

**«ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕХНОЛОГІЯ»**  
**СПЕЦІАЛЬНИЙ КУРС ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ**  
**СТАРШОКЛАСНИКІВ**

**Автор і керівник**

**гуртка**

Левковець Л. В.

**Науковий консультант**

Мацулевич В. П., кандидат педагогічних наук

**ПЕРЕДМОВА**

Танець — спонтанна  
трансформація  
внутрішнього світу в рух, під  
час якої  
пробуджується творчий  
потенціал  
до зміни старого способу  
життя.

*А. Лоуен*

Критерії оцінки створюють  
напрями діяльності.

*М. Кубр*

На ранніх етапах історії танець став способом вираження думок і почуттів, які нелегко було передати словами. Спонтанні рухи та жести служили для людської комунікації задовго до появи вербальної мови. Протягом тисячоліть у різних культурах існували ритуальні танці для святкування перемоги, оплакування мертвих, лікування хворих тощо. Танець був сильним засобом

самореалізації та вираження почуттів. Народні танці розвивалися як популярна розвага, що відображає своєрідність національних характерів і традицій.

З часом танець із форми соціальної комунікації та самовираження перетворився на вид мистецтва, зокрема на такі підвиди, як класичний балет, народний танець, сучасна творча хореографія тощо.

Танець широко й успішно використовується в терапії як ефективний засіб фізичної та емоційної реабілітації.

У 1960-ті роки танцювально-рухова терапія знайшла нове застосування та наукове дослідження. В інноваційних тренінгах людських відносин танцювально-рухові практики почали використовувати як ефективний засіб невербальної комунікації, а також як метод розширення самосвідомості та навчання інтуїтивному мисленню в роботі з групами.

Сучасна актуальність танцювально-рухової практики в навчальних закладах посилюється в зв'язку з негативними соціокультурними тенденціями:

- інтенсивна інформатизація, пріоритет комп'ютера в дозвіллі молоді можуть сприяти академічній успішності учнів, але руйнівно впливають на розвиток інтуїції в структурі особистості;
- інтенсивне інформування про екологічні, соціальні, міжнаціональні потрясіння перевантажує психіку підлітків, деформує їх духовну сферу, ускладнює емоційний, мотиваційний, соціальний розвиток особистості;
- посилення соціального сирітства, алкогольних та інших шкідливих традицій негативно впливає на виховний потенціал і педагогічну культуру сім'ї.

У системах психологічного супроводу процесів навчання, виховання й розвитку в нашій країні, як і в інших країнах світу, психологія розвивається за новими, нетрадиційними напрямками.

Популярними стали групові форми психологічної роботи. Як показує досвід, вони є більш економічними, а нерідко й ефективнішими за індивідуальні форми впливу.

Мова йде про спеціально створювані групи, учасники яких за сприяння ведучого-психолога включаються в своєрідний досвід інтенсивного

спілкування, орієнтований на надання допомоги в самовдосконаленні та подоланні перешкод на цьому шляху.

Курс «Танцювально-рухові технології» — це одне з реальних досягнень практичної психології та нового напрямку в ній (арт-психологія), що активно розвивається.

## **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

### **Освітня концепція програми**

Програма «Танцювально-рухова технологія» узгоджена з такими документами, як «Програма діяльності та розвитку КПДЮ», «Модернізована модель освітньої оргструктури КПДЮ», «Положення про діяльність відділу розвитку КПДЮ», погодженими з державними документами про позашкільну освіту.

#### **Пріоритетні засади програми:**

- *принцип гуманізації* — зважати на вікову й індивідуальну мотивацію учасників курсу до самовдосконалення;
- *принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії* — учасники курсу виступають рівноправними партнерами у спілкуванні, узгоджують свої позиції;
- *принцип особистісної орієнтації* — визнання керівником курсу права його учнів брати участь у проектуванні, організації та оцінці розвивальних тренінгів;
- *принцип життєвої смислотворчої самодіяльності* передбачає становлення особистості учасника курсу як творця та проектувальника власного життя адекватно до соціальних змін;
- *принцип національної спрямованості освіти* — формувати шанобливе ставлення до культури свого народу;
- *принцип технологізації* — освітній процес має чіткі ознаки проєктивності та гарантує позитивну розвивальну динаміку.

Основна мета програми — забезпечити учасникам курсу інформаційно-технологічні й організаційні умови для ефективного розвитку здібностей до самопізнання, самовираження та самовдосконалення власного «Я».

У контексті основної мети автор програми виділяє п'ять «компенсаторних» цілей занять з групою — за видами розвивальних практик.

**Таблиця 1**

**Компенсаторно-розвивальні цілі програми**

| <b>Код модуля</b> | <b>Модулі програми (види практики)</b>                   | <b>Компенсаторно-розвивальні цілі модулів</b>                                                                                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «СУ»              | Сфери усвідомлення тіла (гештальт-практика)              | Розширити «сфери усвідомлення» власного тіла, його використання та перспективи розвитку                                             |
| «ОТ»              | Образ тіла (моторно-рухова практика)                     | Поліпшити «образ тіла» до стану, який «безпечний» для самооцінки курсанта                                                           |
| «СН»              | Соціальні навички (комунікативний тренінг)               | Знизити напругу в соціальному спілкуванні курсантів                                                                                 |
| «ТТ»              | Танцювальна творчість (танцювально-тілесні імпровізації) | Виявити індивідуальні можливості для експресивного самовираження курсантів                                                          |
| «МК»              | Магічне коло (практика групової взаємодії)               | Виявити можливості спільної роботи для особистісного самовираження курсантів (у плануванні, організації й оцінці особистого внеску) |

Завдання за рівнями підготовки — це своєрідний «маршрут» успішного просування курсантів від «новачка» до «випускника» за умови оптимального виконання даної програми.

### Завдання початкового рівня підготовки:

- організувати набір новачків;
- допомогти новачкам отримати загальне уявлення про даний курс практичної психології;
- ознайомити їх з умовами занять та вимогами до вихованців позашкільного навчального закладу;
- ознайомити з санітарно-гігієнічними нормами рухових практик;
- виявити мотивацію курсантів до компенсаторно-розвивальних занять (за допомогою «Анкети очікування» та співбесіди).

### Завдання основного рівня підготовки:

- дати теоретичні знання та практичні вміння відповідно до модулів програми «Сфери усвідомлення», «Образ тіла» та «Соціальні навички»;
- надати інформацію та можливість бути компетентним практично в обсязі, який є необхідним і достатнім, щоб розпочати засвоєння двох наступних модулів програми: «Танцювальна творчість» і «Магічне коло».

### Завдання вищого рівня підготовки:

- дати теоретичні знання та практичні вміння відповідно до модулів програми «Танцювальна творчість» і «Магічне коло»;
- сформулювати мотивацію, інформованість і практичну компетентність в обсязі, який є необхідним і достатнім, щоб розпочати самостійний розвиток здібностей до самовираження та самовдосконалення власного «Я».

## **Організаційно-методичні умови навчання**

Програма розрахована на школярів віком 15–18 років.

Проблеми учасників курсу характеризують за частотою та інтенсивністю. Більшість проблем відображає або надлишок чогось («Забгато сперечаюсь...»), або нестачу чогось («Замало сплю...»).

У заняттях за програмою використовують усі педагогічні види діяльності (навчання, виховання, розвиток) і всі види розвивальних практик (додаток «Види практик»).

Форми організації занять різноманітні. Крім традиційної «класно-урочної» роботи з інформацією (фронтально, індивідуально та в групах), використовують специфічні форми практичної психології, відомі як *геіштальт-групи, групи рухової активності* та інші.

Поведінка керівника повинна покращувати співпрацю та допомагати досягненню групових цілей.

*Спеціальні комунікативні функції керівника:*

- опис поведінки (розповсюдження інформації);
- комунікація почуттів (активне слухання та конфронтація);
- забезпечення зворотного зв'язку.

*Спеціальні психологічні функції керівника:*

- створити комфортний мікроклімат для вільного спілкування та взаємодії курсантів;
- уважно ставитися до невербальної комунікації курсантів;
- емпатійно реагувати на курсантів (адекватні реакції на страхи та тривоги, які виникають).

*Спеціальні функції танцювального керівника:*

- володіти різноманітним руховим (моторним) діапазоном;
- вміти «наслідувати» учасника курсу (його рухову манеру);
- широкий емоційний діапазон (можливість поділяти почуття курсанта).

## **Структура та методика практичних занять**

*А. Розминка* (5–10 хв) — рухова й емоційна підготовка курсантів до роботи.

*Варіанти розминки:*

- довільні рухи, імпровізації — у ритмі та в стилі музичного супроводу;

- тотальне розслаблення м'язів (за допомогою потирання, поплескування, розкачування та потягування);
- структуровані вправи на розслаблення, дихання, координацію рухів тощо.

*Б. Основна частина заняття* — танцювально-рухова діяльність (за плановою темою). Ключові компоненти методики заняття:

- *моделювання бажаної поведінки*;
- *інструктаж і навчання* (у діяльності);
- *закріплення* (формування навички).

*В. Заминка*: зниження рухової та емоційної активності, діагностико-аналітичне обговорення результатів заняття, корекція особистісних планів.

Для моніторингу танцювально-рухового розвитку періодично проводять оцінку рухів у системі Лабана за показниками: «сила» (могутній — слабкий); «напрямок» (прямий — непрямий); «час» (швидкий — повільний); «амплітуда» (обмежений — вільний) .

Танцювально-рухова активність, її усвідомлення та корекція — визнані методи емоційного вивільнення та ефективних змін у тілі, почуттях і особистості. Членів групи стимулюють навчатися самоспостереженню та записувати дані про себе. Відповіді аналізують, хронометрують або оцінюють. Для їх об'єктивного аналізу використовують шкали та контрольні переліки (див. додатки та «Каталог»).

Під час занять у групі учасники збагачують свій «репертуар» емоцій і навчаються йти на компроміс відносно емоційного контролю без наслідків.

### **Ознаки успішності курсантів:**

- позитивна динаміка у висловлюваннях про «сфери усвідомлення» й «образ тіла» (розширення тезаурусу, поглиблення компетентності, активна мотивація);

- позитивна динаміка ціннісного ставлення до власного «Я», підкреслена тезаурусом власної «Я»-концепції («Я»-фізичного, психічного та соціального);
- практична компетентність у галузі самопізнання, самовираження та самовдосконалення власного «Я».

Форма підбиття підсумків курсової підготовки: «Анкета оцінки» (відносно «Анкети очікувань»).

Можливі ознаки позитивних особистісних змін:

- наявність «Щоденника самоконтролю» (типу портфоліо);
- наявність «Довідника з практичної психології» (типу самоменеджменту);
- наявність «Проекту кар'єрного росту» (зокрема професійного і/або особистісного).

Інтеграція досвіду, одержаного в даному курсі, надалі також забезпечує нове самоусвідомлення та самовдосконалення курсантів.

**Таблиця 2**

**Матеріально-технічне забезпечення занять**

| <b>Розділ</b> | <b>Перелік обладнання, інструментів та витратних матеріалів</b> | <b>Кількість, шт.</b> |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>А</b>      | <b>Обладнання для занять</b>                                    |                       |
| 1             | Комп'ютер                                                       | <b>1</b>              |
| 2             | Принтер                                                         | <b>1</b>              |
| 3             | Сканер                                                          | <b>1</b>              |
| 4             | Ксерокс                                                         | <b>1</b>              |
| 5             | Дзеркало (на зріст людини)                                      | <b>1</b>              |
| 6             | Килимок гімнастичний                                            | <b>15</b>             |

|   |                                                |           |
|---|------------------------------------------------|-----------|
| 7 | Музична техніка                                | <b>1</b>  |
| 8 | Набір музичних записів                         | <b>10</b> |
| Б | Витратні матеріали (на навч. рік для 15 учнів) |           |
| 1 | Упаковка паперу для принтера (А4)              | <b>1</b>  |
| 2 | Упаковка паперу кольорового                    | <b>10</b> |
| 3 | Упаковка пластиліну                            | <b>5</b>  |
| 4 | Упаковка гуашевої фарби                        | <b>10</b> |
| 5 | Пензлик                                        | <b>15</b> |
| 6 | М'яч                                           | <b>15</b> |
| 7 | Пластиковий стаканчик для фарб                 | <b>15</b> |

Таблиця 3

## ОГЛЯД ЗМІСТУ ПРОГРАМИ

| Код  | Розділи програми                        | Підрозділи програми                                                |                                                |                                                                     |                                    |
|------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| «СУ» | Сфери усвідомлення власного тіла        | 1. Вступ до спецкурсу практичної психології та мотивація курсантів | 2. Проектування та практика вдосконалення «СУ» | 3. Моніторинг і оцінка змін у «СУ»                                  |                                    |
| «ОТ» | Образ тіла                              | 1. Проективне обстеження стану та мотивації до змін «ОТ»           | 2. Проектування та практика зміни «ОТ»         | 3. Моніторинг і оцінка змін в «ОТ»                                  |                                    |
| «СН» | Соціальні навички                       | 1. Проективне обстеження стану та мотивації до змін «СН»           | 2. Проектування та практика змін «СН»          | 3. Моніторинг і оцінка змін в «СН»                                  |                                    |
| «ТТ» | Танцювальна творчість                   | 1. Танець як історичний і культурно-психологічний феномен          |                                                | 2. Танцювально-тілесні прийоми експресивно-емоційного самовираження |                                    |
| «МК» | Магічне коло (спільна узгоджена робота) | 1. Спеціальні засоби фізичного розвитку                            | 2. Невербальні комунікації: ритміка, ігри      | 3. Танцювально-тілесні імпровізації                                 | 4. Самооцінка змін в «Я»-концепції |

Таблиця 4

## СИСТЕМНИЙ НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

*Розділ «СУ». «Сфери усвідомлення власного тіла»*

| №<br>з/п                                       | Теорія, ключові теми                                                                                                | Практика до ключових<br>тем                                                                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | 1. Вступ до спецкурсу практичної психології та мотивація курсантів                                                  |                                                                                                                   |
| 1                                              | Вступ до спецкурсу «Танцювально-рухова технологія (ТРТ)»: профілактичні, корекційні та розвивальні ресурси програми | Анкетування абітурієнтів щодо мотивів вибору програми спецкурсу                                                   |
| 2                                              | Поняття про компоненти особистісної «Я»-моделі («Я»-фізичного, психічного, соціального)                             | Проективне обстеження індивідуальних моделей «Я»-фізичного (за віковими стандартами ціннісного ставлення до себе) |
| 3                                              | Поняття про сфери усвідомлення свого тіла в процесі адекватного формування власного «Я»                             | Гештальт-диференціювання зон усвідомлення себе (зовнішня, внутрішня та середня зони)                              |
| 2. Проектування та практика вдосконалення «СУ» |                                                                                                                     |                                                                                                                   |
| 4                                              | Інструктаж до процедур обміну досвідом усвідомлення себе                                                            | Гештальт-тренінг (парний): обмін досвідом про                                                                     |

|                                    |                                                                                     |                                                                                                    |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                                                                                     | усвідомлення себе                                                                                  |
| 5                                  | Мистецтво та рухова активність як ефективні засоби практичної психології            | Гештальт-тренінг (зміна партнерів, обговорення результатів)                                        |
| 6                                  | Профілактичні, корекційні та розвивальні можливості танцювально-рухових технологій  | Проектування міні-програм особистісного самовдосконалення (у зв'язку з проєктивними дослідженнями) |
| 3. Моніторинг і оцінка змін в «СУ» |                                                                                     |                                                                                                    |
| 7                                  | Моніторинг здібності до концентрації усвідомлення тіла                              | Стрейч-гімнастика для концентрації усвідомлення тіла                                               |
| 8                                  | Моніторинг здібності до переходу з однієї зони усвідомлення тіла в іншу             | Вправи для переходу з однієї зони усвідомлення тіла в іншу (хатха-йога)                            |
| 9                                  | Моніторинг і порівняльна оцінка здібності поширення сфер усвідомлення власного тіла | Танцювальні пози та рухи (емоційно-образна презентація самосприйняття)                             |

### ***Розділ «ОТ». Образ тіла***

| № з/п | Теорія, ключові теми                                     | Практика до ключових тем |
|-------|----------------------------------------------------------|--------------------------|
|       | 1. Проєктивне обстеження стану та мотивації до змін «ОТ» |                          |

|                                       |                                                                                                                        |                                                                                         |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                     | Культурні стереотипи мужності та жіночності як наслідок історичного розподілу соціальних ролей                         | Пантоміми і танцювальні імпровізації на теми популярних культурно-історичних персонажів |
| 2                                     | Диференціювання чоловічих і жіночих соціальних ролей як основа різних вимог до образу тіла                             | Вправи з сучасної фітнес-практики (чоловічої та жіночої)                                |
| 3                                     | Залежність образу тіла від способу життя (корисні та шкідливі звички тощо)                                             | Конкурс на кращий танцювальний релакс (спеціального призначення)                        |
| 2. Проектування та практика змін «ОТ» |                                                                                                                        |                                                                                         |
| 4                                     | Усвідомлення статевих ознак як первинний компонент образу власного «Я»                                                 | Тестові вимірювання фізичних якостей (чоловічі та жіночі стандарти)                     |
| 5                                     | Основні фізичні якості особистості: сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, здатність до релаксації тощо | Прийоми розвитку фізичних якостей (для хлопців і дівчат)                                |
| 6                                     | Загальні вправи фізичного розвитку (біг, стрибки, гімнастичні вправи, ігри тощо)                                       | Стрейч-гімнастика для ділового старшокласника, «йога на кожен день»                     |
| 3. Моніторинг і оцінка змін в «ОТ»    |                                                                                                                        |                                                                                         |
| 7                                     | Психофізичні відмінності між чоловіком і жінкою (сучасні уявлення)                                                     | Проективне обстеження вмінь контролювати фізичні навантаження                           |
| 8                                     | Склад ціннісних ставлень у фізичному «Я»                                                                               | Процедури самоконтролю                                                                  |

|   |                                                            |                                                                                                       |
|---|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | старшокласника (додаток 3)                                 | фізичного стану                                                                                       |
| 9 | Індикатори позитивної динаміки фізичного стану (додаток 3) | Виявлення у дітей умінь вільно виражати своє фізичне «Я» (позитивне самовідчуття мужності/жіночності) |

### ***Розділ «СН». Соціальні навички***

| № з/п                                                           | Теорія, ключові теми                                                                                  | Практика до ключових тем                                           |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Проективне обстеження стану та мотивації до змін «СН»</b> |                                                                                                       |                                                                    |
| 1                                                               | Індикатори ціннісного ставлення до свого соціального «Я» (самооцінка своїх здібностей і можливостей)  | Індивідуальні і/або групові імпровізації (з попередніх практик)    |
| 2                                                               | Статус особистості в соціальній групі, спілкування з партнерами, попередження та вирішення конфліктів | Практика безконфліктного спілкування (конструкція «Я»-мовлення)    |
| 3                                                               | Вияв мотивації до вдосконалення соціальних навичок                                                    | «Мозковий штурм»: проблема, її симптоми та джерела, шляхи усунення |
| <b>2. Проектування та практика змін «СН»</b>                    |                                                                                                       |                                                                    |
| 4                                                               | Поняття про образ себе та межі свого «Я» в соціумі                                                    | Тренінг спілкування з іншими людьми (каталог)                      |
| 5                                                               | Стратегії поведінки в суспільстві                                                                     | Тренінг впевненості в собі (рухові вправи)                         |
| 6                                                               | Поняття про групову згуртованість                                                                     | Вияв умінь налагоджувати взаємодію                                 |

|   |                                             |                                          |
|---|---------------------------------------------|------------------------------------------|
|   | 3. Моніторинг і оцінка змін у «СН»          |                                          |
| 7 | Поняття про навичку «динамічний баланс»     | Вправи (в парах): «Довірливе падіння»    |
| 8 | Оцінка позитивних змін у собі та в оточенні | Проективне обстеження лідерських якостей |

### ***Розділ «ТТ». Танцювальна творчість***

| №<br>з/п                                                            | Теорія, ключові теми                                                   | Практика до ключових тем                      |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                     | 1. Танець як історичний і культурно-психологічний феномен              |                                               |
| 1                                                                   | Тезаурус жанрів танцювальної творчості: від класики до сучасного танцю | Імпровізації класу «Відображення» (каталог)   |
| 2                                                                   | Танцювально-тілесні прийоми відображення природного середовища         | Імпровізації класу «Зоопарк» (каталог)        |
| 2. Танцювально-тілесні прийоми експресивно-емоційного самовираження |                                                                        |                                               |
| 3                                                                   | Танці як відображення особливостей соціальної комунікації              | Імпровізації класу «Рух за ведучим» (каталог) |
| 4                                                                   | Сучасні танці як спосіб відображення нового ритму життя                | Вправи класу «Вільний танець» (каталог)       |

**Розділ «МК». Магічне коло (спільна узгоджена робота)**

| №<br>з/п                                  | Теорія, ключові теми                                                                    | Практика до ключових тем                                          |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                           | 1. Спеціальні засоби фізичного розвитку                                                 |                                                                   |
| 1                                         | Відновлення після фізичного та психічного навантаження                                  | Практика ефективної релаксації                                    |
| 2                                         | Життя без шкідливих звичок                                                              | Прийоми вольової підготовки                                       |
| 3                                         | Переживання любові без відповіді                                                        | Прийоми саморегулювання (аутотренінг)                             |
| 2. Невербальні комунікації: ритміка, ігри |                                                                                         |                                                                   |
| 4                                         | Тезаурус засобів невербальної комунікації                                               | Мімічні сценки на задані та вільні теми                           |
| 5                                         | Ритм рухів як чергування фрагментів різного характеру (за амплітудою, швидкістю, силою) | Ритмічні вправи: відтворення та складання ритмічного малюнку руху |
| 3. Танцювально-тілесні імпровізації       |                                                                                         |                                                                   |
| 6                                         | Поняття про вільне самовираження особистості                                            | Імпровізації як визнана спонтанність (з обговоренням)             |
| 7                                         | Поняття про зв'язок рухів з мистецтвом                                                  | Імпровізації класу «Танець на сцені» (каталог)                    |
| 8                                         | Контрастні емоційно-виразні засоби танців                                               | Групові імпровізації класу «Чотири стихії» (з обговоренням)       |
| 4. Самооцінка змін в «Я»-концепції        |                                                                                         |                                                                   |
| 9                                         | Узагальнення даних індивідуального моніторингу за попередніми розділами                 | Участь у підсумкових «кастингах» і конкурсах у                    |

|    |                                                |                                                  |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    | програми                                       | групі                                            |
| 10 | Складання резюме курсантів за підсумками курсу | Розробка особистісних проектів самовдосконалення |

Таблиця 5

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва розділу, теми                                             | Теорія  |            | Практика |            | В |
|-------|-----------------------------------------------------------------|---------|------------|----------|------------|---|
|       |                                                                 | Теми    | Годин<br>и | Теми     | Годин<br>и |   |
|       | Вступне заняття                                                 |         | 2          |          | 2          |   |
| «СУ»  | Сфери усвідомлення                                              |         |            |          |            |   |
| 1     | Вступ до спецкурсу практичної психології та мотивація курсантів | 1, 2, 3 | 2          | Каталог  | 4          |   |
| 2     | Проектування та практика вдосконалення «СУ»                     | 4, 5, 6 | 2          | Каталог  | 6          |   |
| 3     | Моніторинг і оцінка змін в «СУ»                                 | 7, 8, 9 | 2          | Каталог  | 6          |   |
| «ОТ»  | Образ тіла                                                      |         |            |          |            |   |
| 1     | Проективне обстеження стану та мотивації до змін «ОТ»           | 1, 2, 3 | 2          | Каталог  | 6          |   |
| 2     | Проектування та практика змін «ОТ»                              | 4, 5, 6 | 2          | Каталог  | 8          |   |

|      |                                                                  |            |   |             |   |  |
|------|------------------------------------------------------------------|------------|---|-------------|---|--|
| 3    | Моніторинг і оцінка змін в «ОТ»                                  | 7, 8,<br>9 | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |
| «СН» | <b>Соціальні навички</b>                                         |            |   |             |   |  |
| 1    | Проективне обстеження стану та мотивації до змін «СН»            | 1, 2,<br>3 | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |
| 2    | Проектування та практика змін «СН»                               | 4, 5,<br>6 | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |
| 3    | Моніторинг і оцінка змін у «СН»                                  | 7, 8       | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |
| «ТТ» | <b>Танцювальна творчість</b>                                     |            |   |             |   |  |
| 1    | Танець як історичний і культурно-психологічний феномен           | 1, 2       | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |
| 2    | Танцювально-тілесні прийоми експресивно-емоційного самовираження | 3, 4       | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |
| «МК» | <b>Магічне коло</b>                                              |            |   |             |   |  |
| 1    | Спеціальні засоби фізичного розвитку                             | 1, 2,<br>3 | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |
| 2    | Невербальні комунікації: ритміка, ігри                           | 4, 5       | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |

|                |                                     |            |   |             |   |  |
|----------------|-------------------------------------|------------|---|-------------|---|--|
|                |                                     |            |   |             |   |  |
| 3              | Танцювально-тілесні<br>імпровізації | 6, 7,<br>8 | 2 | Катал<br>ог | 8 |  |
| 4              | Самооцінка змін у «Я»-<br>концепції | 9, 10      | 2 | Катал<br>ог | 4 |  |
|                | Підсумкове заняття                  |            |   |             | 4 |  |
| Разом: 144 год |                                     |            |   |             |   |  |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ ЗА МОДУЛЯМИ

**Сфери усвідомлення власного тіла (26 годин)**

### НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| №<br><br>з/<br>п | Назва розділу, теми                                                                        | Кількість годин |                  |            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|
|                  |                                                                                            | Тео<br>рія      | Пра<br>ктик<br>а | Всьог<br>о |
| 1                | Вступ до спецкурсу практичної психології:<br>«ТРТ» і мотивація курсантів                   | 1               | 1                | 2          |
| 2                | Поняття про компоненти особистісної «Я»-моделі<br>(«Я»-фізичного, психічного, соціального) | 1               | 2                | 3          |
| 3                | Поняття про сфери усвідомлення свого тіла<br>в процесі адекватного формування власного «Я» | 1               | 2                | 3          |

|   |                                                                                     |           |           |           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 4 | Інструктаж до процедур обміну досвідом усвідомлення себе                            | 1         | 2         | 3         |
| 5 | Мистецтво та рухова активність як ефективні засоби практичної психології            | 2         | 2         | 4         |
| 6 | Профілактичні, корекційні та розвивальні можливості танцювально-рухових технологій  | 1         | 2         | 3         |
| 7 | Моніторинг здібності до концентрації усвідомлення тіла                              | 1         | 2         | 3         |
| 8 | Моніторинг здібності до переходу з однієї зони усвідомлення тіла в іншу             | 1         | 2         | 3         |
| 9 | Моніторинг і порівняльна оцінка здібності поширення сфер усвідомлення власного тіла | 1         | 1         | 2         |
|   | Разом                                                                               | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>26</b> |

### **Тема 1. Вступ до спецкурсу практичної психології: «ТРТ» і мотивація курсантів (1 год)**

Історія танцювально-рухової технології. Методологія та основні завдання «ТРТ». Історія та розвиток тілесного та танцювального напрямку в практичній психології. Основні поняття тілесної технології: енергія, м'язова броня, заземлення, дихання, напружені пози й оцінка фізичного стану. Інші методи тілесної технології — метод Фельденкрайза, метод Александера. Основні поняття танцювальної технології. Зв'язок між рухами та розумом. Аналіз рухів. Психодинамічні підходи.

Встановлення правил роботи групи, первинне знайомство з методом танцювально-рухової технології в практичній психології.

#### **Практичне заняття (1 год)**

Анкетування абітурієнтів про мотиви вибору програми спецкурсу. Презентація себе в групі. Танок свого імені.

**Тема 2. Поняття про компоненти особистісної «Я»-моделі («Я»-фізичного, психічного, соціального) (1 год)**

Структура особистості. Три рівні «Я».

**Практичне заняття (2 год)**

Проективне обстеження індивідуальних моделей «Я»-фізичного (за віковими стандартами ціннісного ставлення до себе).

**Тема 3. Поняття про сфери усвідомлення свого тіла в процесі адекватного формування власного «Я» (1 година)**

Образ себе та власного тіла. «Я ідеальний» та «Я реальний».

**Практичне заняття (2 год)**

Образ тіла. Порівняння ідеального, реального та дзеркального образу тіла як складової образу «Я».

Гештальт-диференціювання зон усвідомлення себе (зовнішня, внутрішня і середня зони).

**Тема 4. Інструктаж до процедур обміну досвідом усвідомлення себе (1 год)**

Усвідомлення себе і власного тіла. Досвід і його набуття й обмін.

**Практичне заняття (2 год)**

Гештальт-тренінг (парний): обмін досвідом про усвідомлення себе. Робота в парах та групова взаємодія.

**Тема 5. Мистецтво та рухова активність як ефективні засоби практичної психології (2 год)**

Мистецтво як засіб практичної психології. Рухова активність і пасивність як засоби практичної психології. Зв'язок мистецтва й активності. Поняття «Я — митець свого життя».

**Практичне заняття (2 год)**

Гештальт-тренінг (зміна партнерів, обговорення результатів). Робота в парах і в групі. Танок «Я — митець свого життя».

**Тема 6. Профілактичні, корекційні та розвивальні можливості танцювально-рухових технологій (1 год)**

Можливості танцювально-рухових технологій: профілактичні, корекційні та розвивальні.

**Практичне заняття (2 год)**

Проектування міні-програм особистісного самовдосконалення (у зв'язку з проєктивними дослідженнями).

**Тема 7. Моніторинг здібності до концентрації усвідомлення тіла (1 год)**

Самосприйняття власного тіла. Взаємодія з простором. Дослідження меж власного «Я».

**Практичне заняття (2 год)**

Стрейч-гімнастика для концентрації усвідомлення тіла.

Дослідження власного рухового репертуару.

**Тема 8. Моніторинг здібності до переходу з однієї зони усвідомлення тіла в іншу (1 год)**

Зони усвідомлення тіла. Перехід із однієї зони усвідомлення в іншу.

**Практичне заняття (2 год)**

Вправи для переходу з однієї зони усвідомлення тіла в іншу (хатха-йога).

**Тема 9. Моніторинг і порівняльна оцінка здібності поширення сфер усвідомлення власного тіла (1 год)**

Моніторинг танцювально-рухового розвитку проводять за допомогою оцінки рухів у системі Лабана за показниками: сила, напрям, час, амплітуда.

Усвідомлення власного тіла. Оцінка здібності поширення сфер усвідомлення власного тіла.

**Практичне заняття (1 год)**

Танцювальні пози та рухи (емоційно-образна презентація самосприйняття).

**Образ тіла (28 год)**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

| № | Назва розділу, теми | Кількість годин |
|---|---------------------|-----------------|
|---|---------------------|-----------------|

| з/<br>п |                                                                                                                        |            |                  |            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|------------|
|         |                                                                                                                        | Тео<br>рія | Пра<br>ктик<br>а | Всьог<br>о |
| 1       | Культурні стереотипи мужності та жіночності як наслідок історичного розподілу соціальних ролей                         | 1          | 2                | 3          |
| 2       | Диференціювання чоловічих і жіночих соціальних ролей як основа різних вимог до образу тіла                             | 1          | 2                | 3          |
| 3       | Залежність образу тіла від способу життя (корисні та шкідливі звички тощо)                                             | 1          | 2                | 3          |
| 4       | Усвідомлення статевих ознак як первинний компонент образу власного «Я»                                                 | 1          | 2                | 3          |
| 5       | Основні фізичні якості особистості: сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, здатність до релаксації тощо | 2          | 2                | 4          |
| 6       | Загальні вправи фізичного розвитку (біг, стрибки, гімнастичні вправи, ігри тощо)                                       | 1          | 2                | 3          |
| 7       | Психофізичні відмінності між чоловіком і жінкою (сучасні уявлення)                                                     | 1          | 2                | 3          |
| 8       | Склад «ціннісних ставлень» у фізичному «Я» старшокласника (додаток 3)                                                  | 1          | 2                | 3          |
| 9       | Індикатори позитивної динаміки фізичного стану (додаток 3)                                                             | 1          | 2                | 3          |
|         | Разом                                                                                                                  | <b>10</b>  | <b>18</b>        | <b>28</b>  |

### Тема 1. Культурні стереотипи мужності та жіночності як наслідок історичного розподілу соціальних ролей (1 год)

Соціальні ролі в житті чоловіка та жінки. Культурні стереотипи мужності та жіночності. Історичний розподіл соціальних ролей жінки та чоловіка.

### **Практичне заняття (2 год)**

Пантоміми й танцювальні імпрровізації на теми популярних культурно-історичних персонажів. Спільна робота групи.

### **Тема 2. Диференціювання чоловічих і жіночих соціальних ролей як основа різних вимог до образу тіла (1 год)**

Образ тіла чоловіка та жінки. Соціальні ролі чоловіка та жінки. Зв'язок образу тіла у жінок і чоловіків з соціальними ролями, які вони виконують. Історичний екскурс і сьогодення.

### **Практичне заняття (2 год)**

Вправи з сучасної фітнес-практики (чоловічої та жіночої).

### **Тема 3. Залежність образу тіла від способу життя (корисні та шкідливі звички тощо) (1 год)**

Звички — які вони є. Корисні звички. Шкідливі звички. Образ тіла. Залежність образу тіла від способу життя.

### **Практичне заняття (2 год)**

Конкурс на кращий танцювальний релакс (спеціального призначення).

### **Тема 4. Усвідомлення статевих ознак як первинного компоненту образу власного «Я» (1 год)**

Образ власного «Я». Статеві ознаки: жіночі та чоловічі. Усвідомлення статевих ознак як первинного компоненту образу власного «Я».

### **Практичне заняття (2 год)**

Тестові вимірювання фізичних якостей (чоловічі та жіночі стандарти).

### **Тема 5. Основні фізичні якості особистості: сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, здатність до релаксації тощо (2 год)**

Фізичні якості особистості. Основні фізичні якості. Сила. Швидкість. Спритність. Гнучкість. Витривалість. Здатність до релаксації.

### **Практичне заняття (2 год)**

Прийоми розвитку фізичних якостей (для хлопців і дівчат).

### **Тема 6. Загальні вправи фізичного розвитку (біг, стрибки, гімнастичні вправи, ігри тощо) (1 год)**

Вправи фізичного розвитку: біг, стрибки, гімнастичні вправи, ігри.

**Практичне заняття (2 год)**

Стрейч-гімнастика для ділового старшокласника, «йога на кожен день».

**Тема 7. Психофізичні відмінності між чоловіком і жінкою (1 год)**

Сучасні уявлення про психофізичні відмінності між чоловіком і жінкою.

**Практичне заняття (2 год)**

Проективне обстеження вмінь контролювати фізичні навантаження.

**Тема 8. Склад «ціннісних ставлень» у фізичному «Я» старшокласника (додаток 3) (1 год)**

Ціннісне ставлення до себе. Ціннісне ставлення до свого фізичного «Я».

Індикатори позитивної динаміки фізичного стану.

**Практичне заняття (2 год)**

Процедури самоконтролю фізичного стану.

**Тема 9. Індикатори позитивної динаміки фізичного стану (додаток 3) (1 год)**

Ціннісне ставлення до себе у складі життєвої компетенції старшого школяра (додаток 3).

**Практичне заняття (1 год)**

Виявлення у дітей умінь вільно виражати своє фізичне «Я» (позитивне самовідчуття мужності/жіночності).

**Соціальні навички (30 годин)**

**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

| №<br><br>з/<br>п | Назва розділу, теми | Кількість годин |             |            |
|------------------|---------------------|-----------------|-------------|------------|
|                  |                     | Тео<br>рія      | Пра<br>ктик | Всьог<br>о |

|   |                                                                                                       |           |           |           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                                                                       |           | <b>а</b>  |           |
| 1 | Індикатори ціннісного ставлення до свого соціального «Я» (самооцінка своїх здібностей і можливостей)  | 1         | 3         | 4         |
| 2 | Статус особистості в соціальній групі, спілкування з партнерами, попередження та вирішення конфліктів | 2         | 2         | 4         |
| 3 | Вияв мотивації до вдосконалення соціальних навичок                                                    | 1         | 3         | 4         |
| 4 | Поняття про образ себе та межі свого «Я» в соціумі                                                    | 2         | 2         | 4         |
| 5 | Стратегії поведінки в суспільстві                                                                     | 2         | 2         | 4         |
| 6 | Поняття про групову згуртованість                                                                     | 2         | 2         | 4         |
| 7 | Поняття про навичку «динамічний баланс»                                                               | 1         | 2         | 3         |
| 8 | Оцінка позитивних змін у собі та в оточенні                                                           | 1         | 2         | 3         |
|   | Разом                                                                                                 | <b>12</b> | <b>18</b> | <b>30</b> |

**Тема 1. Індикатори ціннісного ставлення до свого соціального «Я» (самооцінка своїх здібностей і можливостей) (1 год)**

Соціальне «Я». Самооцінка своїх здібностей і можливостей.

**Практичне заняття (3 год)**

Індивідуальні і/або групові імпровізації (з попередніх практик). Індивідуальні сценки «Моє соціальне “Я”».

**Тема 2. Статус особистості в соціальній групі, спілкування з партнерами, попередження та вирішення конфліктів (2 год)**

Конфлікт як шанс. Шляхи вирішення конфліктної ситуації. Соціальна група. Статус особистості. Формула партнерського спілкування.

**Практичне заняття (2 год)**

Практика безконфліктного спілкування (конструкція «Я»-мовлення). Робота в парах «Я» та «ТИ»-висловлювання». Аналіз і обговорення в групі.

**Тема 3. Вияв мотивації до вдосконалення соціальних навичок (1 год)**

Що таке мотивація. Які мотиви бувають. Ієрархія потреб за Маслоу та зв'язок потреб і мотивів. Як виявити свій мотив у будь-якій ситуації. Соціальні навички, які ми здобуваємо впродовж усього життя.

**Практичне заняття (3 год)**

«Мозковий штурм»: проблема, її симптоми та джерела, шляхи усунення. Програвання вибраних сцен та подальше їх обговорення.

**Тема 4. Поняття про образ себе та межі свого «Я» в соціумі (2 год)**

Поняття межі в житті людини. Які межі є. Образ себе. Межі власного «Я».

**Практичне заняття (2 год)**

Дослідження меж свого «Я» в русі, танці, спільній взаємодії. Індивідуальна та спільна робота. Тренінг спілкування з іншими людьми (*каталог*).

**Тема 5. Стратегії поведінки в суспільстві (2 год)**

Соціальна психологія особистості та спілкування. Особистість і суспільство.

**Практичне заняття (2 год)**

Тренінг впевненості в собі (рухові вправи).

**Тема 6. Поняття про групову згуртованість (2 год)**

Згуртованість як поняття в психології. Поняття про групову згуртованість.

**Практичне заняття (2 год)**

Групові імпровізації класу «Чотири стихії» (з обговоренням).

**Тема 7. Поняття про навичку «динамічний баланс» (1 год)**

Баланс як поняття тілесно-орієнтованої психології. Поняття динаміки в балансі. «Динамічний баланс», як його здобути.

**Практичне заняття (2 год)**

Вправа (в парах) «Довірливе падіння».

**Тема 8. Оцінка позитивних змін у собі та в оточенні (1 год)**

Зміни в нашому житті. Позитивні зміни в собі. Позитивні зміни в оточенні.

**Практичне заняття (2 год)**

Проективне обстеження лідерських якостей.

***Танцювальна творчість (20 годин)***

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| №<br><br>з/<br>п | Назва розділу, теми                                                    | Кількість годин |                  |            |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|
|                  |                                                                        | Тео<br>рія      | Пра<br>ктик<br>а | Всьог<br>о |
| 1                | Танець як історичний і культурно-психологічний феномен                 | 2               | -                | 2          |
| 2                | Тезаурус жанрів танцювальної творчості: від класики до сучасного танцю | 1               | 3                | 4          |
| 3                | Танцювально-тілесні прийоми відображення природного середовища         | 1               | 3                | 4          |
| 4                | Танцювально-тілесні прийоми експресивно-емоційного самовираження       | 2               | -                | 2          |
| 5                | Танці як відображення особливостей соціальної комунікації              | 2               | 2                | 4          |
| 6                | Сучасні танці як спосіб відображення нового ритму життя                | 2               | 2                | 4          |
|                  | Разом                                                                  | <b>10</b>       | <b>10</b>        | <b>20</b>  |

### **Тема 1. Танець як історичний і культурно-психологічний феномен (2 год)**

Танок як терапія в історичному контексті. Танцювальна педагогіка, пов'язана з ім'ям хореографа й філософа Рудольфа фон Лабана.

### **Тема 2. Тезаурус жанрів танцювальної творчості: від класики до сучасного танцю (1 год)**

Жанри танцювальної творчості. Класика. Сучасний танок. Латиноамериканський танок. Європейський танок.

**Практичне заняття (3 год)**

Індивідуальні і/або групові імпровізації (з попередніх практик). Дослідження рухів під різні категорії музичних творів. Аналіз і обговорення в групі.

**Тема 3. Танцювально-тілесні прийоми відображення природного середовища (1 год)**

Імпровізація як метод ТРТ. Типова групова танцювальна сесія (розігрів, розвиток і завершення).

**Практичне заняття (3 год)**

Імпровізації класу «Зоопарк» (*каталог*).

**Тема 4. Танцювально-тілесні прийоми експресивно-емоційного самовираження (2 год)**

Можливості застосування ТРТ. Діагностичний та корекційний ефект ТРТ. Автентичний рух. Танцювально-тілесні прийоми експресивно-емоційного самовираження.

**Тема 5. Танці як відображення особливостей соціальної комунікації (2 год)**

Категорії руху — метафори основних життєвих тем особистості.

**Практичне заняття (2 год)**

Імпровізації класу «Рух за ведучим» (*каталог*).

**Тема 6. Сучасні танці як спосіб відображення нового ритму життя (2 год)**

Виразні рухи людини — обов'язковий компонент емоцій. Що може спричинити втрату контакту з тілом.

**Практичне заняття (2 год)**

Вправи класу «Вільний танець», «Танець одного дня мого життя» (*каталог*).

***Магічне коло (40 годин)***

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| №<br><br>з/<br>п | Назва розділу, теми                                                                     | Кількість годин |                  |            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|
|                  |                                                                                         | Тео<br>рія      | Пра<br>ктик<br>а | Всьог<br>о |
| 1                | Спеціальні засоби фізичного розвитку                                                    | 1               |                  | 1          |
| 2                | Відновлення після фізичного та психічного навантаження                                  | 1               | 2                | 3          |
| 3                | Життя без шкідливих звичок                                                              | 1               | 2                | 3          |
| 4                | Переживання любові без відповіді                                                        | 1               | 2                | 3          |
| 5                | Невербальні комунікації: ритміка, ігри                                                  | 0               | 2                | 2          |
| 6                | Тезаурус засобів невербальної комунікації                                               | 1               | 2                | 3          |
| 7                | Ритм рухів як чергування фрагментів різного характеру (за амплітудою, швидкістю, силою) | 1               | 2                | 3          |
| 8                | Танцювально-тілесні імпровізації                                                        |                 | 2                | 2          |
| 9                | Поняття про вільне самовираження особистості                                            | 1               | 2                | 3          |
| 10               | Поняття про зв'язок рухів з мистецтвом                                                  | 1               | 2                | 3          |
| 11               | Контрастні емоційно-виразні засоби танців                                               | 1               | 2                | 3          |
| 12               | Самооцінка змін у «Я»-концепції                                                         | 2               | 2                | 4          |
| 13               | Узагальнення даних індивідуального моніторингу за попередніми розділами програми        | 2               | 2                | 4          |
| 14               | Складання резюме курсантів за підсумками курсу                                          | 1               | 2                | 3          |
|                  | Разом                                                                                   | 14              | 26               | 40         |

### **Тема 1. Спеціальні засоби фізичного розвитку (1 год)**

Фізичні вправи, які застосовують у різних видах спорту; природні фактори (повітря, сонце, вода); гігієнічні умови праці та побуту. Гімнастика — один із засобів фізичного виховання, сукупність спеціально відібраних фізичних вправ для впливу на організм людини з метою зміни її здоров'я та моральних якостей, а також усунення фізичних вад.

### **Тема 2. Відновлення після фізичного та психічного навантаження (1 год)**

Формування та розвиток навику релаксації. Розвиток навику «тут і зараз». Розвиток навику релаксації та самоприйняття, звернення до ресурсного стану. Виявлення значимих тем для особистості, розвиток навику саморозкриття. Розслаблення тілесного затиску за допомогою методу тряска-розтяжка.

#### **Практичне заняття (2 год)**

Практика ефективної релаксації (берег моря, внутрішній споглядач, політ). Автентичний рух. Обговорення в колі.

### **Тема 3. Життя без шкідливих звичок (1 год)**

Психологія залежності: механізми виникнення, ознаки та способи подолання. Звички в житті людини. Шкідливі звички.

#### **Практичне заняття (2 год)**

Групова робота на дослідження шкідливих звичок у власному житті: яку можливість я маю завдяки своїй шкідливій звичці (аналіз вторинної вигоди). Пошук альтернативних, конструктивних стратегій власної поведінки. Тілесна практична робота в парах «Речі, які я люблю».

### **Тема 4. Переживання любові без відповіді (1 год)**

Любов і закоханість. Проживання любові. П'ять мов кохання за Г. Чемпом.

#### **Практичне заняття (2 год)**

Тілесна робота в парах «Як я люблю». Прийоми саморегулювання (аутотренінг) «Чарівний мішок».

### **Тема 5. Невербальні комунікації: ритміка, ігри (2 год)**

Робота в групі на дослідження невербальних методів спілкування. Вправи в парах «Дзеркало», «Покажи — не говори».

#### **Тема 6. Тезаурус засобів невербальної комунікації (1 год)**

Невербальні засоби спілкування. Поза та жести. Хода. Міжособистісний простір: інтимна зона, соціальна зона, публічна зона.

#### **Практичне заняття (2 год)**

Інтерпретація міміки та жестів. Аналіз ситуацій у спілкуванні. Тест «Чи розумієте ви мову міміки та жестів?». Вправи: «Продемонструй стан», «Передай почуття». Мімічні сценки на задані та вільні теми.

#### **Тема 7. Ритм рухів як чергування фрагментів різного характеру (за амплітудою, швидкістю, силою) (1 год)**

Дослідження «Стежки танцю», відоме також як «Танець п'яти рухів» автора Габрієли Рот.

#### **Практичне заняття (2 год)**

Ритмічні вправи: відтворення та складання ритмічного малюнку руху.

#### **Тема 8. Танцювально-тілесні імпровізації. Практичне заняття (2 год)**

Дослідження й аналіз стереотипних патернів поведінки. Робота з опорами, центрування, виявлення тілесних блоків. Вільний рух під музику. Робота з горловим блоком через звучання. Вправа «Тілесна тряска» як спосіб роботи з м'язовим панцирем або ригідністю.

#### **Тема 9. Поняття про вільне самовираження особистості (1 год)**

Поняття спонтанності. Обмеження спонтанності як результат травматичного досвіду. Внутрішні конфлікти як перешкода самореалізації та вільного самовираження.

#### **Практичне заняття (2 год)**

Імпровізації як визнана спонтанність (з обговоренням).

#### **Тема 10. Поняття про зв'язок рухів з мистецтвом (1 год)**

Рух у житті людини. Мистецтво як результат творчості особистості. Способи реалізації творчого потенціалу. Діяльність та рух як умова творчої самореалізації.

**Практичне заняття (2 год)**

Імпровізації класу «Танець на сцені» (*каталог*).

**Тема 11. Контрастні емоційно-виразні засоби танців (1 год)**

Знайомство з технікою «Стежки танцю», відома також як «Танець п'яти рухів», автор Габрієла Рот.

**Практичне заняття (2 год)**

Групові імпровізації класу «Чотири стихії», «Танець п'яти рухів» (з обговоренням).

**Тема 12. Самооцінка змін у «Я»-концепції (2 год)**

«Я» соціальне — робота з персоною. «Я» в поточному житті — сольний виступ. «Я» в минулому — робота з дитячими патернами реагування та розвитку. «Я» в майбутньому — звернення до ресурсних станів.

**Практичне заняття (2 год)**

Індивідуальна робота. Малюнок 7-«Я». Власна розповідь у колі «Я знаю своє тіло».

**Тема 13. Узагальнення даних індивідуального моніторингу за попередніми розділами програми (2 год)**

Інтеграція досвіду групової роботи. Підсумкова інсценізація. Вправа «Що я беру в свій кошик знань за програмою курсу “ТРТ”».

**Практичне заняття (2 год)**

Участь у підсумкових «кастингах» і конкурсах у групі.

**Тема 14. Складання резюме курсантів за підсумками курсу (1 год)**

Презентація особистого портфоліо курсанта за рік навчання в гуртку. Папка особистих робіт підлітка, зроблених за час навчання в групі. Ведення особистісного щоденника курсанта. Розробка особистісних проєктів самовдосконалення.

**Практичне заняття (2 год)**

Власний перфоменс «А ось і “Я”» кожного з групи у колі гуртківців.  
Спільний перфоменс гуртківців «Ми».

## Додаток 1

### СЛОВНИК ПРОГРАМИ

**Виховання** учнів старшого шкільного віку ґрунтується на їх уподобаннях, творчих здібностях, інтересах до експериментальної, науково-дослідної діяльності та пов’язане з вибором майбутньої професії.

**«Броня характеру»** (за В. Райхом) — механізм психологічного захисту, що гальмує здорове функціонування організму (напруга м’язів, стиснуте дихання). Протистояти можна за допомогою спеціальних методик релаксації.

**Гештальт-психологія** (від нім. Gestalt — цілісна форма, структура) — напрям у зарубіжній психології першої половини ХХ ст., послідовники якого первинним і основним елементом психіки вважали психічні структури, цілісні утворення (гештальти). Застосовувалася до вивчення експериментального дослідження сприйняття (переважно зорового). Під час аналізу інтелектуальної поведінки було простежено роль сенсорного образу в організації рухових реакцій. Ідеї та практика Г. сприяли розвитку знання про психічні процеси (розробка категорії психічного образу та становлення системного підходу).

Діагностичні підходи в практичній психології:

«Об’єктивний» — ґрунтується на основі успішності (результативності) та засобу (особливостей виконання діяльності);

«Суб’єктивний» — ґрунтується на основі відомостей, які особа повідомляє про себе, її розповіді про свої особливості за тих чи інших обставин;

«Проективний» — ґрунтується на основі аналізу особливостей взаємодії з зовнішньо нейтральним матеріалом (об’єктом проекції).

**Лідер, керівник** — людина, яка керує групою та має авторитет, аби впливати на неї. У будь-якій групі з ефективною взаємодією керівництво можуть здійснювати активні члени групи, які впливають на інших заради цілей групи або особистої мети.

Специфічні лідерські риси: ентузіазм, вміння домінувати, впевненість у собі, розум. Виділяють також врівноваженість, розважливість, зрілість, силу «Я», сприйнятливість, інтуїцію, емпатію, багату уяву, бажання допомогти людям. Необхідні лідерські риси: усвідомлення своїх конфліктних сфер, потреб, мотивів і цінностей.

**Статева ідентичність** — єдність поведінки та самосвідомості індивіда, належного до певної статі. «Схема тіла» — той психофізіологічний інформаційний апарат, де постійно формується і співставляється динамічний і статичний образи тіла, а також оперативні образи (образи майбутнього руху).

**Статеві ролі** — диференціація діяльності, статусів, прав і обов'язків. С. р. існують у контексті певної системи статевої символіки та стереотипів маскулінності та фемінінності.

**Релевантність** — цільова відповідність (засобу, методу) своєму призначенню.

**Стиль керівництва** в малих групах:

авторитарний (усі види поведінки визначає керівник);

демократичний (поведінку визначають шляхом дискусії в групі за сприяння керівника);

потурання (повна свобода індивідуальної поведінки та відносин у групі через мінімальне втручання керівника).

**Сфера саморегуляції** — розвиток активної уваги, моторно-слухової пам'яті, спостережливості, вміння концентруватися, а також формування навичок аналізу життєвих ситуацій, набуття навичок усвідомленої поведінки, самокритичності, рефлексії та ін.

**Тезаурус** — сукупність понять з певної галузі науки. Т. відображає обсяг і якість інформації, якою володіє наука про предмет свого дослідження. У педагогіці відбуваються постійні зміни: оновлення, поглиблення і розширення сфери використання наукового лексикону.

**Естетичне виховання** — розвиток здібностей до сприйняття та розуміння прекрасного в мистецтві та дійсності, а також готовність виявити себе у мистецтві; вироблення системи художніх уявлень, поглядів і переконань; прагнення та вміння вносити елементи прекрасного в усі сфери життя, боротися проти потворного тощо.

## Додаток 2

### Гештальт-тренінг «ЗОНИ УСВІДОМЛЕННЯ ВІДЧУТТІВ» (45 хв)

**Процедури:** парний обмін особистісним досвідом усвідомлення відчуттів, зокрема: зони *зовнішнього світу*, зони *внутрішнього світу* тіла та *середньої* зони — світу особистісних думок і фантазій.

Попередня підготовка та матеріали не потрібні.

Організація: обрати партнера, сісти обличчям один до одного, розслабитися. По черзі ділитися своїми враженнями.

#### **А) Усвідомлення зовнішнього світу.**

Починати словами: «Зараз я усвідомлюю, що...»; закінчувати повідомленням про своє безпосереднє усвідомлення відчуттів, які виникають від предметів зовнішнього світу, наприклад, гудіння кондиціонера, запаху косметики тощо.

Регламент висловлювання 1–2 хв. Треба уникати інтерпретації, оцінювання або фіксації на чомусь одному, бути в контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу.

*Переключення:* слухати розповідь партнера про його усвідомлення зовнішнього світу; відволікати партнера від інтерпретації або оцінювання власних відчуттів.

#### **Б) Усвідомлення внутрішнього світу.**

Починати словами: «Зараз я усвідомлюю, що...»; закінчувати повідомленням про своє усвідомлення внутрішніх відчуттів, наприклад, напруження в животі, сухість у роті, свербіння в руці тощо.

Регламент висловлювання 1–2 хв. (без оцінювання або фіксації на чомусь одному, в контакті виключно зі своїм усвідомленням внутрішнього світу).

*Переключення:* слухати розповідь партнера про його усвідомлення внутрішнього світу; відволікати партнера від спроби інтерпретувати або оцінювати власні відчуття.

### **В) Усвідомлення середньої зони.**

Починати словами: «Зараз я усвідомлюю, що...»; закінчувати повідомленням про своє усвідомлення інтересу до того, котра зараз година, тривоги з приводу виконаної роботи, очікування чогось тощо.

Регламент висловлювання 1–2 хв (без оцінювання або фіксації на чомусь одному, в контакті виключно зі своїм усвідомленням середньої зони).

*Переключення:* слухати розповідь партнера про його усвідомлення середньої зони, відволікати його від спроби зосередитися не на конкретній зоні.

Завдання для продовження тренінгу: вдосконалювати здібності до концентрації, поширювати сферу усвідомлення, переходити від зони до зони. Намагатися не приймати свої сенсорні враження за інтуїтивні переконання, думку про них. Слухати партнера, давати йому *зворотній зв'язок*, обговорювати свої враження.

## **Тренінг у Т-групі «ПЕРЕБІЛЬШЕННЯ АБО ПОВНА ЗМІНА ПОВЕДІНКИ» (45 хв)**

**«Навчальна лабораторія»:** навчання процесам, які відбуваються в групі в міру її розвитку та зміни. У групах сенситивності акцент ставлять на особистісні та міжособистісні питання. В останньому випадку вступ тренера може торкнутися необхідності для членів групи відкрито висловлювати свою

радість і розділяти чужі почуття для більш глибокого розуміння людських взаємин. У тому випадку, якщо першорядними є емоційні питання і метою стають міжособистісний розвиток і самоактуалізація, група може бути названа *групою зустрічей*.

**«Навчання тому, як учитися»:** модель керівництва, побудованого на співробітництві. Навчання є швидше результатом досвіду, ніж сприйняття роз'яснень керівників. Навчальний цикл складається з уявлення про самого себе — зворотного зв'язку — експериментування.

**«Тут і тепер»:** принцип, за яким оптимальні результати у навчанні дає актуальний досвід. Важливо, щоб група залишалася діяльною та релевантною (від англ. *relevance* — міра відповідності отримуваного результату бажаному). Занурення у розповідь і особисті спогади повинно супроводжуватися вираженням почуттів і відповідати поточній взаємодії членів групи.

**«Вправи як засіб дослідження індивідуальних і групових проблем».** Групи тілесної терапії з алгоритмами занять. Поведінка керівника повинна покращувати співпрацю та допомагати досягненню групових цілей. Спеціальні комунікативні вміння керівника включають опис поведінки (поширення інформації), комунікацію почуттів, забезпечення групи зворотним зв'язком, активне слухання та конфронтацію. Важлива функція керівника — створити безпечне навколишнє середовище для того, щоб учасники могли вільно вступати в контакт, досліджувати і розуміти себе та свою взаємодію з іншими.

**«Легкі маніпуляції»** (за Александером): розширення усвідомлення звичного руху та заміна його альтернативним.

### **«РЕЛАКСАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ»**

У деяких структурованих вправах підкреслюють розгойдування руху; в других роблять акцент на розміщенні, управлінні; треті фокусують на розслабленні та концентрації за допомогою дихання; четверті заохочують рух у просторі.

Розминка допомагає учасникам приготувати тіло до роботи. В одному випадку методики передбачають виконання спонтанних рухів у вступній частині у вільній формі під різний музичний супровід. В іншому випадку, наприклад, у методиці групових рухів, для розминки використовують струшування руками (або плечима, головою тощо), поплескування, потирання, розгойдування, потягування.

### **«ТІЛЕСНА ТЕРАПІЯ» з алгоритмами рухів**

**Теми тренінгів:** «Зустріч і прощання», «Зустріч і боротьба», «Зустріч і ласка». Керівник як тренер-хореограф повинен зберігати конфронтацію, яка заохочує розвиток і водночас утримання тривоги на рівні, з яким учасники групи можуть впоратися.

### **«ФІЗИЧНИЙ КОНТАКТ»**

Прості прийоми масажу напружених м'язів шиї та плечей. Складніші прийоми масажу тіла вимагають професійної компетентності керівника.

### **«СТРЕЙЧИНГ»**

Спеціальні пози та вправи для розвитку рухомості суглобів і еластичності м'язів. Кваліфікований танцювальний керівник володіє багатим «репертуаром» рухів, щоб вільно слідувати за учасником. Внаслідок тісного взаємозв'язку між рухом і почуттями керівнику повинен бути доступний широкий діапазон особистих емоцій, щоб розділити почуття курсанта та не бути зупиненим страхом і тривогою.

### **«ТРЕНІНГ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ»**

Рухова активність в рамках когнітивного і фізично-орієнтованого підходу.

Основні процедури: «Подих», «Оцінка тіла та напружені пози», «Рухові вправи», «Усвідомлення м'язових зусиль» (відновлення природної грації та розвиток тілесних можливостей людини).

Тематичні вправи: «Ви та ваше тіло», «Гнуться під тягарем відповідальності», «Слабкі в колінах», «Безхребетні», «Твердолобі», «Підставляють себе під удар», «Ґрунт під ногами».

За Олсеном: спеціальні вправи допомагають збільшити потік енергії, зміцнити контакт із Землею та відповідно посилити відчуття себе. Орієнтир — на реальність і на рівновагу між почуттями й емоційними поривами.

## ДОПОМАГАЮ СОБІ

Коли щось не виходить, треба:

- Не лаяти та не проклинати себе, а похвалити та підбадьорити. Не треба говорити собі (або вигукувати): «Я бездарність!» Краще сказати: «Нічого, з цим я зможу впоратися!» або «Тепер — вперед і боротимуся до кінця!»
- Змінити негативну самооцінку на позитивну. Не «Як жахливо я помилився!», а «Я молодець, вже зрозумів свою помилку!»
- Уявити собі пораду доброго тренера (як голос у навушниках): він вимогливий, але завжди на моєму боці.
- Поговорити з собою («внутрішній монолог» з позитивним емоційним настроєм).
- Поставити собі конкретну мету: «Гаразд, я помилився, але тепер треба...».
- Подумати про причину труднощів — самотійно або разом із керівником: у чому справжня проблема, і що потрібно зробити для її усунення.
- Скласти план підготовки до наступного «випробування» (у щоденнику).
- Навчитися прийомам психом'язового тренування, щоб керувати своїм настроєм, знімати знервованість, роздратування, гнів, стрес тощо.

## ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

**Сила** (здатність долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль).

*Самоконтроль сили:* кількість віджимань, підтягувань; показники силовіру.

*Засоби виховання сили:* вправи з обтяженням, з партнером, на тренажері; стрибки (прості та з обтяженням).

## **Швидкість**

*Самоконтроль швидкості:* тривалість одного руху, темп (частота рухів), ритм (порядок чергування рухів і пауз), швидкість (кількість рухів або дистанція, яку долають за одиницю часу).

*Засоби виховання швидкості:* стрибки, біг, метання (на граничній швидкості); гра з кількома партнерами, з кількома м'ячами тощо.

**Гнучкість** (здатність виконувати рухи з великою амплітудою; проявляється як легкість, швидкість і економічність рухів; залежить від розтяжності м'язів).

*Самоконтроль гнучкості:* максимальна амплітуда нахилів, випадів, шпагату (див. контрольні вправи).

*Засоби виховання гнучкості:* вправи на розтягування (самостійно та з партнером) від 8 до 30 повторень.

**Спритність** (здатність засвоювати рухи та застосовувати гімнастичні дії в новій обстановці; пов'язана з силою, швидкістю, витривалістю та гнучкістю).

*Самоконтроль спритності:* точність технічних прийомів за напрямком, амплітудою, темпом, ритмом (перевіряють за відчуттями, за орієнтирами та відеозаписами); засвоєний арсенал рухів; результативність і стабільність у змаганнях.

*Засоби виховання спритності:* вправи з предметами, акробатика; ігри й естафети; ігрові комбінації.

**Рівновага** (здатність вестибулярного апарату людини реагувати певним чином на положення тіла в просторі).

*Самоконтроль рівноваги:* кількість помилок у рухах внаслідок втрати рівноваги; час утримання рівноваги, стоячи навшпиньки з закритими очима.

*Засоби виховання рівноваги:* перекиди, перевороти; самоконтроль постави, зокрема в позах із закритими очима; збереження пози (стрейч) протягом 7–40 с; заняття на тренажерах.

**Витривалість** (здатність виконувати роботу, не знижуючи її обсягу та точності виконання; залежить від тренуваності та зацікавленості заняттям).

*Самоконтроль витривалості:* порівняння пульсу в стані спокою (вранці), до навантаження та після нього.

*Засоби виховання витривалості:* заняття бігом, плаванням, ходіння на лижах, спортивні та рухливі ігри; тренування паралельно зі змаганнями. *Важливо:* поступово збільшувати кількість вправ і тривалість занять, а паузи відпочинку між вправами та серіями зменшувати.

**Розслаблення** (здатність організму людини, необхідна для зняття напруги після темпових вправ або особливо складних і нових завдань).

*Самоконтроль розслаблення:* вміння одночасно розслабити одні м'язи та напружити інші; знання прийомів самомасажу для швидкого відпочинку.

*Засоби виховання розслаблення:* чергування розслаблених і напружених махів, нахилів, розтягувальних вправ; масаж і самомасаж; парня (сауна); плавання; психорегулювальне тренування.

### Система засобів для виховання фізичних якостей

| Гімнастика:                                                | Легка атлетика:                              | Ігри:                             |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| вправи без предмета,<br>вправи з предметами,<br>акробатика | біг,<br>стрибки,<br>рухи з різною амплітудою | сюжетні,<br>рухливі,<br>спортивні |

### ЛІТЕРАТУРА

1. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего / Айседора Дункан. — М., 1992. — 192 с.
2. Нэнси Зи. Искусство дыхания. Шесть простых уроков для достижения здоровья и успеха / Зи Нэнси. — К.: София, 2003. — 272 с.
3. Кандинский В. В. О духовном в искусстве / В. В. Кандинский. — М.: Архимед, 1992. — 110 с.: ил.
4. Кэлдер П. Древний секрет источника молодости» / П. Кэлдер, Б. Сиджел. — М.: София, 2009. — 288 с.

5. Круткин В. Л. Онтология человеческой телесности / В. Л. Круткин. — Ижевск, 1993. — 170 с.
6. Лабунская В. А. Введение в психологию невербального поведения / В. А. Лабунская. — Ростов-на-Дону: РГУ, 1994. — 46 с.
7. Менегетти А. Музыка души. Введение в онтопсихологическую музыкотерапию: [пер. с ит.] / А. Менегетти / Сост. Е. В. Рманова, Т. И. Сытько. — СПб.: ИПЦ «Паллада», ФМБ «Пирал» и ИКА «Тайм-аут», 1992. — 86 с.
8. Пасынкова Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности / Н. Б. Пасынкова // Психол. журнал. — 1993. — № 4. — С. 142–146.
9. Роджерс Н. Творчество как усиление себя / Н. Роджерс // Вопросы психологии. — 1990. — № 1. — С. 164–168.
10. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. — М.: Прогресс, ООО «Издательство АСТ», 1990. — 235 с.
11. Руднева С. Д. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения / С. Д. Руднева, Н. Б. Пасынкова // Психологический журнал. — 1982. — № 3. — С. 84–92.
12. Шкурко Т. А. Теоретическое обоснование использования танца как средства коррекции отношений в семье / Т. А. Шкурко // Современная семья: проблемы и перспективы. — Ростов-на-Дону, 1994. — С. 67–68.