комбінація методик, які доцільно включати в танцювальні заняття і які мають позитивний вплив на психоемоційний стан жінок. Виявлений вплив оволодіння танцювальними рухами на задоволеність своїм тілом.

Практична значущість роботи: результати дослідження можуть бути використані педагогами з танців різних напрямків, тренерами у фітнес клубах з танцювально-спортивних занять, а також здобувачами вищої освіти за спеціалізаціями «Хореографія», «Танцювальне мистецтво», «Фізична культура і спорт».

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ СТОСОВНО СУЧАСНОГО ТАНЦЮ ТА ЙОГО РЕКРЕАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА ЛЮДИНУ

* 1. **Історичні відомості, щодо виникнення сучасного танцю**

Танці почали своє існування разом з людиною. Аналізуючи аспекти виникнення танцю, ми помічаємо, що історія танцю нерозривно пов'язана з історією людської культури. За допомогою різноманітних рухів і жестів вкладаючи свій настрій і душевні порухи, людина зображувала свої емоції від навколишнього світу. Кричалки, пісні, ігри-пантоміми поєднувалися з танцями.

Першими танцями людей були ритуальні танці, які виконували з надією на вдале полювання, щедрий урожай, зцілення хворого чи перемогу у війні.

В австралійських племенах з танцю починалося кожне велике громадське дійство: збір плодів, початок полювання, жертвоприношення юнаків, військовий похід. Існували такі, як обрядові, мисливські, трудові та військові танці[9].

У Стародавньому Римі, опираючись на різноманітні джерела, можна стверджувати що танець мав державно-народне значення[46].

Наприклад у Стародавній Індії розвивались багато стилів танцю з різними виразами обличчя та експресивними рухами, а у Стародавньому Єгипті танець був частиною ритуалу поклоніння [33].

Однак з часом ритмічні рухи були узагальнені, що стало поштовхом формування етнічно орієнтованого мистецтва, яке має свої особливості та традиції у кожного з народів[19].

Все різноманіття танцювальних па в загальному походять від основних видів людських рухів – бігу, ходьби, стрибків, поворотів та розгойдування.

Танець, як пише С.Б. Липинська, синтезує всі сторони життєвого досвіду людини зокрема та людства загалом. Танець поєднує форми тіла і рухи в просторі, розкриваючи споконвіку зрозумілі людям переживання, представляючи образи і символи танцюристів, які об'єднують у духовних переживаннях людей. У цьому є сенс, душа і почуття[50].

Вважається, що саме спортивні танці здобувають широку популярність в Україні та по всьому світі, завдяки красі їх виконання та високій культурі, а також завдяки поєднанню культури і музики зі спортом, постійними тренуваннями, силою і захоплюючими змаганнями[17].

Людина, яка захоплюється спортивними танцями протягом життя гарно володіє тілом, укріплює дихальну і нервову системи, підтримує м'язовий тонус і має чудову музичність, оскільки стикається з різними видами музики [56].

Народження саме сучасного танцю традиційно асоціюється з Айседорою Дункан [10]. Вона вважала, що творчу ідею народжує свобода тіла та духу, а рухи є виразом «внутрішнього імпульсу. Завжди має існувати рух, що виражає цю індивідуальну душу» [72].

Великий вплив на розвиток танцю модерн мала Мері Вігман, яка стверджувала, що танець – головний із усіх мистецтв, оскільки за допомогою тіла він відображає внутрішню символічну форму розвитку[58]. Частина її креативних вправ у тому, щоб дозволити почуттям вийти назовні, тобто. використовується сублімуючий ефект [18].

Багато нового до танцю вніс Рудольф фон Лабан. Він стверджував, що рухи не обмежуються фізичним рівнем та впливають на психіку [52]. Тому танцю потрібно звільнитися від примусу, він має стати доступним всім, хто хоче танцювати[34]. Вивчаючи рухи тіла, Лабан створив платформу для оцінки тілесного вираження, його параметрів, розробив систему запису рухів, які виконуються в танці задля більш точного вираження різних емоцій та настроїв [39].

Рут Сен-Дені почала виступати в дуже юному віці, велика частина її танцювального стилю походить від її богемного виховання та імітує її східну культуру та духовне царство [83].У неї була знаменита кар'єра солістки з розвитком еротичних рухів і стилю танцю[51]. З часом Рут Сен-Дені відкрила відому школу танцю Denishawn разом із Тедом Шоном[36].

Луї Фуллер найбільш відома своїм театральним внеском у танці в спідниці[2].Однак вона не мала формальної танцювальної підготовки та була вправною в театральних ефектах освітлення та костюмах, була найбільш відома своїми рухами руками, щоб створити візуальний ефект для аудиторії [7].

Тед Шон був найвідомішим завдяки створенню виключно чоловічої танцювальної групи на Jacob's Pillow Dance Farm у Массачусетсі [11].Він широко відомий тим, що надихав та навчав багатьох інших учасників сучасного танцю, таких як Марта Грем. Його хореографія та композиція прийомів передавались майбутнім представникам сучасного танцю [31].

Сучасний танець виник на рубежі 20-го століття в Європі, але досяг свого піку лише після 1930 року, коли він потрапив у Сполучені Штати [22].І все завдяки трьом жінкам, яких згадували вище: Айседорі Данк, Рут Сен-Дені та Марті Грем [62].

Перша леді була однією з перших людей в історії, яка революціонізувала сприйняття танцю своїм підходом, відданістю та перспективою.

Друга леді відкинула всі нав'язані танцювальні концепції, щоб створити власний стиль, заснований на емоціях і поглядах.

Третя леді вважала, що найважливіше в танці – це емоції, те, що ти відчуваєш і що хочеш висловити. Все інше — зайвий шаблон. Погляди, підхід, відданість і стиль цих жінок привели до появи сучасного танцю, яким ми його знаємо сьогодні.

Сучасний танець (Contemporary Dance) - напрям мистецтва танцю, що охоплює всі техніки, естетики та танцювальні жанри, що виникли в ХХ-ХХІ ст., що сформувалися на основі американського і європейського танцю модерн і танцю постмодерн [69].

Історичне дослідження сучасного танцю виявляє три фази розвитку:

* ранній період з 1880 по 1923 рік
* середній період з 1923 по 1946 рік
* період пізнього модерну танцю з 1946 року до сьогодні[4]

Сучасні танцювальні напрями, відрізнялися один від одного, але мали дещо спільне – відмова від традиційних балетних форм, руйнування стандартів класичного танцю [5]. Причину, мабуть, слід шукати у творчості сучасних авторів-хореографів, у їхньому прагненні до самовираження, у постійному пошуку. Одним із найпотужніших стимулів до творчості є заява про себе як особистості, про власне розуміння життя і мистецтва, про власний погляд на світ – найглибше прагнення художника[40].

Новий погляд на світ і його втілення у творчості дає лише талант і майстер, який виражає не лише себе, а й час у пошуках нового, філософський підхід до руху та відмова від канонів класичного танцю є особливістю цього різновиду сучасного танцю [41]. Цей вид танцю характеризується зв'язком рухів танцюриста з ритмоутворюючою основою і пошуком другого і третього рівня музичного супроводу[66].

А саме постмодерн вперше з'явився в 1960-х роках у Нью-Йорку і відноситься до різних експериментальних форм сучасного танцю, які виконуються в незвичних місцях [74]. Багато постановок побудовані за принципом хепенінгу, де дія розгортається нелогічно, хаотично, несподівано навіть для самих постановник[84].

Для сучасного танцю характерна дослідницька спрямованість, обумовлена взаємодією постійно розвиваючого танцю з філософією руху та комплексом знань про різні можливості людського тіла [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Contemporary dance стверджує, що мистецтво – це продовження життя і самореалізації, що цим може займатись кожен, якщо подолає лінь і страх перед осудом інших людей [59]

Цей напрям рухливий, непередбачуваний і не хоче мати ніяких правил і канонів. Він намагається втілити в хореографічній формі навколишнє життя, його нові ритми, нові звичаї, створює нову пластику[75]. В даний час сучасний танець в нашій країні росте, живе і активно розвивається.

Існують різноманітні школи, ансамблі та театри сучасного танцю, які відрізняються унікальним стилем хореографії. Адже сучасна хореографія – це насамперед авторська хореографія, вона намагається висловити всі прагнення складного і суперечливого внутрішнього світу людини, допомагає зрозуміти себе, заплутавшись у складному лабіринті власних дій і думок [60].

Виховання танцювальної та художньої культури починається з ознайомлення та розвитку опорно-рухового апарату танцюриста[81].

Щоб перейти від свідомого контролю над своїм тілом до несвідомого використання танцювальних рухів, необхідно навчитися виконувати найпростіші вправи і танцювальні рухи, оволодіти базовими рухами, зрозуміти механіку свого тіла [28].

* 1. **Основні види сучасного танцю**

Сучасний танець складається з величезної кількості танцювальних течій, тому вважається дуже великим розділом в хореографічному мистецтві, запозичує класичні, історичні, традиційні та модерністські тенденції, не обумовлюючи їх досконалим володінням індивідуальними техніками[28].

У його рамках творці ведуть поглиблений естетичний діалог з іншими дисциплінами, особливо образотворчим мистецтвом, театром, цирком, музикою та новими медіа [20].

Сучасний танець містить у собі багато напрямків:

* джазовий танець
* вільний пластичний танець
* бальний танець
* модерн
* постмодерн
* контемп
* вуличні танці

Основні рухи в сучасному танці – плавний вільний стиль. Балетний крок, арабеска, в сучасному танці часто виконується з косими кутами тіла і поворотами [43.Інші балетні кроки, такі як шассе, па-де-бурре та порт-де-бра, є подібними балетними рухами, які використовуються в сучасній танцювальній хореографії [29].

Сучасний танець може включати сhaine tour (повороти), glissade (ковзаючі кроки), які передбачають jetes (стрибки) і tour de basque, а також кроки вперед-назад і збоку в бік, як балетний крок "chasse"[76].

Сучасна танцювальна хореографія часто включає геометричні форми, такі як трикутники, прямокутники та круглі фігури з використанням тіл танцюристів. Використання геометричних фігур у сучасному танці допомагає глядачам «побачити» тему та предмет кожного сучасного танцю [79].

Сьогодні сучасний танець часто плутають із «джазовим танцем», яка також спирається на основні балетні рухи, проте виконується у більш швидкому темпі.

Різниця між сучасним танцем і джазом полягає в тому, що хореографія сучасного танцю виконується з певною темою. Джазовий танець є вільною формою та використовує різноманітні різкі повороти, стрибки, стрибки, стрибки та джазову ходьбу під бадьору музику [8].

У джазовому танці, як зазначає В. Ю. Нікітін, спина м'яка і розслаблена. У сучасному танці ці рухи більш м’які та плавні [59].

Художня особливість джазового танцю - витончена свобода рухів тіла танцюриста і окремих частин тіла як по вертикалі, так і по горизонталі сценічного простору [53].

Джазовий танець розвинувся з танців африканських племен, був привезений в Америку рабами з Африки в 17-18 ст. Потрапивши до Америки, вони швидко відновили свої свята і звичаї і пристосувалися: замість барабанів використовували хлопки в долоні і вибивання ритму ногами [6].

Джазовий танець – це, перш за все втілення емоцій танцюриста, це танець відчуттів, а не форми або ідеї, як у танці модерн [21**.**].

Джазовий танець пройшов шлях від фольклорного, побутового, танцю через театральний, сценічний, і поступово став особливим видом танцювального мистецтва, і захопив всю Європу [63**.**].

Джазовий танець має багато течій, які відрізняються як танцювальними прийомами, так і манерою виконання. Це степ, фанк, соул, бродвей-джаз, класичний джаз, афро-джаз, стріт, фрістайл і багато інших видів. Наймолодшим напрямком джаз-танцю є соул [57]. Його відмінністю можна вважати велику кількість різних рухів на одиницю темпу, які виконуються з максимальним розтягуванням у часі [80].

Однак найяскравішим видом сучасного танцю є флеш-джаз, який вражає складністю танцювальних трюків, віртуозністю і великою кількістю танцювальних прийомів, що робить його схожим з бальним танцем [38].

Джаз-танець, особливо стріт-джаз, мав важливу роль у розвитку сучасного хореографічного мистецтва і став прабатьком танців-одноденок і молодіжних танцювальних напрямків, таких як хаус, бугі-вугі, брейк, реп, назви таких танців збігаються з поширеними стилями сучасної відомої музики [61].

Бальний танець – самостійний вид хореогафічного мистецтва, був утворений від змішання джаз-танцю, історико-побутового, а ще соціальних танців [54].

У сучасному танцювальному світі бальний танець включає в себе латиноамериканську та європейську програми. До латиноамериканській програмі відносяться такі танці, як: пасадобль, ча-ча-ча, румба, самба, джайв [78**.**].

Виконавці європейської програми танцюють: повільний вальс, віденський вальс, повільний фокстрот, квікстеп, танго. Дані види сучасних танців являють собою гарний рух не тільки тіла, а й обличчя, що надає бальним танцям ще більшої виразності і жвавості [34].

Модерн включає в себе філософський підхід до руху, це надзвичайно експресивний стиль танцю, який кидає виклик структурованій танцювальній техніці класичного балету [30**.**]. Для даного виду танцю властиві взаємини рухів танцівника, а так само пошук другого, третього плану музичного супроводу.

Марті Грем описувала модерн, як поєднання фізичної та психічної сфер, тобто визнання можливості вираження почуттів і психічних станів через рух), індивідуалізм ( танець не як система, а як точка зору), відмова від традиційної форми (кожен створює свою власну форму) [35].

У центрі уваги сучасного танцю – експресія, а не дотримання жорсткого набору поз чи технічних позицій, яким навчаються артисти балету [1]. Сучасні танцювальні рухи вважаються вільною формою та плавністю, і часто натхненні іншими танцювальними стилями, як-от африканським танцем, балетом, і народний танець [3].

Хоча техніка сучасного танцю вважається більш розслабленою та природною, ніж балет, вона може вимагати значної основної роботи та сили. Сучасні танцюристи часто виступають босоніж, у облягаючих костюмах, які підкреслюють форми їхнього тіла [23].

Пост-модерн включає в себе використання імпровізації (коли танцюристи винаходять рухи безпосередньо під час виконання), промови, відео і т.п [37].

Хореографи звертаються до інших видів мистецтва: музики (поліфонія), кіно (монтаж, рапід), скульптури (позування).

Елітарний модернізм вичерпав себе, приїлися негативні фарби і емоції [42]. Сформувався в музиці рок став феноменом життя і визначив її образ. Постмодернізм звертається до простим, звичайним людям, які все більше долучаються до культури.

Популярне гасло «Елітарне мистецтво - для всіх!» або « Це може зробити кожен!» [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Пост-модерн відмовився від складних художніх іносказань, метафор, часто від образу, нерідко використовуючи прості символи [73]. Всі бажаючі могли заявити про себе, звернути на себе увагу, виділитися будь-якими засобами. Так в хореографію прийшли люди, які не вміли танцювати, і стало важко відрізнити знахідки від підробок, оригінал від пародії, талант від бездарності. Проте в постмодерні більше позитивного - він йде до людини, а не від неї [68].

Контемп (Contemporary dance) – стиль сучасного сценічного, постійно перебуваючого в розвитку танцю, в якому продовжуються пошуки виразних форм [45**.**]. Напрям зародився зі стилів модерного та постмодерного танцю, в результаті бажання танцівників знайти нові засоби виразності на відміну від догми класичного танцю та легковажності естрадного, особливо характерна робота на підлозі [50].

Танець цього стилю часто виконують босоніж. Контемп- це легкі і виразні рухи, головне - насолода від танцю, рухів, імпровізації.

Важливим моментом в даному сучасному напрямку хореографічного мистецтва є зв'язок внутрішнього емоційного стану танцюриста c самою формою танцю.

Контемп передбачає собою максимальне використання внутрішніх ресурсів за допомогою різних технік, таких як танцювальна та контактна імпровізація, реліз.

Сучасний танець з 1990 року до сьогодні мав зовсім інший підхід. Деякі хореографи та танцюристи відносять до сучасних танцювальних стилів хіп-хоп, ліричний, вільний стиль і ф’южн, поєднання таких танцювальних форм, як степ, джаз, модерн і балет [71].

Оскільки даний танець зазвичай виконується в тематичних хореографічних послідовностях, він проектує повідомлення. Хореографія танцю хіп-хоп, ф’южн і вільний стиль має тенденцію до імпровізаційної та безспеціальної тематики [55].

Ліричний танець може мати хореографічну тему. Це більше схиляється до інтерпретаційного танцю. Сучасна танцювальна хореографія може бути інтерпретаційною, а може й ні.

Вуличні танці – назва, яка включає всі стилі сучасного танцю, що розвинулися за межами танцювальних студій ті шкіл: на вулицях, шкільних подвір`ях, у нічних клубах. Вони часто імпровізаційні та соціальні за своїм призначенням.

Хіп-хоп танці – це різновид вуличної хореографії. Танець хіп-хоп народився в США у 1970-роках у середовищі афроамериканців. Дуже скоро цей танець набув високої популярності серед місцевих жителів [70].

Для того, щоб це якось окультурити і вкорінити, була створена спеціальна організація, яку називали «Культура хіп-хоп». Вона займалася розвитком танцю і просувала його в широкі маси. Для цього проводилися різного типу батли, спочатку це були маленькі дійства між собою, потім між вулицями, а далі – між районами. Відбувалося це під відкритим небом, прямо на асфальті, без якоїсь особливої техніки.

Але, не зважаючи на це, Hip hop танець набув дуже великої популярності. В наш час найграндіозніші шоу, змагання, фестивалі відбуваються саме з цього стилю.

Для хіп-хопу важливо, як для будь-якого іншого танцю, відчуття ритму. За великим рахунком, хіп-хоп – це імпровізація, тобто ви самі під музику, яка грає на даний момент, придумуєте рухи і виконуєте їх в той самий момент. Звичайно, що існують певні елементи, без яких неможливий хіп-хоп (різноманітні «качі» різними частинами тіла, а також велика кількість кроків).

Зараз терміни «вуличний танець» і «хіп-хоп» часто використовуються для позначення студійної версії форм, які виникли після того, як визнані викладачі та хореографи джазу, балету та сучасного танцю намагалися скопіювати «вуличні» стилі, коли їх популяризували.

Деякі стилі вуличних танців:

* Hip-Hop
* Break Dancing
* Jerking
* Locking and Popping
* Electro Dance
* Tutting
* Clogging

В кінці 80-х - початку 90-х з появою відео набувають популярності певні стилі. Творчість Майкла Джексона, який уславився тоді королем поп-музики і королем танцю, дало початок новому виду виконання - «а ля Джексон».

Отже, підводячи підсумок можна сказати, що сучасний танець сформував у собі такі стилі танцю: виникнення нових форм рухів - модерн, джазовий танець, хіп-хоп та брейк-данс. Це ті напрямки танцю, які мають свою історію, свою школу, свою систему підготовки виконавців, свою лексику.

* 1. **Роль сучасного танцю у фізичній рекреації**

Рухова рекреаційна активність розглядається як відпочинок і дозвілля у спеціально відведений час (вільний від навчання і професійної діяльності), як засіб відновлення психофізичних можливостей людини; як засіб набуття життєвих цінностей [65]. Кожен із напрямів діяльності не суперечить іншим, а лише доповнює їх, акцентуючи увагу на будь-якій характеристиці «фізичного відпочинку».

Таким чином, рухова (фізична) рекреація об'єднує всі види рекреаційної діяльності, що здійснюється у вільний час і наповнена руховою активністю, а одним із видів такої діяльності є танці [67**.**].

Творчий (креативний) відпочинок має на меті вдосконалення особистості через вплив різних форм культури: музики, театру, танцю тощо [44].

У рамках культурно-розважального відпочинку також неможливо обійти танцювальну діяльність, тому актуальним можна вважати дослідження історичного аспекту становлення танцю як засобу відпочинку [64**.**].

У сучасному науковому середовищі все частіше вживається термін «рекреація», який екстраполюється на мистецтво.

Танець як мистецтво, крім естетичної функції, містить багатошарову структуру рекреаційного ресурсу [48].

Правильно організовані заняття танцями покращують пластику, гнучкість, розвивають почуття ритму і музичний слух, розвивають, а також зміцнюють функціональні системи організму [49].

Заняття танцями, хореографією сприяють розвитку і зміцненню нервової системи. Танець вчить уміти слухати і трактувати образну мову музики, розуміти основні форми і засоби виразності, легко і невимушено рухатися в ритмі певної музики, насолоджуватися її красою.

Систематичні заняття танцями покращують зовнішній вигляд, стан фігури, сприяють усуненню ряду фізичних недоліків, формують правильну і красиву поставу, надають зовнішності людини відчуття зібраності та елегантності [25].

Танець вчить логічним, правильно організованим, витонченим рухам. Ці характеристики танцю підвищують важливість навчання хореографії в системі додаткової освіти. Ефективним засобом організації дозвілля молоді, культурним видом відпочинку є танець. Мистецтво танцю, даючи вихід енергії молодості, наповнює її бадьорістю, задовольняє потребу людини у святі, видовищі, грі.

Іноді заняття хореографією викликають негативну реакцію.

Це трапляється, коли природна потреба в русі занадто структурована, адаптована до загальних стандартів, без урахування індивідуальних особливостей, коли танець стає лише технікою, а його здатність мати справу з цілісністю людської особистості забувається.

Сучасний танець має безліч переваг для тіла та розуму, це аеробне тренування, яке дозволяє збільшити силу та витривалість та покращити дихання, додає енергії та позитиву, сприяє соціалізації, у дорослих танці зміцнюють взаємовідносини [18].

Такі заняття зміцнюють м’язи живота, регулюють частоту серцевих скорочень і повністю тренують тіло, роблячи його набагато підтягнутим.

Танці можуть бути способом залишатися у формі для людей будь-якого віку, статури та розміру. Він має широкий спектр фізичних і психічних переваг, включаючи:

* поліпшення стану вашого серця і легенів
* підвищення м'язової сили
* підвищення витривалості і рухової підготовленості
* підвищена аеробна підготовленість
* поліпшення м'язового тонусу і сили
* контроль ваги
* зміцнення кісток і зниження ризику остеопорозу
* краща координація, спритність і гнучкість
* покращення рівноваги та сприйняття простору
* підвищена фізична впевненість
* поліпшення розумової діяльності
* покращення загального та психологічного самопочуття
* більша впевненість у собі та самоповазі

Слід зазначити, що танець завжди мав терапевтичний ефект, але як цілеспрямована форма лікування танцювальна терапія виникла в США в 1940-х роках [51**.**]. Зараз танцювальна терапія поширилася по всьому світу, але основні наукові розробки, як і раніше, ведуться в США.

Термін «танцювальна терапія» означає «психотерапевтичне використання танцю та руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості» [25].

Для України танцювальна терапія залишається новою галуззю практичних знань, яку представляють декілька спеціалістів: Оксана Бєлова, Людмила Мова, Світлана Липинська та інші. фестивалі в різних містах України [80].

Щодо зв'язку між здоров'ям хребта і хореографією, то слід розуміти, що кожен напрямок хореографії дає певне навантаження на спину.

Наприклад, у класичному танці хребет є віссю тіла, віссю обертання; у хореографів навіть є термін «поставити спину», при усвідомленому виконанні рухів класичний танець формує правильний корсет [57].

Правильна постава є результатом сили та стабільності м’язів, які оточують хребет і підтримують його природні вигини. Таке положення тіла називається нейтральним [4].

Жакі Грін Хаас у своїй книзі «Анатомія танцю» описала як саму позицію, так і те, як над нею працювати [53]. Автор зазначає, що необхідно розтягувати хребет в осьовому напрямку, зберігаючи його природні вигини, а це, у свою чергу, допоможе уникнути надмірного навантаження на хребці та міжхребцеві диски [36].

У джазовому танці, як зазначає В.Ю. Нікітін, спина м'яка і розслаблена.

Розподіл напруги і розслаблення хребта лежить в основі техніки джазового танцю .Починаючи з 70-х років минулого століття, ці два прийоми проникли один в одного так, що з'явилася нова лексична система, яка отримала назву modern jazz dance.

У сучасному танці хребет, як і в класичному, є віссю руху, але ця вісь не завжди спрямована вертикально, а дуже часто згинається і обертається в різних відділах [57].

Танці максимально комплексно виховують тіло, включаючи заняття класичною хореографією, модерном і джазом, включаючи як статичне, так і динамічне навантаження на хребет у всіх його відділах.

Слід враховувати, що конкретні танцювальні напрями і стилі володіють певним набором характерних для них якостей. Тому всі танці «корисні» по-різному, і у кожного є свій «зворотний бік» - те, чого не може навчити конкретний напрямок, а також набір якостей, від яких потрібно «відкинутись», щоб танець відповідав стилю.

Особливим видом хореографії, що має рекреаційний ефект, є сучасний танець, оскілки впливає на людину різнобічно, і є новим розвиваючим напрямком мистецтва. Якщо простежити історію виникнення цього напрямку, то його попередниками були хореографи, і всі вони використовували рух як головний елемент своєї системи [82].

Франсуа Дельсар, французький педагог, композитор і теоретик, вивчав анатомію і медицину, досліджував рухові реакції людини, взаємозв'язок емоцій і руху [66**.**].

Результатами його спостережень стали такі твердження:

* + лише природний жест, вільний від умовності, здатний правдиво передати людські почуття;
  + виразність — це пропорційність сили та швидкості руху емоційного стану людини;
  + критерієм краси є природна пластика [53].

Швейцарський педагог, композитор, музикознавець Еге. Жак-Далькроз пов'язував процес навчання музиці з рухом; він вважав, що для того, щоб музика краще пізнавалася і відчувалася, її слід «фізично переживати», втілювати в русі [54]. У своїй знаменитій праці «Ритм» основоположник художньої гімнастики відповідає на найактуальніші питання: як ритм формує організацію тіла і духу людини, знімає фізичні та психологічні комплекси, допомагає реалізувати свої сили і набути радості життя через творчість.

Сучасний танець є засобом масового спілкування людей, дає можливість провести час змістовно, познайомитися з новими людьми, знайти друзів. Процес навчання танцю вимагає значного часу і уваги.

Перш за все, необхідно дотримуватись такої умови, як поступовість у навчанні, і витримка людини не здатись після можливих перших невдалих спроб.

Можливості розвитку координації на заняттях танцем практично необмежені, також в процесі закладаються навички поведінки в суспільстві, основи культури спілкування, а також формується художній смак і інтерес до музики, до танцю.

Таким чином, заняття сучасними танцями мають велике значення, виступаючи в якості здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі. Крім того, що заняття танцями дають можливість формувати поставу, граціозність, вони також позитивно впливають на загальний фізичний стан здоров'я. Сучасні танці розвивають гнучкість і пластичність сприяють вихованню культури здоров'я, мотивацію на впровадження здорового способу життя.

* 1. **Психоемоційні особливості жінок першого зрілого періоду**

Дослідники вважають, що наше тіло зберігає в собі пам'ять всього нашого життя і всі особливості проживання кожного періоду життя відкладають свої відбитки у тілі [20**.**].

Вважається, що кожна людина має свої індивідуальні патерни поведінки, особливості руху, пози, жести, притаманні лише йому – це послання у світ, яке несе наше тіло [67]. Саме рухові патерни зчитуються іншими людьми, і таким чином формується враження про людину. Образ «Я» виражений в образ тіла. «Душа і тіло – не окремі сутності, а те саме життя», писав Карл Юнг. Стереотипи, породжені нашим вихованням та перенесеними стресами, втілюються у нашому тілі, а відповідно і в нашому житті [35].

Перший період зрілого віку жінки (21-35 років) збігається з молодістю людини і характеризується загальним фронтальним розвитком психофізіологічних функцій. Як зазначає Б.Г. Ананьєв, психічні функції в ранньому дорослому віці спеціалізуються на певній діяльності, особливо професійній, і досягають свого максимуму в середній і пізній дорослості [34].

Особливості першого зрілого періоду у жінок:

1. фізичне і статеве дозрівання досягають оптимуму (молода людина здорова, сильна, витривала, енергійна, здатна мати дітей);
2. більшість психофізіологічних функцій дорослої людини досягають максимального розвитку до 23-25 років і зберігаються на досягнутому рівні до 40 років;
3. спостерігається активне збагачення психосоціального досвіду (залучення до всіх видів соціальної діяльності, засвоєння різноманітних соціальних ролей) [78].

Цей період дорослості характеризується набуттям самостійності: жінка залишає батьківську сім'ю, вибирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей і займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї жінка спрямовує свої зусилля на професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар’єру.

Головною ознакою зрілості є акцент на виконанні суспільних обов’язків, коли людина відповідає не лише за себе, а й за інших, і, приймаючи рішення, змушена враховувати не лише власні інтереси, а й свої інтереси. інтереси. також інтереси оточуючих людей.

Як показує практика, у першому періоді дорослішання у людей відсутня мотивація до постійної, систематичної профілактичної та оздоровчої діяльності. Важливою психологічною особливістю людини в цьому віці є гарне самопочуття, впевненість у собі, відчуття величезного запасу сили і витривалості.

Обмеження, які з різних причин існують у нашій свідомості, виражаються нашим тілом і заважають реалізувати наші життєві бажання. Деякі з цих обмежень насправді є звичками. Свідоме дослідження та відкриття нових можливостей за допомогою танцю та руху дозволяє вам прийти до нового розуміння свого «я» та ваших можливостей [20**.**].

Насиченість танцювальних занять творчими руховими завданнями, іграми та імпровізаціями, по-перше, розвиває фантазію та уяву, а по-друге, вивільняє емоції та переживання [27**.**].

Доречно застосувати категорії руху аналізу Лабана (енергія, потік, година, простір). В.Ю. Нікітін пропонує використовувати категорію Лабан при роботі над розробкою художньої теми для створення хореографічного образу [32].

Звичайно, система Лабана більш багатофункціональна, її використовують не тільки в хореографії, але вона важлива для діагностики та подальшої терапії з психологічної точки зору[10].

Детально розглядаючи творчість і діяльність хореографів-модерністів, можна зробити висновок, що вони особливу увагу приділяли психологічній складовій танцю [15].

Більшість із них у своїй діяльності зверталися не лише до естетики танцю, а й до його можливостей у вирішенні психологічних проблем людини. Так були створені психологічні терапевтичні методики, в основі яких танець і рух [55].

Беручи до уваги психоемоційні особливості жінки, ми підкреслюємо важливість відчуття краси, легкості, жіночності та впевненості в собі на цих етапах.

На цих етапах жінкам дуже хочеться бути особливо привабливими, відчувати увагу оточуючих.

Однак майте на увазі, що всі ці концепції здебільшого є вдалим поєднанням зовнішнього і внутрішнього.

Фрейд також зазначав, що «Я — це перш за все фізичне «Я» [31].

З ім'ям Вільгельма Райха пов'язують появу теорії, що розкриває взаємозв'язок тіла і психіки, і нового методу тестування особистості. Його теорія «характерної аналітичної вегетотерапії» показує зв'язок між характером і нормальною реакцією на стрес, розташуванням м'язової виразки та типом неврозу. спотворює їх вираження [72].

Досвід відображається в тому, як люди рухаються, як вони дихають, як вони керують своїми м’язами та в хворобах, якими вони страждають.

Іншим прихильником З. Фрейда, який приділяв особливу увагу руху, був Карл Густав Юнг.

Він вважав, що виразні рухи тіла є одним із способів формування форми несвідомого. У його теорії «активної уяви» велика увага приділялася терапевтичному значенню творчої дії [70].

Методика М. Александера заснована на навчанні інтегрованих рухів, які побудовані на збалансованому співвідношенні між головою та хребтом [74]. Методика М. Александера спрямована на вивчення звичних поз тіла та їх вдосконалення, допомагає людині створити правильні співвідношення частин тіла. Його техніка є однією з практик, важливих для сучасних танцюристів і спеціалістів з танцювальної та рухової терапії [36].

Правильна постава дозволяє змінити якість танцю та сформувати новий, більш ефективний образ тіла. Методика М. Фельденкрайза спрямована на відновлення зв'язків між руховими зонами кори головного мозку і м'язами, які скорочуються і напружуються. Мета полягає в тому, щоб розвинути здатність тіла рухатися з мінімальними зусиллями та максимальною ефективністю, не за рахунок збільшення сили м’язів, а за рахунок покращення розуміння того, як працює тіло [59].

Згідно з Фельденкрайзом, підвищення усвідомленості та мобільності можна досягти шляхом заспокоєння та балансування рухових зон кори головного мозку [10].

Можна припустити, що автори «теорії звільнення емоцій» трактували танець як засіб відпочинку. Він пояснить фізичну активність у вільний час як порятунок від шкідливого придушення емоцій, особливо негативних.

У теорії релаксації Едварда Норбека, відомої як теорія відпочинку та розваг, також є місце для танців. Зокрема, автор стверджує, що рекреація поєднує біологічні та соціальні явища. Повною мірою це відноситься і до занять танцями [41].

**Висновок до розділу 1**

Таким чином, рекреаційний потенціал танцю дуже різноманітний і багатофункціональний. Завдяки танцю можливо позитивно впливати на всі сфери та рівні організації (тілесний, емоційний, образний, ментальний) людської особистості, а головний танець не є інтегруючою складовою всіх цих рівнів.

Для жінок першого зрілого періоду дуже важливо підтримувати свій психоемоційний стан, бути в гарному настрої, бути натхненою на нові справи та професійні досягнення. Тому зараз постає актуально питання, як можливо підтримувати фізичне і ментальне здоров'я жінки, в умовах постійного стресу буденного життя.

В процесі досліджень виявлено декілька напрямків сучасного танцю: джазовий танець, вільний танець, модерн, постмодерн, хіп-хоп, вуличні стилі. Найпопулярнішими і новомодними напрямками сьогодні серед жінок є такі жіночні стилі як : jazz-funk, waacking, vogue, strip dance, high heels.

Багато вчених розглядали рух, як вивільнення емоцій, душевних переживань людини, як спосіб проявити себе і свої внутрішні порухи назовні.

Тому актуальність впровадження танцювальних занять в життя жінок першого зрілого періоду, як створінь дуже емоційних, є дуже перспективною.

# РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

* 1. **Методи дослідження**

В ході дослідження впливу танцювальних занять на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку був проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури і підібрані методи для подальшої побудови програми занять.

* + 1. **Шкала Скугаревського**

Шкала Скугаревського (додаток А) показує на скільки людина задоволена своїм тілом. Проводиться опитування, в якому жінка оцінює задоволеність станом різних частин тіл та фізіологічних особливостей: якість волосся, форма голови, стегон, ріст, вага (від 1 «вкрай незадоволений» до 5 «повністю задоволений») [36].

За сумою балів визначається загальна оцінка задоволеності від свого тіла у жінок першого періоду зрілого віку за даним методом.

Пояснення отриманих результатів:

* до 40 балів – дуже низька задоволеність;
* 41-68 – низька задоволеність;
* 69-102 – середня задоволеність;
* 131-136 – висока задоволеність;
* 137 балів і більше – дуже висока задоволеність ;
  + 1. **Комплексна оцінка рівня особистості**

Аналіз результатів (додаток Б) за комплексною оцінкою рівня особистості. Показник за кожним фактором визначається шляхом сумування тверджень, з якими обстежуваний згоден, якщо вони входять у фактор з позитивним знаком твердження, і тверджень, з якими обстежуваний не згоден, якщо вони включається у фактор з від’ємним знаком [60].

Якщо значення показника накопичених частот:

*менше 50 %* – ознака не виражена.

*50% - 74%* - ознака виражена.

*Більше 75%* - ознака яскраво виражена.

* + 1. **Методика САН**

Методика призначена для самоконтролю та самооцінки самопочуття, активності та настрою, ця шкала САН (додаток В) складається з показників і знаходиться між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість перебігу функції (діяльності), силу, здоров'я, втому (самопочуття), а також особливості емоційного стану (настрою). Перевагою тесту є його стислість і можливість багаторазового використання протягом певного часу [55].

При обробці цифри перекодуються: негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За даними балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за настроєм , активністю, самопочуттям.

За загальною шкалою проводимо тестування серед учасниць експерименту. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваних, оцінки нижче за чотири свідчать про зворотній.

Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 - 5,5 балів.

Добрі показники лежать в межах: 5,5 - 7 балів.

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм [18].

Цю методику будемо проводити до початку оволодіння танцювальними навичками та після.

**2.1.4 Метод особистісного диференціалу**

Метод особистісного диференціалу (додаток Г) дає можливість діагностувати зміни, котрі проходять з клієнтами в процесі оволодіння танцювальними рухами на різних ієрархічних рівнях, прослідкувати зміни в його структурі [44**.**].

Перед жінками 21 пара прикметників, які характеризують особистість. Перелік включає комунікативні, емоційні, інтелектуальні та саморегуляторні властивості особистості, які діагностуються опитувальником.

Завдання – оцінити себе з кожної з шкал, тобто визначити, яка властивість з кожної пари характерна для неї і як проявляється, користуючись шкалою -3 -2 -1 0 +1 +2 +3.

Проводиться оцінка наскільки вираженими є ці ознаки у учасниць експерименту в бланку цифр, що відображає належність відповідно до шкали:

1. - яскраво виражена ознака;
2. – ознака виражена;

1 - незначно, трішки виражена ознака;

1. - обидві ознаки виражені рівною мірою (не виражена жодна ознака, важко відповісти)».

Час виконання - 10 хвилин.

В ході застосування даного методу відраховується загальна кількість балів окремо за шкалами оцінки (О), сили (С), активності (А).

Підраховується значення оцінки, сили та активності – від +21 до -21.

Рівень визначається так:

17-21 – високий рівень;

8-16 – середній рівень;

7 і менше – низький рівень.

Оптимальним рівнем розвитку факторів (О), (С), (А) слід вважати ті, що виражені високими балами та позитивними середніми.

*Фактор оцінки* (О) свідчить про рівень *самоповаги-самоприниження*.

Отримані *високі бали* вказують на те, що досліджуваний приймає себе як особистість, задоволений собою, позитивно оцінює свої якості, можливості, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик.

*Низькі значення* цього фактора наголошують на критичному ставленні до себе, невдоволеністю власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, низьким рівнем прийняття власного «Я». Отримані крайні негативні бали свідчать про можливі невротичні проблеми, пов'язані з відчуттям нікчемності своєї особистості. Взагалі, фактор (О) використовується для діагностики рівня привабливості, симпатії-антипатії, емоційного ставлення людини до власного образу «Я» .

При використані метода особистісного диференціалу для вимірювання взаємних оцінок фактор (О) інтерпретується як свідчення рівня привабливості, симпатії, яким володіє одна людина у сприйнятті іншої. При цьому позитивні (+) значення цього фактора відповідають перевазі, що надається об’єкту оцінки, негативні (-) – його відторгненню.

*Фактор сили* (С) свідчить про *усвідомлення і оцінку людиною своїх вольових якостей.*

*Високі показники* по фактору (С) вказують на впевненість у собі, незалежність, здатність розраховувати на власні сили в несподіваних або важких ситуаціях.

*Низькі показники* свідчать про недостатній рівень самоконтролю, нездатність дотримуватись прийнятої лінії поведінки, її залежність від зовнішніх оцінок та обставин. Особливо низькі показники позитивно корелюють з наявністю астенії, високого рівня тривожності.

У взаємних оцінках фактор (С) виявляє стосунки домінування-підкорення, як вони сприймаються суб’єктом оцінки.

*Фактор активності* (А) інтерпретується як свідчення *екстра-інтровертованості особистості.*

*Позитивні (+) значення* вказують на екстравертованість, високу активність, комунікабельність, імпульсивність особистості.

*Негативні значення* (-) інтерпретуються як інтровертованість, певна пасивність, замкнутість, малоконтактність, спокійні емоційні реакції.

У взаємних оцінках відображається сприйняття людьми особистісних особливостей один одного.

При аналізі та інтерпретації даних, отриманих за допомогою ОД, слід пам'ятати, що в них відображені суб'єктивні, емоційно-оцінні уявлення людини про саму себе та інших людей, його ставлення, які можуть лише частково відповідати реальному стану справ, але часто самі по собі мають першочергове значення.

Отримані результати є достатньо важливими показниками для вирішення таких завдань, як діагностика неврозів, граничних станів, контроль ефективності психокорекції та психотерапії.

* + 1. **Педагогічний експеримент**

Під час проведення запланованої програми для учасниць експерименту був застосований педагогічний експеримент.

На протязі місяця спостерігали за емоційним станом і змінами настрою учасниць, систематично проводили опитування і бесіди.

Здійснюючи спостереження, мали його план, визначили термін, фіксували результати, дбали, щоб було воно систематичним і тривалим. Спостереження застосовували у поєднані з іншими методами, що допомагали позбутися відтінку суб’єктивності.

Здобували інформацію, щодо самооцінки жінок і їх загального психоемоційного стану за допомогою різних методик і тестів.

Тестували жінок першого періоду зрілого віку «до» і «після» проведення експерименту.

Аналізувала і обробляли одержані дані, включаючи їх в систему відомих знань.

Також залучали мотиваційні розмови, заохочували і трактували актуальність проявлення емоцій через танець, обґрунтовували методи і засоби, трактували важливість цього аспекту.

Також організовували, складали план проведення різних ігор і танцювальних завдань для учасниць: пояснювали правила, слідкували за виконанням, корегували їх правильність.

Проводили порівняння результатів «до» і «після» експерименту, демонстрували результати учасницям.

* + 1. **Методи математичної статистики**

В ході дослідження отримані дані з різних опитувань піддаються методам математичної статистики: описової та статистичним висновкам.

Описова статистика дає можливість отримати нову інформацію, оцінити її всебічно, виконує наукову функцію опису об’єктів дослідження [82**.**].

За допомогою методів описової статистики перетворювали сукупність окремих даних на систему наочних для сприйняття форм і чисел, показали тендеції, варіативність, зв’язок. В результаті проведення тестів, результати були зображені та структуровані в таблиці, графіки, діаграми.

Описовою статистикою ми оцінювали точність, надійність та ефективність вибіркових статистик, виявляли похибки, узагальнювали параметри, отримані на підставі вибіркових статистик.

* 1. **Організація досліджень**

Дослідження проводилось на території танцювального центру «Dance center Myway» за адресою Борщагівська 134, м. Київ.

Тривалість експерименту складала 4 тижні, вісім занять два рази на тиждень. Одне заняття тривало 1,5 години. В даних заняттях приймало участь 10 жінок першого зрілого періоду (від 21 до 35 років), з якими було проведено інтерв’ю, а також анкети-опитування попередньо до початку занять.

Опитування показало, що більшість дівчат не мають критичних захворювань, мають середню фізичну підготовку і мають високий рівень незадоволення станом свого тіла, мають занижену самооцінку, психо-емоційний стан знаходиться на поганому рівні.

# РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ НАПРЯМКІВ ТАНЦЮ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

* 1. **Психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку до початку танцювальних занять**

Згідно вище обраних методик і тестів була складена окрема послідовність проведення їх серед жінок, що погодились прийнять участь у дослідженні. Всі тести були проведені організатором, який дотримувався всіх методик соціологічних, педагогічних, а також математичної статистики.

Були проведені опитування згідно складеної програми, досліджували рівень самооцінки жінок, їх цікавість до власних інтересів, емоційність, настрій та активність.

* + 1. **Рівень задоволеності власним тілом жінок першого періоду зрілого віку**

Власне ставлення і оцінка себе є одним із важливих і вирішальних факторів для життя жінки в суспільстві. Поряд із соціальним статусом і фінансовою успішністю на самооцінку особистості впливає ставлення до власної зовнішності, її оцінка категорії «красива / потворна», «приваблива / неприваблива» [47].

Велика кількість дописів та публікацій у соціальних мережах свідчить про те, що сьогодні проблема жіночого незадоволення власною зовнішністю набула чималих масштабів. Як підкреслює Н.М. Даниленко та Г.І. Медникова, “значною мірою це пов'язано з впливом соціокультурних факторів на створення ідеальних образів зовнішності, нав'язуванням певних стандартів поведінки в догляді за зовнішністю” [49].

Очевидно, що, окрім соціокультурних факторів, ставлення сучасної жінки до власної зовнішності визначається впливом її особистісних особливостей, індивідуальної історії її розвитку, заможністю чи збідненням внутрішнього світу особистості.

Психологи та психотерапевти, які цим займаються проблема (Л.М. Абсалямова, Л.Т. Баранська, М.В. Буракова, Є.А. Варлашкіна, Ю.В. Верещинська), вивчення особливостей ставлення до власної зовнішності з точки зору Я-концепції, самосвідомості, пози, фізичного чи тілесного Я, образу тіла, риса пристрасті до косметичних процедур або пластичної хірургії [78].

Аналіз сучасних психологічних досліджень показує, що ставлення до зовнішності розглядається через визначення того, яку роль відіграє зовнішність у міжособистісних стосунках і в сприйнятті людини іншими людьми [12].

Дослідження цих вчених чітко показують, що жінки схильні переносити на свою зовнішність те ставлення, яке ми відчуваємо з боку оточуючих і яке відображається в них [17].

В ході роботи була складена таблиця результатів опитування за методикою Скугаревського (табл.3.1) з графічним відображенням задля наочності у вигляді малюнку (мал.3.1).

*Таблиця 3.1*

**Результати тестування за методикою Скугаревського**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учасниці експерименту | Бали | Оцінка результату |
| 1 | 2 | 3 |
| Т.Г | 56 | Не задоволена |
| Л.О | 100 | Майже задоволена |
| Б.В | 47 | Вкрай незадоволена |
| Т.М | 99 | Майже задоволена |
| К.К | 25 | Вкрай незадоволена |
| Б.Н | 55 | Не незадоволена |

*Продовження табл. 3.1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| С.К | 87 | Майже задоволена |
| Г.Л | 35 | Вкрай незадоволена |
| І.В | 105 | Майже задоволена |
| Ш.Я | 40 | Не задоволена |
| Середнє | 64,9 | Не задоволена |

Мал. 3.1. Рівень задоволеності власним тілом жінок першого періоду зрілого віку

Середній бал задоволенням свого тіла серед жінок: 64,9 балів;

Отже, робимо висновок, що більшість учасниць експерименту мають низьку задоволеність своїм тілом.

Деякі учасниці, а саме 30%, мають вкрай низький рівень задоволеності власним тілом, 40 % жінок майже задоволені виглядом свого тіла.

* + 1. **Рівень самооцінки особистості жінок першого періоду зрілого віку**

Більшість сучасних психологів вважають, що самооцінка приходить зсередини. Це означає, що жінка не залежить ні від кого, щоб вона відчувала себе добре, тому що вона вже знає, що у неї все добре такою, яка вона є [30].

Вона впевнена в собі та усвідомлює свої сили та здібності, хоче поділитися ними з іншими. Це не означає, що вона зарозуміла. Вона також знає сфери, які потребують роботи та зростання. Але це нормально, тому що жінка знає, що не ідеальна, і їй не обов’язково бути такою. Вона розуміє, що у кожного з нас є сильні і слабкі сторони.

Самооцінка є ключовим питанням ідентичності, необхідним для особистого підтвердження та нашої здатності відчувати радість. Одного разу досягнувши, це приходить зсередини назовні. Жінка з низькою самооцінкою не відчуває себе добре, тому що вона ввібрала негативні повідомлення про жінок з культури та/або стосунків.

Починаючи з підліткового ринку, жіночі журнали програмують їх зосередити всі зусилля на зовнішності. Багато дівчат у ранньому віці вже навчаються відмовлятися від занять, які раніше приносили задоволення, на користь бігової доріжки краси, яка веде в нікуди. Вони стають фанатиками дієт, як кролики, їдять листя без заправки для салату, бігають підтюпцем під час ожеледиці та клянуться, що люблять це! Рясна реклама косметичної хірургії, спонукаючи нас «відремонтувати» наші старіючі тіла, ніби природний процес старіння був випадковістю чи хворобою [43]. Проте, незважаючи на всі ці зусилля, вони ніколи не відчувають, що вони достатньо хороші.

Жорстокий досвід поєднується з культурними повідомленнями, щоб атакувати жіночу самооцінку. Це незмінно посилає повідомлення про те, що жертва нічого не варта. Багато, багато жінок кажуть, що словесне насильство завдає їм набагато більше болю, ніж будь-який фізичний акт.

Як сказала одна жінка, «його слова вразили мою душу» [29]. Жінки, жорстоке поводження з якими почалося в дитинстві, мають найбільш слабке почуття ідентичності та власної гідності. Низька самооцінка часто призводить до депресії та тривоги. Страждає і фізичне здоров'я. Багато разів жінки з цією проблемою не ходять на регулярні огляди, не займаються спортом і не проводять особистих днів, тому що справді вважають, що вони не варті часу.

Отже, у зв’язку з актуальністю даного питання визначали рівень самооцінки, відношення до себе, взаємодію і вплив навколишнього середовища на жінок першого періоду зрілого віку (табл.3.2), графічно зобразили результати (мал.3.2).

*Таблиця 3.2*

**Рівень самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, очікування ставлення інших, самоприйняття та самовпевненості жінок першого періоду зрілого віку**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасниці експеренту | Самоповага | Аутосимпатія | Самоінтерес | Очікування ставлення інших | Самоприйняття | Самовпевненість |
| Т.Г. | 55*%* | 37*%* | 46*%* | 75*%* | 30*%* | 48*%* |
| Л.О. | 60*%* | 45*%* | 60*%* | 80*%* | 44*%* | 35*%* |
| Б.В. | 25*%* | 18*%* | 55*%* | 78*%* | 29*%* | 34*%* |
| Т.М. | 60*%* | 45*%* | 43*%* | 55*%* | 60*%* | 55*%* |
| К.К. | 37*%* | 50*%* | 47*%* | 48*%* | 44*%* | 40*%* |
| Б.Н. | 60*%* | 44*%* | 37*%* | 66*%* | 23*%* | 54*%* |
| С.К. | 23*%* | 37*%* | 40*%* | 44*%* | 39*%* | 43*%* |
| Г.Л. | 50*%* | 55*%* | 47*%* | 40*%* | 39*%* | 42*%* |
| І.В. | 55*%* | 44*%* | 27*%* | 66*%* | 32*%* | 38*%* |
| Ш.Я | 22*%* | 35*%* | 43*%* | 89*%* | 45*%* | 34*%* |
| Середнє | 45% | 41% | 45% | 64% | 39% | 42% |

Мал. 3.2. Рівень самооцінки особистості жінок першого періоду зрілого віку

Отже, за результатами учасниці мають здебільш занижені показники самоповаги (45%), аутосимпатії (41%), самоінтересів (45%), самоприйняття (39%), паралельно з тим мають великий показник очікування ставлення інших до себе – 64%.

Жінки, які приймають участь в експерименті здебільш залежні від думки оточуючих, вони мають низький рівень зацікавленості до себе, своїх бажань, мають хибні уявлення щодо оцінки своєї зовнішності.

* + 1. **Методика САН**

При аналізі функціонального стану важливі як значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

У жінки, що відпочила, оцінки самопочуття, активності та настрою зазвичай приблизно однакові. У міру зростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття та активності в порівнянні з настроєм.

Оцінили і занесли дані опитування в таблицю (табл.3.3), відобразили графічно (мал.3.3).

*Таблиця 3.3*

**Рівень самопочуття, активності, настрою жінок першого періоду зрілого віку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учасниці експерименту | Самопочуття | Активність | Настрій |
| Т.Г. | 4 | 5 | 5,5 |
| Л.О. | 3 | 3 | 4,5 |
| Б.В. | 5 | 3,5 | 4 |
| Т.М. | 5,5 | 3 | 6 |
| К.К. | 5 | 6 | 4,5 |
| Б.Н. | 2 | 4,5 | 5 |
| С.К. | 5 | 4 | 2 |
| Г.Л. | 4,5 | 6 | 5,5 |
| І.В. | 6,5 | 4 | 3 |
| Ш.Я. | 2,5 | 5,5 | 6 |
| Середнє | 4,3 | 4,45 | 4,6 |

Мал. 3.3. Рівень загальних аспектів самопочуття жінок

Середній бал «самопочуття»: 4,3 балів – сприятливий стан, трохи нижче «нормальної оцінки»;

Середній бал «активність» : 4,45 балів - сприятливий стан, трохи нижче «нормальної оцінки»;

Середній бал «настрій» : 4,6 балів - сприятливий стан, трохи нижче «нормальної оцінки»;

Отже, робимо висновок, що в середньому жінки, що приймають участь в експерименті мають показники «самопочуття» (самооцінки), «активності», «настрою» нижче норми, що підтверджує актуальність вибраної проблематики.

* + 1. **Діагностика змін в процесі оволодіння танцювальними рухами на різних ієрархічних рівнях за методом особистісного диференціалу**

В танцювальній психотерапії особистісний диференціал використовується для дослідження таких сторін особистості та групового процесу, як підвищення рівня сприйняття членами групи один одного, зближення реальних та очікуваних оцінок, зменшення залежності від тренера.

Застосовували дану методику і записували отримані результати (табл. 3.4), графічно зобразили підсумок опитування (мал.3.4).

*Таблиця 3.4*

**Визначення рівня сторін особистості за методом особистісного диференціалу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учасниці експерименту | Cила | Оцінка | Активність |
| Т.Г. | 8 | 6 | 13 |
| Л.О. | 10 | 5 | 11 |
| Б.В. | 7 | 14 | 18 |
| Т.М. | 10 | 4 | 7 |
| К.К. | 16 | 7 | 10 |
| Б.Н. | 5 | 12 | 10 |
| С.К. | 11 | 8 | 9 |
| Г.Л. | 12 | 11 | 8 |
| І.В. | 5 | 6 | 6 |
| Ш.Я. | 17 | 13 | 9 |
| Середнє | 10,1 | 8,6 | 10,1 |

Мал. 3.4. Стан ієрархічних рівнів за методом особистого диференціалу

Середній показник «сила» у учасниць: 10,1 балів;

Середній показник «оцінка» у учасниць: 8,6 балів;

Середній показник «активність» у учасниць: 10, 1 балів;

Отже, робимо висновок, що показники оцінки себе жінок знаходяться на середньому рівні, ніхто з жінок не має високий відсоток.

Деякі жінки, а саме 50% мають яскраво виражені прояви недооцінювання себе, малої сили і мотивації до здійснення власних цілей (30%), а також 30% мають недостатній рівень активності.

* + 1. **Програма танцювальних занять для жінок першого періоду зрілого віку**

Програма побудована та націлена на набуття жінками танцювальних навичок, що разом з тим зображує чи впливає це на їх психоемоційний стан та рівень самооцінки.

Експериментальна програма розрахована на 8 занять по 1,5 години, тривалість експерименту - 4 тижні.

Кожне заняття починається з вітального слова керівника, короткого опису того, що буде відбуватись на занятті, мотиваційного заохочення до виконання психологічних ігор на занятті.

Перше заняття супроводжується знайомством керівника зі всіма жінками, що приймають участь у занятті, і також учасниць між собою задля комфортних і сприятливих умов для проведення тренування.

Вітальне слово:

«Всіх вітаю, як ваш настрій, самопочуття сьогодні?

Сьогодні ми з вами попрацюємо над ……(план заняття)

Якщо будуть виникати питання, я буду рада комунікувати з вами, і детальніше пояснювати важливі моменти в вивченні.»

Після вітального слова від керівника виконується розминка, яка триває 7-10 хвилин на все тіло, вона містить прості рухи, які виконуються під ритмічну музику.

Розминку починаємо з голови (рухи по точкам: праворуч, ліворуч, вперед, назад; по колу, хвилі, нахили, повороти, оберти, різні варіації), потім ідуть плечі (кругові, по точкам, хвилі).

Далі переходимо до грудної клітини (особлива увага приділяється прогину в спині, і контрастному руху – округленню, кругові, хвилі), потім переходимо до корпусу (виконуємо нахили праворуч, ліворуч, вперед, назад; хвилі, кругові рухи).

Згодом переходимо до стегон (рухи по точкам, вісімки, кругові рухи), продовжуємо розминку колін (кругові рухи, згинання, розгинання).

Закінчуємо вправами на ноги (повтор простих степів) і руки (фіксація у точках, хвилі, базові варіації vogue, waacking).

Далі йде основна частина тренування – кожне заняття різне за своїм напрямком.

В кінці кожного заняття проводиться заминка у вигляді стретчінгу (7-10 хвилин). Приділяємо увагу стопам, ногам, також спині (прогини, округлення, нахили , позиція «горка»).

Після заминки кожне заняття завершується заключним словом.

Підводимо підсумки заняття, дякую за заняття, хвалю всіх за старання, кажу щодо планів на наступне заняття і його розкладу

Заняття 1

Ціль: розвиток техніки, координації, балансу;

Заняття присвячене правильній танцювальній ході, переносу ваги з ноги на ногу.

Результат: технічна і правильна танцювальна хода, вивчення різних варіацій проходок, впевненість в виконанні вивчених рухів;

Основна частина

Знайомство з базовими елементами стилю:

Вчимо декілька варіацій проходок, практикуємо методом варіювання, звертаємо увагу на перенос ваги з ногина ногу, осанку, стопи.

· вивчення хореографії (включає вивчені варіації, елементи)

· гра між учасницями орієнтована на підвищення рівня самооцінки :

Жінки об’єднуються в пари (по двоє) і кажуть, що їм подобається в своїй зовнішності або характері, і що подобається в партнерці навпроти. Потім учасниці міняються парами і повторюють завдання, проте кажуть вже про себе нові факти.

Заняття 2

Ціль: розвиток пластичності, гнучкості.

Заняття присвячене розвитку гнучкості і пластичності.

Результат: вміння плавно рухати окремими частинами тіла (голова, грудна клітина, стегна, корпус) виконуючи рух по різним траєкторіям ( по точкам, вісімками, хвилями: зверху вниз, знизу вверх);

Основна частина

Знайомство з базовими елементами стилю.

Згадуємо варіації проходок, звертаємо увагу на важливі аспекти (перенос ваги, направленість стопи).

Далі починаємо вчити рух по точкам різними частинами тіла (вперед, ліворуч, назад, праворуч і в зворотньому порядку): голова, плечі, грудна клітина, корпус, бедра.

При русі грудної клітини і корпусу особливу увагу приділяємо прогину в спині (лопатки по максимуму з’єднуємо одна з одною, або по максимуму розводяться одна від одної), аналогічно з тазом (акцент на прогин у поясниці і підкручення тазу вперед).

Коли вивчили всі рухи по точкам, повільно і плавно поєднуємо утворюючи рух по колу , практикуємо різними частинами тіла.

Розбираємо рух по траєкторії хвиля (знизу вверх, зверху вниз) та вісімка по точкам, за попереднім прикладом, та поєднуємо всі точки повільно і плавно.

Багато практикуємо вивчені траєкторії різними частинами тіла, з поставленими завданнями, та під різну музику.

· хореографія (включає вивчені варіації, елементи)

Складаємо невелику рутинку з вивченого матеріалу, відпрацьовуємо.

· гра між учасницями орієнтована на вміння зображати різні емоції:

Жінки об’єднуються по двоє і їм пропонується життєва ситуація (наприклад: одна учасниця дарує подарунок іншій), і вони повинні без слів емоційно, жестами, мімікою максимально зрозуміло зобразити це. Цією грою розвиваємо емоційність, довіру до інших, творчу уяву учасниць.

Заняття 3

Ціль: розвиток музикальності, ритмічності.

Заняття присвячене розбору музичності (ритмічності), розкладці рахунку та темпу.

Результат: вміння прораховувати музику, розуміти послідовність та закономірність сильних і слабких долей, рухом описувати музику (біти, слова, інструментал), танцювати музикально, варіативно використовувати різні темпи у танці.

Основна частина

· знайомство з базовими елементами стилю

Згадуємо варіації проходок, звертаємо увагу на важливі аспекти (перенос ваги, форма і направленість стопи).

Також повторюємо рухи по колу, хвилі, вісімки, робимо різними частинами тіла, виконуємо технічно і пластично.

Розповідаю про рахунок в танці (1,2,3,4,5,6,7,8), чотири вісімки – квадрат.

Практикуємо прорахувати різну музику, всі виконують рахунок.

Знайомлю учениць з поняттям «ритм» (закономірність музики, послідовність сильної і слабої долі), слухаємо приклад, розбираємо.

Розповідаю, про темп (повільний, середній, швидкий), прораховуємо три приклади в декілька музичних треків.

·імпровізаційна практика

Практикуємо проходку в різний темп (повільний, середній, швидкий), беремо декілька треків різних за своєю музичністю.

Аналогічно з вивченими попередньо рухами на пластичність: по колу, хвилями, вісімками, практикуємо під різну музику, різний темп.

· зйомка відео ( знімаємо маленькими групками, щоб учасниці могли спостерігати свій прогрес).

· гра між учасницями орієнтована на виявлення своїх інтересів, вподобань і вміння слухати інших:

Жінки об’єднуються по парам і кажуть один одному по 2 речі (будь-що: люди, емоції, предмети), які вони особисто люблять і 2 – які не люблять.

Згодом міняються партнерами, поки всі не побувають один з одним в парі.

Потім стаємо в коло, і всі розказують, що з’ясували про одну, другу і так далі учасницю. Тут також перевіряємо наскільки жінки були уважні одна до одної, звикають бути в центрі уваги, слухають як зі сторони виглядають їх погляди та вподобання.

Заняття 4

Ціль: розвиток техніки, координації, творчої уяви.

Заняття присвячене формуванню чітких ліній руками, корпусом, практиці різним розвиваючим варіаціям.

Результат: вміння чітко формувати геометричні лінії, фігури своїм тілом, поєднувати іх з чітким положенням корпусу, розвиток координації.

Основна частина

· знайомство з базовими елементами стилю.

Вивчаємо лінії руками, практикуємо в різні напрямки (вверх, вперед, в сторони, вниз) симетрично і асиметрично (права рука робить одне направлення, ліве – інше). Практикуємо руки напівсогнуті в ліктях, зберігаючи геометрично рівні позиції ліній.

Практикуємо зігнута + рівна руки, позиції ліній.

Переходимо до корпусу( практикуємо положення ліворуч, праворуч, вперед, назад, діагоналі).

· Імпровізаційна практика

Поєднуємо геометричні позиції рук + корпусу в різну музику.

Складаємо невелику хореографію з вивченого матеріалу, відпрацьовуємо.

· зйомка відео (знімаємо маленькими групами, щоб учениці могли напрацьовувати матеріал вдома).

Заняття 5

Ціль: розвиток координації, балансу, техніки.

Заняття присвячене поворотам, іх техніці і варіаціям.

Результат: вміння робити технічно повороти, використовувати в своєму танцю, розвиток координації, балансу.

Основна частина

· знайомство з базовими елементами стилю

Згадуємо варіації проходок, звертаємо увагу на важливі аспекти (перенос ваги, форма і направленість стопи). Згадуємо рухи по колу, хвилі, вісімки, робимо різними частинами тіла, виконуємо технічно і пластично. Всі рухи практикуємо в різну музику, в різний темп.

Пояснення схеми поворотів, увага приділяється переносу ваги з ноги на ногу, вмінню брати об’ємний замах використовуючи руки і корпус, положенню стоп, концентрації погляду в одній центральній точці на рівні очей, балансу втримання ваги на одній нозі.

Практика різних варіацій: повороти ліворуч/праворуч, з піднятою одною ногою в позицію «пасе», з ногою навхрест за собою/перед собою, з переносом ваги тіла в партер, з переміщеннями праворуч/ліворуч.

· Імпровізаційна практика

Об’єднуємо різні повороти в конкретну послідовність рухів - хореографію, відпрацьовуємо.

· зйомка відео (знімаємо маленькими групками, щоб учасниці могли споглядати свої досягнення).

· гра між учасницями :

Учасниці діляться по парам і діляться короткою інформацією про себе, а саме: ім’я, за що їх цінять люди, за що цінують особисто себе. Коли учасниці в парах обмінялись інформацією вони розказують про партнера в першій особі, тобто як про себе. Потім міняються, і повторюють аналогічно.

Ця гра вчить бачити себе зі сторони, вміти відкриватись людям, чітко розуміти свою цінність.

Заняття 6

Ціль: розвиток координації, техніки, індивідуальності танцю;

Заняття присвячене рівням в танці.

Результат: вміння танцювати варіативно і цікаво, поєднуючи різні рівні в своєму танці, розвиток координації і творчого мислення.

Основна частина

· знайомство з базовими елементами стилю

Пояснення щодо 3 рівнів в танці( верхній, середній, нижній).

Демонстрація на практиці всіх рівнів, відпрацьовуємо вивчені на попередніх тренуваннях елементи (повороти, хвилі, рух частин тіла по колу, позиції рух) на різних рівнях, поєднуючи іх.

· Імпровізаційна практика

Після вдалого відпрацювання рівнів, поєднуємо танець на різних рівнях в різний музикальний темп. Можливе розділення по парам, одна учасниця задає іншій певний «рівень» і «темп», партнерка виконує це завдання. Потім міняються : друга учасниця задає завдання, перша – виконує.

Заняття 7

Ціль: розвиток артистичності, емоційності

Заняття присвячене артистичності, емоційності.

Результат: вміння без страху використовувати свої емоції для забарвлення танцю, розуміння як підібрати міміку до музику, задумки танцю, чи як навпаки через танець передати емоцію.

Основна частина

· знайомство з базовими елементами стилю

Згадуємо варіації проходок, звертаємо увагу на важливі аспекти (перенос ваги, форма і направленість стопи). Згадуємо рухи різними частинами тіла по колу, хвилі, вісімки, робимо різними частинами тіла, виконуємо технічно і пластично. Всі рухи практикуємо в різну музику, в різний темп.

Бігло згадуємо лінії руками, практикуємо в різні напрямки (вверх, вперед, в сторони, вниз) симетрично і асиметрично (одна рука робить одне направлення, друга – інше). Згадуємо бігло схеми поворотів.

Пояснення, щодо розділення і градацій емоцій, на практиці спробуємо зобразити різні: сум, радість, закоханість, здивування, злість, спокій. Розуміння, що можуть робити брови, очі, губи, постава людини.

· Імпровізаційна практика

Складаємо хорео з бази, практика танцю однієї і той же хореографії з різною емоцією, робота в командах, парах, активна взаємодія учасниць.

Заняття 8

Ціль: розвиток координації, техніки.

Заняття присвячене роботі в партері.

Результат: вміння варіативно змінювати «рівень» в танці: з верхнього рівня в нижній («партер») і працювати в ньому, робити переміщення, заповнювати простір.

Основна частина

· знайомство з базовими елементами стилю

Вивчення варіацій пересування та спускання в партер, звертаємо особливу увагу натягнутим стопам, прогину в спині, витягнутому положенню кистей рук при опорі на неї.

· Імпровізаційна практика

Завдання на пересування і імпровізацію в партері, поєднуючи з руками (чіткі лінії, плавні рухи)

· зйомка відео

· гра між учасницями на довіру і більш вільне відчуття себе у танці.

Жінки об’єднуються в пари по двоє і завдання є таким, що одна людина є керуючою, а інша та, яка є підлеглою і дозволяє керувати свій рух.

Тобто одна людина дає імпульси для руху вгору, вниз, вперед, назад частини тіла, або всього тіла іншій людині, а вона повинна слухати цей імпульс і згідно нього робити рух. Імпульс може бути обумовлений поштовхом, торканням, аби перша учасниця розуміла на який рух за напраленістю спонукає її друга учасниця. Потім міняються ролями і продовжують заняття.

Така гра розвиває довіру, творчу уяву, вільні відчуття в танці.

* 1. **Ефективність експериментальної танцювальної програми для психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку**

Аналогічно тому, як проводили опитування «до» проходження експериментальної танцювальної програми, проводимо методики і тести «після» проходження її серед жінок, що погодились прийнять участь у дослідженні.

Всі тести були проведені організатором, який дотримувався всіх методик соціологічних, педагогічних, а також математичної статистики.

Були проведені опитування, щодо того як змінилися рівень самооцінки жінок, їх цікавість до власних інтересів, емоційність, настрій та активність після появи танцювальних занять в їх житті.

* + 1. **Зміна рівню задоволеності власним тілом жінок першого періоду зрілого віку після впровадження програми танцювальних занять**

Після проведення учасницям складеної програми танцювальних занять також були організовані декілька тестів і методик, які використовували «до» проходження комплексу занять, щодо виявлення рівня їх психоемоційного стану.

Спочатку проводили опитування за шкалою Скугаревського на задоволеність власним тілом.

Кожна учасниця оцінила наскільки вона задоволена виглядом своїх різних частин тіла після впровадження програми танцювальних занять (табл. 3.5).

*Таблиця 3.5*

**Порівняння результатів тестування за методикою Скугаревського**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасниці | До початку експерименту | | Після початку експерименту | |
| бали | оцінка результату | бали | оцінка результатів |
| Т.Г. | 56 | не задоволена | 69 | не задоволена |
| Л.О. | 100 | майже задоволена | 110 | майже задоволена |
| Б.В. | 47 | вкрай незадоволена | 50 | не задоволена |
| Т.М. | 99 | майже задоволена | 99 | майже задоволена |
| К.К. | 25 | вкрай незадоволена | 89 | майже задоволена |
| Б.Н. | 55 | не незадоволена | 69 | не задоволена |
| С.К. | 87 | майже задоволена | 120 | задоволена |
| Г.Л. | 35 | вкрай незадоволена | 68 | не задоволена |
| І.В. | 105 | майже задоволена | 135 | задоволена |
| Ш.Я. | 40 | не задоволена | 89 | не задоволена |
| Середнє | 64,9 | не задоволена | 89,8 | майже задоволена |

Середній бал задоволенням свого тіла серед жінок: 89,8 балів;

Отже, робимо висновок, що пройшовши програму занять більшість учасниць мають покращений результат задоволеності своїм тілом.

Середній бал згідно шкали Скугаревського у жінок виріс на 24,9 балів і потрапив в категорію «середня задоволеність своїм тілом» .

Хочеться відмітити, що більшість учасниць відмітили, що їм стали більше подобатись їх хода, пропорції фігури, стегна, а також спина.

Деякі учасниці показали дуже істотні зміни в своїх результатах, в той час як малий відсоток жінок все ж таки залишились більш не задоволені собою.

* + 1. **Ефективність танцювальної програми за показником оцінки рівня самооцінки особистості**

Наступним тестом проводили серед учасниць комплексну оцінку рівня самооцінки особистості.

Жінки мали відповісти на 57 питань, які стосувались їх відношенню до себе, оцінки себе , і взаємодії з оточуючими [28].Опитування проводилось для учасниць «до» і «після» проходження комплексу танцювальних занять з метою виявлення змін в їх психоемоційному стані.

Результати після експерименту (табл.3.6) у порівнянні з початковими даними жінок наведенні на малюнку 3.5.

*Таблиця 3.6*

**Рівень самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, очікування ставлення інших, самоприйняття та самовпевненості жінок після проходження програми занять**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учасниці експеренту | Самоповага | Аутосимпатія | Самоінтерес | Очікування ставлення інших | Самоприйняття | Самовпевненість |
| Т. Г. | 67*%* | 40*%* | 50*%* | 56*%* | 60*%* | 56*%* |
| Л.О. | 60*%* | 49*%* | 56*%* | 36*%* | 44*%* | 40*%* |
| Б.В. | 45*%* | 20*%* | 60*%* | 80*%* | 65*%* | 49*%* |
| Т.М. | 75*%* | 80*%* | 74*%* | 45*%* | 63*%* | 70*%* |
| К.К. | 55*%* | 59*%* | 47*%* | 38*%* | 54*%* | 55*%* |
| Б.Н. | 66*%* | 43*%* | 40*%* | 46*%* | 53*%* | 74*%* |
| С.К. | 43*%* | 39*%* | 50*%* | 34*%* | 69*%* | 53*%* |
| Г.Л. | 57*%* | 75*%* | 67*%* | 30*%* | 79*%* | 82*%* |
| І.В. | 57*%* | 64*%* | 57*%* | 46*%* | 62*%* | 68*%* |
| Ш.Я. | 62*%* | 65*%* | 73*%* | 69*%* | 55*%* | 64*%* |
| Середнє після проведення експерименту | 59% | 53% | 57% | 48% | 60% | 61% |

Мал. 3.5. Зміни рівня самооцінки жінок першого періоду зрілого віку після проходження програми тренувальних занять

Отже, за результатами опитування учасниці підвищили свої показники в кожній шкалі («самоповага», «аутосимпатія», «самоінтерес», «самоприйняття», «самовпевненість») в середньому на 15-20%, в той час як показник шкали «очікування ставлення інших» знизився в середньому на 12-17%.

Жінки, які пройшли експериментальну програму танцювальних занять здебільш стали більш зацікавлені до себе, своїх інтересів, підвищили рівень самоповаги, більш чітко окреслюють концепція свого «Я», стали впевненіше в своїх рухах і поведінці.

* + 1. **Зміна самопочуття, активності і настрою жінок внаслідок проходження програми тренувальних занять**

Наступною стала методика САН. В завданні було на вибір дві протилежні характеристики, і треба було визначити свою приналежність до однієї з них (від 0 до 3) [34].

Тут ми визначали за трьома шкалами емоційний стан жінок: «самопочуття», «активність», «настрій» (табл. 3.7) і графічно зображуємо (мал. 3.6).

*Таблиця 3.7*

**Рівень самопочуття, активності, настрою жінок першого періоду зрілого віку після проходження програми занять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учасниці експерименту | Самопочуття | Активність | Настрій |
| Т.Г. | 5,5 | 6 | 6,5 |
| Л.О. | 4 | 7 | 5,5 |
| Б.В. | 5 | 6,5 | 5 |
| Т.М. | 7 | 6 | 6,5 |
| К.К. | 5,5 | 6,5 | 4,5 |
| Б.Н. | 5 | 5,5 | 6 |
| С.К. | 6 | 4,5 | 3,5 |
| Г.Л. | 4,5 | 6,5 | 5,5 |
| І.В. | 7 | 5,5 | 3,5 |
| Ш.Я. | 4 | 6,5 | 6,5 |
| Середнє | 5,35 | 6,05 | 5,03 |

Мал. 3.6. Порівняння результатів за методикою САН

Середній бал «самопочуття»: 5,35 балів – сприятливий стан, зовсім трохи нижче «доброї оцінки»;

Середній бал «активність» : 5,4 балів - сприятливий стан, зовсім трохи нижче «доброї оцінки»;

Середній бал «настрій» : 5,3 балів - сприятливий стан, зовсім трохи нижче «доброї оцінки»;

Отже, перша шкала «самопочуття» після проходження складеної експериментальної програми в середньому збільшилась на 1,05 бал, друга шкала «активність» на 0,95 бали, третя «настрій» на 0,7 бали.

Хочеться відмітити, що учасниці говорили про те, що вони стали почувати себе більш бадьоро, активно, енергійно, мають натхнення робити багато справ за день. У жінок помітно покращився настрій, проте зовсім ненабагато, все ж таки робота, стрес, буденні справи накладають свій відбиток.

* + 1. **Ефективність танцювальної програми за методом особистісного диференціалу**

Заключним тестуванням є метод особистісного диференціалу, тут жінки мали на вибір два абсолютно протилежні прикметники, і повинні були вибрати(від 0 до 3) наскільки їм відповідає задане твердження.

Метод був проведений «до» і «після» проведення експериментальної програми тренувань для жінок (табл. 3.8) і графічно зображений (мал. 3.7).

*Таблиця 3.8*

**Порівняння результатів за методом особистісного диференціалу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учасниці експерименту | Сила | Оцінка | Активність |
| Т.Г. | 10 | 8 | 15 |
| Л.О. | 11 | 7 | 12 |
| Б.В. | 8 | 19 | 21 |
| Т.М. | 11 | 5 | 11 |
| К.К. | 17 | 10 | 11 |
| Б.Н. | 6 | 15 | 17 |
| С.К. | 15 | 9 | 9 |
| Г.Л. | 12 | 15 | 10 |
| І.В. | 9 | 7 | 10 |
| Ш.Я. | 16 | 15 | 13 |
| Середнє | 11,5 | 11 | 12,9 |

Мал. 3.7. Оцінка ефективності танцювальної програми

Середній показник «сила» у учасниць: 11,5 бали;

Середній показник «оцінка» у учасниць: 11 балів;

Середній показник «активність» у учасниць: 12,9 бали;

Отже, показники у жінок покращились по всім шкалам, а саме: «сила» на 1,4 бали, «оцінка» - 2,4 бали, «активність» - 2,8 бали.

Учасниці відмітили, що після занять мали великий заряд енергії, були активними. Також відмітили, що стали трохи впевненіше в собі, в своїх діях, мали натхнення робити задумані справи.

**Висновки до розділу 3**

Отже, згідно проведених опитувань і методик, можемо зробити висновок, що проведена експериментальна програма на набуття танцювальних навичок жінками першого періоду зрілого віку мала позитивні наслідки в психоемоційному стані учасниць, а саме покращення загального рівня самосприйняття на 21%, самовпевненості на 18% та рівня активності на 27% .

Був проведений аналіз вихідних даних і анкет учасниць, згідно цього була розроблена програма занять з націленістю на проблемні психологічні і фізичні якості жінок. В ході тренувань учасниці оволоділи певними танцювальними навичками, стали більш пластичні, технічні і впевненіше в своїх рухах. Також були проведені різного роду завдання на підвищення рівня самооцінки та самоповаги, самоцінності. Завдання та ігри також були орієнтовані на вміння комунікувати з іншими, на довіру, на вміння знаходити і цінувати позитивні свої якості, а також інших.

В цілому за проведеними методиками, згідно результатів, можемо спостерігати за покращенням всіх аспектів психоемоційного стану жінок.

Самі жінки відмічають значні зміни в самопочутті, те що вони стали більш активніші, більш відкриті, навчилися відкрито виражати свої емоції, почували прилив сил та енергії. Також незначний відсоток жінок показали стабільний результат або трохи кращий початкового, що є стабільним показником.

**ВИСНОВКИ**

Отже, у ході роботи був проведений аналіз джерел літератури, обґрунтований рекреаційний вплив танців на сфери та рівні організації життя жінок першого зрілого віку.

Розглянуті основні танцювальні напрямки, поштовх для їх формування і головна задача кожного. Також було з’ясовано, що рух трактується вже багато століть, як саме вивільнення емоцій, переживань, як спосіб проявити себе, що є актуальним для тематики психоемоційного стану жінок.

Згідно плану був зроблений аналіз літератури, проведений педагогічний експеримент, застосовані методи математичної статистики, а також було сплановано і організовано саме дослідження.

Для жінок була проведена програма 8 занять, що тривала протягом місяця, і включала в себе ряд також психологічних вправ і завдань.

Метою занять стало набуття танцювальних навичок і покращення через це загального психоемоційного стану учасниць. Кожне заняття складалося з вітального слова, розминки, основної частини, практик вільного танцю, заминки, а також психологічних ігор, спрямованих на покращення рівня самоцінності, відкритості і комунікації з іншими.

Перед початком проходження програми, згідно опитування, жінки мали здебільш занижену самооцінку, самоінтерес і самоповагу, не розуміли як можна керувати рухами, своїм, і мали стурбованість щодо думки інших про них.

Після проходження програми танцювальних занять ми бачимо покращення результатів у всіх розглянутих аспектах стану учасниць експерименту, найбільші зміни відбулись у показниках рівня активності, самооцінки, самовпевненості і цінності себе та влансих інтересів.

Згідно вищесказаного, можна стверджувати, що дана програма підходить і рекомендується до проведення в танцювальних центрах, школах та гуртках для жінок першого зрілого періоду і однозначно показує позитивний вплив її на загальні показники психоемоційного стану жінок.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абульханова-Славська К.А. Діяльність та психологія особистості. - М: Наука, 1980. 336 с.
2. Асмолов А.Г. Особистість як психологічного дослідження. - М: МДУ, 1984. 104 с.
3. Бажаний Д.В. [Образ](https://ua-referat.com/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7) тіла у самосвідомості жінки і [оцінка](https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0) її педагогом. Автореферат дисертації канд. психол. наук. СПб., 1999. 16 с.
4. Бебик М.А. Використання танцю-рухової терапії у вирішенні проблеми самоприйняття. М., МГУ, 1997. 100 с.
5. Бодальов А. А. Сприйняття та розуміння людини людиною. - М., 1982. 3с.
6. Бодальов А.А. Психологія про особистість. - М: МДУ, 1988.188 с.
7. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці.– М., 1986. 132 с.
8. Боришевський М. І. Вплив позиції жінки на саморегуляцію поведінки. // Зап.психології. - 1999. 234 с.
9. В. Тейдер "Витоки імпресіонізму в балеті" стаття у збірнику "Музика та хореографія сучасного балету" с.66 Л. "Музика" 1987 р. 29 с.
10. Варій М.Є. Загальна психологія: для студентів психології та педагогіки. - К.2007. 123 с.
11. Виготський Л. С. Вибрані психологічні дослідження. - М., 1956. 35 с.
12. Виготський Л. С. Раннє дитинство. Збірка творів. Т. 4. М: Педагогіка, 1984. 340-367 с.
13. Виготський Л. С. Свідомість як проблема психології поведінки. Зібр. творів. Т. 1., - М: Педагогіка. 1989. 78 с.
14. Виготський Л.С. Мислення та мова. Зібр. тв. у 6 тт. Т.2. - М., 1982. 178 с.
15. Вілюнас В. К. Психологічні механізми біологічної мотивації. - М.: Вид-во Моск. ун-ту, 1986. 208 с.
16. Вілюнас В. К. Психологічні механізми мотивації людини. - М.: Вид-во Моск. ун-ту, 1990. 288 с.
17. Вілюнас В. К. Психологія емоційних явищ. - М.: Вид-во Моск. ун-ту, 1976. 142 с.
18. Вілюнас В. К. Психологія розвитку мотивації. - СПб.: Мова, 2006. 458 с.
19. Водзинский Д.І., Кочетов А.І., Кулинкович К.А. і ін. Сімейно – побутова культура. Посібник для слухачів нар.ун-тов.–мн.: Нар. освіта, 1987. 255 с.
20. Вчені записки кафедри загальної психології МДУ / Братусь Б. С., Леонтьєв Д. А. - 1. - Москва: Сенс, 2002. 407 с.
21. Гельніц Г., Шульц-Вульф Г. Ритміка - музична рухова терапія, як основа психогігієнічної підходу до дитини. / / Психогігієна дітей М: Медицина, 1995. 186-208 с.
22. [Герасимова](https://ua-referat.com/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BC_II" \o "Герасим II) І.О. Філософське розуміння танцю / / Питання філософії. 1998. N 4. 50-63 с.
23. Герасимович Г.І., Ділок М.І. і ін. Енциклопедія молодої родини.– Мн., 1987. 35 с.
24. Гленн Вільсен. [Психологія](https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3) артистичної діяльності. [Москва](https://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0), Когіто-центр, 2001. 203 с.
25. Гренлюнд Е., Оганесян Н.Ю. Танцювальна терапія. [Теорія](https://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F), методика, практика. СПб.: Мова, 2004 . 219 с.
26. Денисюк Н.Г. Традиції і формування особистості.– Мн., 1979 р. 120 с.
27. Дункан А. Моє життя. Танець майбутнього. - М.: [Книга](https://ua-referat.com/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0), 2005. 345 с.
28. Захаров Р. Слово про танець. - М.: Молода гвардія, 1989. 37 с.
29. Зігмунд Фрейд. Основні категорії психоаналізу (з німецької переклала А. Березінська) // Всесвіт, 1991. 170 с.
30. Зігмунд Фрейд. Три нариси з теорії сексуальності. Переклад з німецької: проф. Юрій Кузнєцов, Анатолій В. Фурман. Тернопіль: Журнал «Психологія і суспільство». № 4, 2008. 91 с.
31. Зіґмунд Фройд. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
32. Ільенков Э.В. Що таке особистість? – М; 1991. 130 с.
33. Каган М. С. [Морфологія](https://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) мистецтва.-М.: Мистецтво, 2004. 324с. .
34. Карл Густав Юнг: дух та життя. Збірник. - М.: Практика, 1996. 560 с.
35. Карл Юнг: Психологічні типи. - Академічний проект, 2019. 538 с.
36. Карла Л. Ханнафорд. Мудре рух. Ми вчимося не тільки головою. Пер. з англ. [Москва](https://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0), 1999. 238с.
37. Керівництво з тілесно-орієнтованої терапії. СПб: Мова, 2000. 256 с.
38. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. К.: Либідь, 2014. 256 с.
39. Кнастер Мирка. Мудрість тіла. Москва, ЕКСПО, 2002.   
     Козлов В.В., Гіршон А.Є., Веремеєнко Н.І. Інтегративна танцювально-рухова терапія. М., 2005. 255 с.
40. Ковальов А.Г. Психологія особистості, изд. 3, переработ. і доп. – М.,«Освіта», 1969. 89 с.
41. Кон І. С. Відкриття "Я". – М., 1978. 1с.
42. Кон І. С. Категорія "Я" у психології. //Психол. журнал. – 1981. -т. 2. - №3. 25-37 с.
43. Крисько В.Т. Соціальна психологія: словник – довідник. - 2004. 55 с.
44. Крутецкий В.А. Психологія: Підручник для учнів пед. училищ.–М.: Освіта, 1980. 234 с.
45. Круткін В. Л. Антологія людської тілесності. - К.: Веселка, 2003. 356 с.
46. Лабунська В.А. Експресія людини: спілкування і міжособистісне пізнання. Ростов-на-Дону: Фенікс, 1999. 608 с.
47. Лабунська В.А., Шкурко Т.А. Розвиток особистості методом танцювально-експресивного тренінгу / / Психологічний журнал. 1999. Т.20. № 1. 31-38 с.
48. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Навчальний посібник по медицинскойпсихологии.– М.; «Медицина» 1976. 89 с.
49. Леонтьєв А. І. Діяльність. Свідомість. Особистість. - М.,1975.12 с.
50. Магуна B.C. Оцінка самооцінки у структурі індивідуальності. - У кн.: Психодіагностичні методи (у комплексному лонгітюдному дослідженні студентів). - Л.,1976. 237 с.
51. Мак-Нілі Д. Дотик: глибинна [психологія](https://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) та тілесна терапія. М.: Інститут загальногуманітарних Досліджень, 1999. 144 с.
52. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія .- К.: МАУП, 2000. 135 с.
53. Малкіна І.Г. Довідник практичного психолога - М. Видавництво ЕКСМО - 2005. 156 с.
54. Менегетті А. Музика душі. Введення в музикотерапію. - СПб.: Європа, 2006. 432 с.
55. Мясищев В. Н. Свідомість як єдність відображення дійсності та ставлення до неї людини. - У кн.: Проблема свідомості, М., 1966. 23 с.
56. Назарова Л. [Фольклорна](https://ua-referat.com/%D0%A4%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D1%80) арт-терапія. Спб, Йдеться, 2002. 231с.
57. Немов Р.С. Психологія. Учеб. для студентів вищих пед. учеб. закладів М., Освіта, 1995. 120 с.
58. Нікітін В.М. Пластікодрама. Москва: Когіто-центр, 2001. 56 с.
59. Нікітін В.М. Психологія тілесного свідомості. Москва: Алтей, 1998. 488 с.
60. П.Фейдимен Д., Фрейгер Р. Вільгельм Райх і психологія тіла / / [Особистість і особистісне зростання](https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D1%96_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%B5_%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F). Випуск 2. - М.: Витік, 2003. 453 с.
61. Пасинкова Н. Б. Вплив музичного руху на емоційну сферу особистості / / Психол. журнал. - 2002. - № 4. 142-146 с.
62. Роджерс М. Творчість як посилення себе / / Питання психології. - 1999 .- № 1. 164-168 с.
63. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології. - М: Педагогіка, 1989. 486 с.
64. Рудестам К. Групова психотерапія. - М.: Прогрес, 2005 – 478 с.
65. Руднєва С.Д., Пасинкова Н. Б. Досвід роботи з розвитку естетичної активності методом музичного руху / / Психологічний журнал. - 1992 .- № 3. 84-92 с.
66. Рушман Е.М. Чи треба тікати від стресу? - М. Фізкультура та спорт. - 1990. 23 с.
67. Самосвідомість особистості. - М.,1983. 35 с.
68. Сафін В. Ф. Стійкість самооцінки та механізм її збереження. // Boпр. психології. 1975. 230 с.
69. Скрипченко О., Роменська Л., Огоднійчук З., Зелінська Т., Загальна психологія .- К.: АПН. 1999. 24 с.
70. Слободчикова В.І. Психологічні проблеми становлення внутрішньої злагоди людини // Питання психології. – 1986. 22 с.
71. Старк А. і Хендрікс К. Танцювально-рухова терапія. Пер. з англ. / / [Ярославль](https://ua-referat.com/%D0%AF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8C), 1994. 116 с.
72. Степанов С.С. Популярна психологічна енциклопедія. - М: Видавництво ЕКСМО - 2005. 254 с.
73. Столяренко Л.Д. Основи психології. Ростов н/Д. Видавництво «Фенікс», 1997. 167 с.
74. Танцювально-рухова терапія / / Журнал практичного психолога. Спеціальний випуск № 3, 2005. 1с.
75. Фельденкрайз М. Мистецтво руху. Уроки майстра. Москва, ЕКСМО, 2003. 148 с.
76. Фельденкрайз М. Осознавания через рух: 12 практичних уроків. М. - СПб, 2000. 160 с.
77. Фомін А.С. Танець: поняття, структура, функції. М.: Книга, 1990. 32 с.
78. Хрестоматія з тілесно-орієнтованої психотерапії. Сост. [Баскаков](https://ua-referat.com/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BA) В. / / Москва, 2001. 238 с.
79. Хьелл Д.; Зиглер Д. Теорія особистості – М.; 1997. 125 с.
80. Чамата П. P. До питання про генезу самосвідомості особистості. - У кн.: Проблеми свідомості. – М., 1968. 110 с.
81. Чепалов О.І. Специфіка аналізу постмодерного танцю/О.І. Чепалов // Вісник Державної академії керівних кадрів культури та мистецтв: щоквартальний наук. журнал. – Київ, 2007. – № 1. 42-47 с.
82. Чепалов О.І. Хореографічний театр Західної Європи ХХ ст. : монографія / О.І. Чепалов/Харк. держ. акад. культури. – Харків: ХДАК, 2007. 212-223 с.
83. Черник Б.П., Фомін А.С. Освітня виставка: перспективи участі - [Новосибірськ](https://ua-referat.com/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%B1%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA): Изд-во МДПУ, 2006. 228 с.
84. Шкурко Т.А. Танцювально-експресивний тренінг. Спб: Мова, 2003. 192 с.

# ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала Скугаревського на задоволеність власним тілом

1. Якість волосся на голові
2. Форма голови
3. Розмір голови
4. Обличчя в цілому
5. Вуха
6. Лоб
7. Переносиця
8. Вії
9. Очі
10. Ніс
11. Губи
12. Зуби
13. Язик
14. Підборіддя
15. Шия
16. Груди
17. Спина
18. Живіт
19. Руки(плечі, передпліччя)
20. Зап’ясток
21. Сідниці
22. Бедра
23. Стегна
24. Коліна
25. Нога (стегно і гомілка)
26. Ступня
27. Шкіра
28. Волосся на тілі
29. Ріст
30. Пропорції фігури
31. Розмір фігури (розмір одягу, що носиться)
32. Хода
33. Вага тіла
34. Статеві органи

Повністю задоволений = 5 балів

Задоволений = 4 бали

Майже задоволений = 3 бали

Не задоволений = 2 бали

Вкрай незадоволений = 1 бали

Додаток Б

**Комплексна оцінка рівня самооцінки особистості**

Комплексна оцінка рівня самооцінки особистості полягає в опитуванні, щодо почуттів або реакції на ситуацію жінки, щодо яких вона повинна відповісти «так» або ні». Це опитування містить 57 тверджень :

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так уже й часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти себе.
9. У моєму житті є (чи були) люди, з якими я був дуже близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе страшенно ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптовим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене усе було добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
18. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабості викликають у мене щось схоже на презирство.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою схожість зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без сарказму жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина з першого погляду знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, то це не означає, що саме так і вчиню.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
30. Мені не вдається бути цікавим для коханої людини тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає яке-небудь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююся.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь до мене.
44. Більшість моїх знайомих не сприймає мене всерйоз.
45. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
46. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, який я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило мені зрозуміло.
54. Мої достоїнства загалом переважують мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, що звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Додаток В

**Методика САН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Самопочуття добре | 3 2 1 0 1 2 3 | Самопочуття погане |
| Почуваюся сильним | 3 2 1 0 1 2 3 | Почуваюся слабким |
| Пасивний | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний |
| Малорухливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Рухливий |
| Веселий | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний |
| Добрий настрій | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрій |
| Працездатний | 3 2 1 0 1 2 3 | Розбитий |
| Сповнений сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Знесилений |
| Повільний | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий |
| Бездіяльний | 3 2 1 0 1 2 3 | Діяльний |
| Щасливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасливий |
| Життєрадісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий |
| Напружений | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений |
| Здоровий | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий |
| Байдужий | 3 2 1 0 1 2 3 | Захоплений |
| Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Схвильований |
| Захоплений | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумовитий |
| Радісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальний |
| Відпочивший | 3 2 1 0 1 2 3 | Стомлений |
| Свіжий | 3 2 1 0 1 2 3 | Виснажений |
| Сонливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений |
| Бажання відпочити | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажання працювати |
| Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Стурбований |
| Оптимістичний | 3 2 1 0 1 2 3 | Песимістичний |
| Витривалий | 3 2 1 0 1 2 3 | Втомлений |
| Бадьорий | 3 2 1 0 1 2 3 | Млявий |
| Думати важко | 3 2 1 0 1 2 3 | Думати легко |
| Розсіяний | 3 2 1 0 1 2 3 | Уважний |
| Сповнений сподівань | 3 2 1 0 1 2 3 | Розчарований |
| Задоволений | 3 2 1 0 1 2 3 | Незадоволений |

Додаток Г

**Метод особистісного диференціалу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| О | Приваблива | +3 2 1 0 1 2 3- | Неприваблива |
| С | Слабка | -3 2 1 0 1 2 3+ | Сильна |
| А | Балакуча | +3 2 1 0 1 2 3- | Мовчазна |
| О | Безвідповідальна | -3 2 1 0 1 2 3+ | Сумлінна |
| С | Вперта | +3 2 1 0 1 2 3- | Поступлива |
| А | Замкнута | -3 2 1 0 1 2 3+ | Відверта |
| О | Добра | +3 2 1 0 1 2 3- | Егоїстична |
| С | Залежна | -3 2 1 0 1 2 3+ | Незалежна |
| А | Активна | +3 2 1 0 1 2 3- | Пасивна |
| О | Байдужа | -3 2 1 0 1 2 3+ | Чуйна |
| С | Рішуча | +3 2 1 0 1 2 3- | Нерішуча |
| А | Млява | -3 2 1 0 1 2 3+ | Енергійна |
| О | Справедлива | +3 2 1 0 1 2 3- | Несправедлива |
| С | Розслаблена | -3 2 1 0 1 2 3+ | Напружена |
| А | Метушлива | +3 2 1 0 1 2 3- | Спокійна |
| О | Ворожа | -3 2 1 0 1 2 3+ | Дружелюбна |
| С | Впевнена | +3 2 1 0 1 2 3- | Непевна |
| А | Мовчазна | -3 2 1 0 1 2 3+ | Комунікабельна |
| О | Чесна | +3 2 1 0 1 2 3- | Нещира |
| С | Несамостійна | -3 2 1 0 1 2 3+ | Самостійна |
| А | Дратівлива | +3 2 1 0 1 2 3- | Незворушлива |