

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Сумський державний університет**  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри  
психології, політології та  
соціокультурних технологій  
\_\_\_\_\_ Андріана КОСТЕНКО  
(підпис)

\_\_\_\_\_ 2024 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**

зі спеціальності 028 Менеджмент соціокультурної діяльності,  
Освітньо-професійної програми «Менеджмент соціокультурної діяльності»  
на тему: «Практика організації хореотерапевтичних занять  
у сфері мистецько-оздоровчої діяльності»

Здобувачки групи КД-01  
Болотаєвої Аміни Нурідівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело.

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Аміна БОЛОТАЄВА

Керівники:

кандидат педагогічних наук, доцент старший викладач кафедри ППСТ  
Тетяна ПОВАЛІЙ

\_\_\_\_\_  
(підпис)

кандидат педагогічних наук, заступник директора з навчально-методичної  
роботи КЗ Сумський Палац дітей та юнацтва  
Лариса НІКОЛАЄНКО

\_\_\_\_\_  
(підпис)

## АНОТАЦІЯ

Explanatory memorandum to the qualification work of the bachelor's degree candidate in management of sociocultural activity Bolotaieva A. N. on the topic: «Practice of organising choreotherapy activities in the field of artistic and wellness activities».

**Key words:** choreotherapy, art, rehabilitation, art therapy, artistic and health activities.

**Ключові слова:** хореотерапія, мистецтво, оздоровлення, арт-терапія, мистецько-оздоровча діяльність.

**The aim of the qualification work** is to expand the tools of the artistic and health sphere by organising choreotherapy classes.

In accordance with the aim of the study, its tasks are as **follows:**

1. To show the state of scientific research on the organisation of choreotherapy classes in the field of artistic and health activities.
2. To analyse the essential characteristics of artistic and health activities.
3. To reveal the specifics of the use of choreotherapy classes in the field of artistic and health activities.
4. Describe the stages of organising choreotherapy classes in the field of artistic and health activities.
5. To develop a programme of choreotherapy classes.
6. To present the results of choreotherapy classes in the field of artistic and health activities.

**The object of qualification research** is the field of artistic and health activities.

**The subject of the qualification research** is the theoretical and practical components of the organisation of choreotherapy classes in the field of artistic and health activities.

**Research methods:** theoretical – analysis, synthesis, systematisation, generalisation; empirical – scientific observation, system-structural and questionnaire survey.

The materials of the qualification work can be used in the educational process in amateur and professional educational institutions, in the system of postgraduate and additional education, in further theoretical and applied studies by researchers, teachers, entrepreneurs and managers of sociocultural activities.

**Structure and scope of the qualification work.** The achievement of the goal and solution of the research objectives are reflected in the content of the work, which consists of an introduction, two chapters, conclusions to each of them, general conclusions, a list of used sources (21 titles, 4 of them in a foreign language) and 5 appendices on 14 pages. The total amount of work is 70 pages (the main text is 53 pages). The paper contains 3 illustrations and 4 tables.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ СКЛАДОВІ ОРГАНІЗАЦІЇ ХОРЕОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У СФЕРІ МИСТЕЦЬКО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	11
<b>1.1. Стан наукових досліджень щодо організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності</b> .....	11
<b>1.2. Сутнісні характеристики мистецько-оздоровчої діяльності.</b>	17
<b>1.3. Специфіка використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності</b> .....	23
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ СКЛАДОВІ ОРГАНІЗАЦІЇ ХОРЕОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У СФЕРІ МИСТЕЦЬКО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	31
<b>2.1. Етапи організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності</b> .....	31
<b>2.2. Програма хореотерапевтичних занять</b> .....	35
<b>2.3. Результати проведення хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності</b> .....	41
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	47
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	50
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	54
<b>ДОДАТКИ</b> .....	57

## ВСТУП

На сьогодні питання організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності залишається актуальним і має свої власні виклики та проблеми. Враховуючи запроваджений воєнний стан на території нашої країни з 2022 року, постійні перешкоди для нормального життя та зміни в соціально-психологічному становищі громадян, актуальність дослідження обраної теми зростає. Воєнний стан, обстріли та тривоги призводять до стресових ситуацій, внутрішньої тривоги та почуття постійної небезпеки у населення, що впливає на загальний рівень психологічного здоров'я та добробуту.

У цьому контексті хореотерапія стає ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я, стресорозрядки та збереження емоційного стану населення. Таким чином, дослідження організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності набуває ще більшої вагомості та актуальності в умовах сьогоднішніх реалій.

Серед кваліфікованих спеціалістів та дослідників існує дискусія щодо значення терапії та її впливу на здоров'я. Зокрема ця дискусія є дуже актуальною для хореотерапії, оскільки вона є формою терапії творчістю, мистецтвом, заснованою на русі й танцях з використанням різних методів, які допомагають людям ефективно справлятися зі своїми проблемами.

Терапія мистецтвом зазвичай використовує певний вид мистецтва і може включати використання кінцевого продукту. Хореотерапевти, професійні танцюристи та рекреаційні терапевти використовують свої знання про мистецтво і форму руху, щоб досягти мети та допомогти людині рухатися вперед до шляху на зцілення.

Попри значний потенціал хореотерапії як методу оздоровлення та психокорекції, вона все ще недооцінюється та недостатньо використовується. Це пов'язано з тим, що багато людей не знають про можливості хореотерапії та її позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я; існує потреба в більшій кількості фахівців, які мають спеціальну підготовку з хореотерапії; деякі люди

вважають хореотерапію «несерйозною» терапією, що не відповідає дійсності. Тому необхідно проводити інформаційні кампанії та заняття, щоб підвищити обізнаність про хореотерапію. Потрібно готувати більше кваліфікованих фахівців з хореотерапії. Необхідно боротися з негативними стереотипами про хореотерапію.

Хореотерапія – це відносно нова галузь, тому вона стала предметом досліджень лише протягом останніх десятиліть. У порівнянні з іншими методами терапії, кількість наукових досліджень у галузі хореотерапії значно обмежена, що своєю чергою викликає нестачу достатньої доказової бази. Відносно невелика кількість наукових досліджень також обмежує розвиток стандартів і рекомендацій для практики хореотерапії, що може ускладнювати його широке впровадження в практику терапії. Таким чином, обрання даної теми підтверджує необхідність подальшого дослідження та вивчення хореотерапії та набуває великого значення для розвитку цієї галузі та її впровадження.

Зауважимо, що хореотерапія характеризується різноманітністю методів. Не існує єдиного «універсального» підходу чи методу, який би відповідав висунутим вимогам та характеристикам усіх людей. Тому розвиток наукових досліджень у галузі хореотерапії є важливою задачею, спрямованою на подальше розуміння її ефективності, механізмів дії та оптимальних методик використання для різних груп населення.

Питання хореотерапії у різних його аспектах досліджувались вітчизняними й зарубіжними науковцями. Зокрема, варті уваги роботи таких авторів як: Т. Л. Повалій, С. С. Заєць, А. Е. Вільчківська, Л. В. Соляр, В. І. Дрозда, А. С. Бондаренко, І. М. Чорна, Я. Г. Рева, А. В. Скиба, І. М. Кошавець, О. С. Сидоренко, О. О. Гадаліна, А. О. Вишпольська, Л. В. Мова, Е. К. Куцин, Н. М. Степаненко, Т. Є. Христова, С. М. Казакова, В. Л. Назарук, М. В. Дністрянська, О. Е. Руденко, С. О. Крикливий, Е. С. Главінська, А. М. Кокарева, С. В. Березка, В. О. Апухтіна, Д. О. Тарасенко, О. В. Мамічева, Н. С. Кривунь, Т. І. Вільховченко,

Ю. П. Тараненко, В. М. Волчукова, О. О. Іоргов, Н. Є. Гоцуляк, В. В. Городиська, А. Ю. Криворотенко, О. О. Прилуцька, Ю. І. Стельмакова, В. Г. Тодорова, Б. О. Буховець, О. В. Радько, В. Л. Іванова та інші.

Що стосується мистецько-оздоровчої діяльності, то цьому питанню також приділено недостатньо уваги. Аналіз джерел показав, що сам термін має місце у наукових працях, проте немає однозначного визначення, що підтверджує необхідність та цінність нашого дослідження. Мистецько-оздоровча сфера згадується у роботах таких дослідників як: І. Є. Трофімченко, Н. В. Заводяна, О. Г. Таушан, О. Г. Шевчук, С. В. Боднар, А. Д. Гончарук, Н. Г. Симон, А. В. Туркот, В. О. Шаронова, І. А. Малашевська, Л. В. Сердюк та інших.

Аналізуючи наукову літературу можна зробити висновок, що дана робота може доповнити наявні знання про ефективність та методику застосування хореотерапії, сприяючи подальшому розвитку цього напрямку. Тому досліджень в області мистецької терапії стане більше, адже з моменту, коли хореотерапія набула популярності, виникла потреба у науковій підтримці її ефективності та методики організації.

Проте, аналіз джерел із проблеми дослідження також довів, що питання стосовно практики організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності не висвітлювався у вітчизняному науковому просторі. Відтак, обрана нами тема має важливість як для академічного, так і для практичного використання, допомагаючи розширити наші знання про мистецьку терапію, мистецько-оздоровчу діяльність та можливість їх використання менеджерами соціокультурної діяльності. Важливо підкреслити, що для фахівця менеджменту соціокультурної діяльності як організатора та управлінця дані знання мають особливе значення. Застосування мистецьких методів і оздоровчих практик не лише покращує емоційний та психологічний стан учасників, але й сприяє ефективнішій організації культурних заходів і підвищенню їхньої якості. Менеджер соціокультурної діяльності, володіючи такими знаннями, здатний розробляти інноваційні програми, залучати ширше

коло аудиторії та сприяти гармонійному розвитку соціокультурного середовища.

**Мета кваліфікаційної роботи** – розширення інструментарію мистецько-оздоровчої сфери шляхом організації хореотерапевтичних занять.

**Завдання дослідження:**

1. Висвітлити стан наукових досліджень щодо організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності.
2. Розглянути сутнісні характеристики мистецько-оздоровчої діяльності.
3. Розкрити специфіку використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності.
4. Описати етапи організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності.
5. Розробити програму хореотерапевтичних занять.
6. Представити результати проведення хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності.

**Об'єкт дослідження** – сфера мистецько-оздоровчої діяльності.

**Предмет дослідження** – теоретичні й практичні складові організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності.

**Методи наукового дослідження.** Для реалізації поставлених завдань та досягнення мети використано комплекс методів: *теоретичних* – аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, які дозволили впорядкувати наукову та методичну літературу з метою дослідження теоретичних складових організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності; *емпіричних*: системно-структурний – для розроблення програми хореотерапевтичних занять; наукове спостереження – за учасниками хореотерапевтичних занять; анкетування – для опитування вихованців народного художнього колективу Театру юних «Шпаківня».

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що вперше завдяки оцінці практики організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності поглиблено, конкретизовано та уточнено



змістове навантаження поняття «мистецько-оздоровча діяльність» та запропоновано авторську програму хореотерапевтичних занять з метою розвитку танцювальних, акторських та емоційних навичок вихованців за допомогою хореотерапевтичних технік.

**Практичне значення** одержаних результатів дослідження полягає в тому, що основні положення щодо теоретичних і практичних складових організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності можуть бути використані у навчально-виховному процесі в аматорських та професійних закладах освіти, в системі післядипломної та додаткової освіти, в науковій роботі зі здобувачами вищої освіти. Одержані результати дослідження також включено до змісту вибіркового освітнього компонента «Основи сценічного руху та пластики», що викладається майбутнім менеджерам соціокультурної діяльності у СумДУ.

Отриманий теоретичний доробок може слугувати підґрунтям для подальших теоретичних та прикладних досліджень. Результати дослідження також можуть бути використані науковими дослідниками, викладачами, підприємцями та менеджерами соціокультурної діяльності.

Результати наукового пошуку **впроваджено** (Додаток А) у практику роботи КЗ Сумський палац дітей та юнацтва (акт № 42/01-18 від 04.06.2024 р.). Робота проводилась у травні 2024 року на базі народного художнього колективу Театру юних «Шпаківня».

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дослідження обговорювались під час презентації роботи на кафедрі психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету. Результати роботи також доповідалися на трьох конференціях: VIII Всеукраїнській науково-методичній конференції «Формування сучасної парадигми менеджмент-освіти у соціокультурній сфері» (Київ, 20-21 березня 2024 р.) (Додаток Б); VII Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Ситуаційний менеджмент і лідерство: теорія, історія, культура та мистецтво управління» (Київ, 9-10 травня 2024 р.) (Додаток Б)

та I Міжнародній науково-практичній конференції «Стратегічні інновації соціальних комунікацій та іноземної філології в умовах кризи» (Суми, 1 червня 2024 р.).

**Структура роботи.** Досягнення мети та вирішення завдань дослідження відображені у змісті роботи, який складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (21 найменування, з них 4 – іноземною мовою) і 5 додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок (основний текст – 53 сторінки). Робота містить 3 рисунки та 4 таблиці.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ СКЛАДОВІ ОРГАНІЗАЦІЇ ХОРЕОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У СФЕРІ МИСТЕЦЬКО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Стан наукових досліджень щодо організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності

Хореотерапія як метод оздоровлення та психокорекції має давню історію, але її наукове дослідження розпочалося лише у ХХ столітті. За цей час було проведено багато досліджень, які свідчать про: ефективність хореотерапії у лікуванні та профілактиці різних захворювань; її позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я людей різного віку та з різними потребами.

Дослідження з хореотерапії можна поділити на декілька груп:

- теоретичні дослідження, які вивчають теоретичні основи хореотерапії, її механізми дії та методики проведення;
- експериментальні дослідження, які досліджують ефективність хореотерапії у лікуванні та профілактиці різних захворювань;
- прикладні дослідження, які розробляють методики та програми хореотерапії для різних категорій населення.

Мистецько-оздоровча діяльність розглядається як будь-яка діяльність, яка має причетність до використання мистецтва з метою поліпшення фізичного, психічного та соціального добробуту людини. До мистецько-оздоровчої сфери можна віднести такі види мистецтва як: музика, танець, малювання, література, театральна діяльність тощо, вони використовуються для стимулювання та підтримки здоров'я. Мистецтво в цьому контексті використовується як інструмент для вираження емоцій, зменшення стресу, покращення самопочуття, а також для соціальної інтеграції та поліпшення якості життя.

Окреслюючи проблематику мистецько-оздоровчої діяльності, а саме питання організації хореотерапевтичних занять, оперуємо поняттями «мистецтво», «оздоровлення», «арт-терапія» та «хореотерапія». Проаналізуємо наукові дослідження щодо визначення цих понять.

Передовсім, звернемося до визначення поняття «мистецтво» яке, відповідно до Закону України про культуру, розглядають як творчу художню діяльність у сферах: літератури, архітектури, скульптури, живопису, графіки, декоративно-вжиткового мистецтва, музики, танцю, театру, кіно та інші види діяльності людини, що відображають дійсність у художніх образах (Закон України про культуру, 2023). Своєю чергою, Словник української мови трактує мистецтво як творче відображення дійсності в художніх образах, тобто це творча художня діяльність (Словник української мови).

*А. Мельнік (2022)* зазначає, що оздоровлення визначається сукупністю різногалузевих чинників, коло яких не можна обмежити тільки фізичною культурою, адже фізичні вправи при однобічному їхньому застосуванні не можуть повністю нейтралізувати або компенсувати вплив комплексу негативних чинників. Тобто у такому випадку до фізичних вправ варто додати психологічний стан, соціальне середовище, харчування та інші аспекти життя (с. 181).

Зазначимо, що питання оздоровлення є дуже важливим, адже здоров'я – це показник стану людського організму. Крім того, належний рівень здоров'я впливає на якість життя, працездатність та загальне самопочуття і задоволення від життя. Оздоровлення сприяє збереженню життя, запобігає виникненню різних захворювань та допомагає подолати наявні проблеми зі здоров'ям. Крім того, здорова людина є важливим елементом стабільного суспільства, оскільки вона може бути активним учасником соціального, економічного та культурного життя. Таким чином, оздоровлення не лише забезпечує індивідуальний добробут, але й сприяє загальному розвитку суспільства.

Встановлено, що хореотерапія є одним із видів арт-терапії, яка стала новим самостійним напрямом в психотерапії. Відповідно перед розглядом поняття «хореотерапія» варто зрозуміти сутнісні характеристики терміну «арт-терапія». Арт-терапія використовує мистецтво як інструмент для вираження емоцій, розвитку творчості та стимулювання самовираження. У рамках цього підходу людям надається можливість вільно висловлювати свої почуття і

переживання через мистецьку творчість, що сприяє психологічному зціленню та розвитку особистості.

У науку та мистецтво термін «арт-терапія» ввів британський художник А. Хілл приблизно в 30-х роках минулого століття. Коли у 1938 році він перебував на лікуванні від туберкульозу в санаторії британському місті Мідхерст, він під час малювання зрозумів, що це може допомогти реабілітації. Арт-терапевт і художник *А. Хілл* (1948) відкрив терапевтичні можливості живопису для хворих на туберкульоз, стверджуючи, що цінність арт-терапії полягає в її «повному опануванні розумом і руками, вивільненні творчої енергії у зазвичай стриманого хворого» (с. 101).

*В. Станішевська* (2022) надає найбільш загальне визначення арт-терапії. Відтак, на її думку, арт-терапія – це динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності та арт-терапевтом (психологом, терапевтом) в арт-терапевтичному просторі (с. 6). На нашу думку, дане визначення не є досить чітким та правильним, адже образотворче мистецтво більше стосується саме малювання, аплікації або ліплення в той час, коли арт-терапія, як вже зазначалося вище, поєднує не лише графічні та пластичні форми, але й інші види мистецтва, такі як музика, танець, театральне мистецтво тощо. Таким чином, вона є найширшим концептом, який охоплює різноманітні творчі вирази, спрямовані на покращення психічного стану та психологічного здоров'я.

У цілому ж, витоки арт-терапії слід віднести до часів Фрейда та Юнга, які вбачали цей метод у свободі самовираження та використання уяви для зіткнення свідомої та несвідомої особистостей. Маргарет Наумбург як представниця традиційного психоаналізу часто використовувала спонтанний живопис як терапевтичний метод, адже створення вільних образів можуть потім інтерпретуватися та розказати про підсвідомі думки та переживання. Даний метод спирається на ідею Фрейда, що внутрішнє людини підсвідомо часто виражається у формі образів та символів, такі образи відображали різні

підсвідомі процеси, такі як страхи, конфлікти, спогади дитинства та сновидіння, що сприяло дослідженню під час психоаналітичних сесій.

Як зазначають *М. Романич, О. Власюк та О. Демчук (2024)* мистецтво має великий вплив на психічний стан людини, сприяючи виділенню ендорфінів та поліпшенню настрою. Арт-терапія є корисною для зменшення стресу та напруги, надаючи можливість виразити свої емоції через творчість. Вона допомагає людям краще розуміти себе, використовуючи креативність для аналізу власних почуттів та емоцій, а також – розібратися та впоратися з травматичними подіями для подальшої нормальної життєдіяльності. Для тих, хто має труднощі у висловленні своїх почуттів словами, арт-терапія може стати важливим способом спілкування (с. 818).

Хореотерапія, що є одним із видів арт-терапії, являє собою унікальний підхід до використання руху і танцю для покращення психічного та емоційного стану людини. Цей метод поєднує в собі елементи фізичної активності та творчого самовираження, дозволяючи вільно виразити емоції та дослідити внутрішній світ через рух та танець. Для багатьох людей, хореотерапія стає не лише засобом релаксації, але й інструментом самопізнання та зцілення. Розглянемо цей підхід детальніше, а також його потенціал у підтримці психічного здоров'я та добробуту.

Альтернативна назва хореотерапії – танцювальна терапія, вже сама назва вказує на ключовий аспект цього методу, а саме – використання руху і танцю для досягнення психічного й емоційного спокою. Танець виступає не лише як форма фізичної активності, але і як засіб виразу та комунікації, що дозволяє індивідуально відчувати та виразити свої почуття. Таким чином, танцювальна терапія відкриває нові можливості для самовираження, самопізнання та зцілення через музику та рухи.

Сучасний розвиток хореотерапії пов'язаний з іменами американських професійних модерн-танцюристок – Л. Еспенак, М. Уайтхауз, М. Чейз та Т. Шоуп, саме завдяки їм почалося активне впровадження експериментальних практичних навчальних програм у хореографів з кінця 50-х років минулого

століття. Сам перехід танцю в терапевтичну площину пов'язують із розвитком інтегративної рекреаційної методики під назвою «танцювальна-рухова терапія», яка стала окремим психотерапевтичним та арт-терапевтичним напрямом. Власне сама теоретична обґрунтованість даного напрямку почалася американськими вченими, починаючи з 40-х років ХХ століття (Благова, 2020, с. 326).

Теорії «терапії засобами рухової активності», які спрямовані на практику, базувалися на тому, як танець та інші фізичні рухи можуть впливати на психічний стан людини. Згідно з цими теоріями, тілесні рухи розглядалися як відображення внутрішніх емоцій та станів, і спрямовувалися на досягнення певного терапевтичного ефекту через рухове самовираження особистості.

Окрім вже згаданих раніше Л. Еспенак, М. Уайтхауз, М. Чейз та Т. Шоуп, яскравими представниками танцювальної терапії були: Г. Аммон, Е. Грьонлюнд, Л. Мова, Н. Оганесян, Т. Шкурко та ін. Що стосується теорії та практики творчого розвитку особистості за допомогою засобів хореографічного мистецтва, то на теренах нашої країни представниками є вчені К. Василенко, О. Таранцева, Ю. Станішевський, В. Куплених, Б. Стасько, В. Пастух та інші.

Хореотерапія як напрям арт-терапії, складовий елемент музикотерапії, різновид терапії фізичною активністю, має свої завдання. Тому, *Ю. Тараненко* (2017) зазначає, що хореотерапія покликана (с. 406):

- підвищити рухову активність;
- організувати комунікативний тренінг та соціотерапевтичне спілкування;
- отримати діагностичний матеріал для аналізу та самопізнання;
- звільнити від негативних думок, станів тощо;
- сприяти зростанню особистості.

Під час дослідження хореотерапії варті уваги роботи таких авторів як: Л. Соляр та В. Дрозда, які розглядають хореотерапію як напрям арт-терапії та різновид терапії фізичною активністю, який об'єднує такі самостійні напрями ідей танцювальної терапії як ритмопластика (рухливість, гнучкість тощо),

пластична виразність (ритмічність, музичність, координованість рухів тощо), творча уява (здатність до пластичної імпровізації); Ю. Тараненко, яка окреслила у своїх наукових роботах основні завдання, що розв'язуються під час хореотерапевтичних занять; А. Вільчовська, яка дослідила оригінальну хореографічну систему танцівниці Айседори Дункан, яка широко використовується на заняттях з хореотерапії; Г. Ніколаї та О. Медведєв, які визначали у своїх наукових доробках теоретико-методологічні орієнтири, якими користуються у своїх танцювально-терапевтичних дослідженнях науковці Європейського Союзу, та довели, що у сфері танцювальної терапії використовуються загальнонаукові та аналітичні методи (діалектичний, історико-генетичний, проблемно-хронологічний та порівняльний, соціокультурний та структурно-функціональний); Я. Рева, яка стверджує, що мистецтво танцю допомагає людині глибше пізнати себе, свій внутрішній світ, спонукає до самовдосконалення, адже саме танець є синтезом фізичної, психічної та естетичної діяльності, також вона зазначає, що хореотерапія активізує творчі здібності, сприяє художньому самовираженню, стабілізує психічний стан людини та ґрунтується на певних положеннях: 1) рух відображає характерні особливості людини, її думки, почуття, настрої, набутий досвід; 2) об'єднані елементи руху створюють експресивний танець, у якому особистість має змогу самовиражатися.

Важливим є зазначити, що хореотерапія має свої різновиди. Серед них варто виділити танцювально-рухову терапію (використання руху і танцю для сприяння фізичного та емоційного здоров'я, сприйняття та виразу емоцій, збудження самовираження та розвитку особистості), танцювальну психотерапію (використання руху та танцю як засобів підтримки психічного здоров'я, вираження емоцій, розроблення інсайтів та підтримки процесу самовдосконалення та відновлення), етнотанцювальну терапію (використання традиційних танцювальних рухів та музики різних культур для сприяння емоційного виразу, самовираження, інтеграції особистості та психологічного зцілення), інтегративну терапію (комбінація різних методів та технік



хореотерапії, які використовуються для досягнення більш комплексного та індивідуалізованого підходу до терапії) та інші. Ці методи допомагають підтримувати психічне здоров'я та емоційний розвиток, сприяючи гармонії та самопізнанню.

Найбільш поширеною у застосуванні є танцювально-рухова терапія. Існує багато праць вчених, які приділяли увагу танцювально-руховій терапії, а саме В. Райх, К. Юнг, Р. Лабан, О. Лоуен та інші. Дослідники вивчали використання танцювально-рухової терапії як засобу виявлення власних почуттів та виразу емоцій через рух. Танець є дуже ефективним для покращення емоційного, психологічного та фізичного станів людини. Багато вчених стверджують, що це один з найшвидших способів покращення функціонування серцево-судинної системи (Назарук & Дністрянська, 2023, с. 27).

Думки згаданих вище вчених підтверджує і *Л. Мова (2020)* за словами якої танцювально-рухова терапія є одним із найважливіших трансляторів та генераторів актуальних культурних значень і смислів (с. 134). Відтак, танцювально-рухова терапія стає тілесною практикою, яка надає можливість повернутися до мудрості тіла та через рухи віднайти гармонію поєднання тіла та свідомості.

Отже, з усього вищесказаного можна зробити висновок, що хореотерапія – це метод арт-терапії, який динамічно розвивається та має значний потенціал для покращення фізичного, психічного та емоційного здоров'я людей. Існують різні методи та програми хореотерапевтичних занять, які можуть бути адаптовані для людей різного віку, з різними потребами та проблемами. Наукові дослідження свідчать про високу ефективність хореотерапії у вирішенні широкого спектра проблем, таких як психологічні травми, стрес, тривожність, депресії, порушення опорно-рухового апарату тощо.

## **1.2. Сутнісні характеристики мистецько-оздоровчої діяльності**

Після ретельного аналізу стану наукових досліджень щодо організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності,

розглянемо сутнісні характеристики цієї області. Мистецько-оздоровча діяльність поєднує в собі дві, на перший погляд, непов'язані галузі «мистецтво» та «оздоровлення», які були проаналізовані у підрозділі 1.1. Проте, у поєднанні ці дві галузі створюють унікальну та ефективну методологію, яка спрямована на досягнення психічного, емоційного та фізичного здоров'я людини за допомогою використання мистецьких засобів та технік.

Мистецько-оздоровча діяльність орієнтована на розвиток та збереження здоров'я людей усіх вікових категорій, а також покращення якості їхнього життя. У цьому підрозділі будуть розглянуті основні характеристики мистецько-оздоровчої діяльності, що роблять її значущою у сучасному світі. Для початку варто дослідити ключові аспекти поняття «мистецько-оздоровчої діяльності» на предмет розуміння його різними науковцями та дослідниками.

Напружений ритм сучасного життя і постійний стрес можуть негативно впливати на наше фізичне та емоційне здоров'я. Мистецтво виступає як засіб для вивільнення від щоденних турбот і наповнення життя яскравими емоціями, а також як засіб для лікування душі. Комбінування різних видів мистецтва, таких як музика і живопис, може посилити терапевтичний ефект кожного з них, створюючи унікальні можливості для відновлення психічного стану та зміцнення емоційного здоров'я (Трофімченко та ін., 2020, с. 368).

*Л. Сердюк та І. Малашевська* (2020) підкреслюють, що мистецько-оздоровча діяльність – це одна з найдавніших прикладних форм застосування музичного мистецтва в людському суспільстві. Автори звертають увагу, що мистецько-оздоровча діяльність є ефективним засобом корекційно-розвивального впливу на психофізіологічний стан особистості (с. 393).

Встановлено, що активний розвиток мистецько-оздоровчої діяльності як науки почався у ХХ столітті. Зокрема у 90-х роках минулого століття дослідники зазначали, що мистецтво відіграє ключову роль у досягненні рівноваги між фізичним, соціальним, біологічним середовищем та сферою фізичного і психічного функціонування. Мистецькі втручання в лікувальні підходи медичних фахівців створюють нові підходи до діагностики та

лікування розладів. Цей факт доводить, що мистецтво є одним із чинників поліпшення здоров'я та самопочуття.

На початку ХХІ століття в одній з англійських психіатричних лікарень відбулося впровадження програми арт-терапії як терапевтичного підходу для лікування 58 пацієнтів з різними діагнозами. Автори оцінили зміни клінічних симптомів та труднощів у спілкуванні пацієнтів. Вони дійшли висновку, що використання мистецтва викликало значні покращення у всіх пацієнтів, і надали інформацію про використання конкретних програм арт-терапії, які повинні бути адаптовані до потреб пацієнтів.

Існує значна кількість досліджень, що описують позитивний вплив мистецтва на оздоровлення людини. Розуміння реакції людини на мистецтво та її зв'язку з функціонуванням мозку значно розвинулося за останнє десятиліття, хоча багато питань залишаються без відповідей. Тому, науковий світ відбувається в людському мозку в присутності твору мистецтва (Staricoff, 2004, с. 33, 36).

Мистецько-оздоровча діяльність відіграє ключову роль у забезпеченні комплексного підходу до підтримання здоров'я за допомогою мистецтва. Серед цілей мистецько-оздоровчої діяльності необхідно зазначити:

- профілактика захворювань, тобто сприяння зниженню ризику виникнення хронічних захворювань шляхом стимулювання фізичної активності, поліпшення імунітету та зменшення стресу, що впливає на загальний стан здоров'я;
- лікування та реабілітація, тобто надання можливості людям, які пережили травми, операції, або мають психологічні травми, відновитися та адаптуватися до нових умов життя, а також зменшити відчуття біль та страх, що сприяє швидшому одужанню;
- розвиток особистості, тобто підвищення самооцінки та самосвідомості, розвиток креативності та розкриття творчого потенціалу, що допомагає людині почуватися цінною та здатною до досягнень;

- соціальна адаптація, тобто знаходження можливостей налагодити стосунки з оточенням, розвивати комунікативні навички та здатність до спілкування;

- оздоровлення та відпочинок, тобто зняття стресу, тривожності та емоційної напруги, що сприяє поліпшенню настрою та психоемоційного стану, а також відновлення енергії.

Аналізуючи наукові джерела, можна зробити висновок, що мистецько-оздоровчій сфері приділялося дуже мало уваги. Тому щоб осмислити дану сферу варто досліджувати її окремі аспекти та систематизувати їх. Цей психотерапевтичний метод використовується як засіб для поліпшення емоційного стану людини, розвитку її потенціалу та відновлення функцій організму. Він сприяє досягненню глибшого розуміння себе та інших, що забезпечує більш гармонійні взаємини й вищу якість життя. Цей метод може бути також корисним у педагогічній практиці для підтримки розвитку особистості студентів чи учнів через творчий процес.

Сьогодні виділяють три мистецько-оздоровчі школи (Л. Сердюк & І. Малашевська, 2020, с. 394):

- 1) шведська (виявлення негативних переживань через музичний психорезонанс);

- 2) американська (ідея психоаналізу – пригадування під час сеансу ситуації, що травмує для подальшого катарсичного розрядження);

- 3) німецька (психофізична єдність людини на основі якої проводять лікування у комплексі, враховуючи фізичний, емоційний, комунікативний та органічно-регулятивний аспекти).

Варто зазначити, що всі три школи розробляють програми мистецько-оздоровчої діяльності ґрунтуючись на певних принципах. Ці принципи можна описати загально так: а) добровільність (участь у мистецько-оздоровчій діяльності має бути добровільною); б) індивідуальний підхід (методи та підходи мають бути адаптовані під індивідуальні потреби та можливості кожної людини окремо); в) доступність (мистецько-оздоровча діяльність має бути

доступною для людей різного віку, статі, вподобань тощо); г) безпечність (першочергово має бути забезпечена безпека для життя, фізичного та психічного здоров'я людей); д) ефективність (мистецько-оздоровча діяльність має бути ефективною та давати позитивні результати).

Творча діяльність полегшує самовираження, соціальну взаємодію, спілкування, сенсорну стимуляцію та емоційне полегшення в безвідмовному середовищі (Phillips & Conn, 2009). Арт-терапія також може служити ланкою, за допомогою якої люди можуть досліджувати минулий і теперішній досвід, переглядати своє життя, справлятися з віковими змінами, пристосовуватися та адаптуватися до них, отримувати підтримку під час емоційної кризи або отримувати допомогу, пов'язану з фізичними втратами, такими як втрата органу, пам'яті або рухливості (Knill та ін., 2005).

Мистецько-оздоровча діяльність є комплексним процесом, який поєднує в собі елементи мистецтва та здоров'я. Вона використовує різноманітні творчі форми, такі як музика, візуальне мистецтво, театр та література, з метою стимулювання емоційного, фізичного та когнітивного добробуту. Цей підхід дає можливість людям виражати себе, досліджувати свої емоції, розвивати нові навички та відчувати радість від творчості, роблячи значний внесок в оздоровлення та покращення якості життя. Аналізуючи «мистецтво» та «здоров'я» можна виділити сутнісні характеристики мистецько-оздоровчої діяльності, яка є унікальною та ефективною за допомогою поєднання непоєднаних елементів.

По-перше, мистецько-оздоровча діяльність сприяє інтеграції мистецтва та здоров'я. Це означає, що різні форми мистецтва використовуються як засоби покращення фізичного та психічного стану людини. Наприклад, музична терапія може допомагати в реабілітації після травм або нервових розладів, а візуальне мистецтво може стимулювати творчий потенціал та підвищувати самопізнання. Такий підхід до здоров'я через мистецтво відкриває нові можливості для комплексного підходу до підтримки та поліпшення як фізичного, так і емоційного стану.

По-друге, мистецько-оздоровча діяльність має психофізичний ефект. Це означає, що через взаємодію з мистецтвом може відбуватися зміна як психічного, так і фізичного стану людини. Наприклад, участь у музичних чи візуальних заняттях може сприяти зниженню рівня стресу, оскільки творча діяльність активує релаксаційні механізми організму. Крім того, виявлено, що заняття мистецтвом може покращувати настрій, збільшувати самоповагу та сприяти загальному психічному добробуту. Такий психофізіологічний підхід до здоров'я підкреслює важливість використання мистецтва як засобу підтримки та збереження фізичного та емоційного здоров'я.

По-третє, мистецько-оздоровча діяльність може бути як індивідуальною, так і груповою. Групові заняття в цьому контексті можуть відігравати важливу роль у формуванні соціальних зв'язків та підтримці взаємодії між учасниками. Вони створюють сприятливу атмосферу для спільного творчого процесу та обміну ідеями. З іншого боку, індивідуальний підхід дозволяє зосередитися на потребах конкретної людини та адаптувати програму до їхніх унікальних потреб та можливостей. Таке різноманіття форм роботи надає можливість кожній людині знайти оптимальний спосіб взаємодії з мистецтвом для досягнення своїх цілей здоров'я та самореалізації.

По-четверте, мистецько-оздоровча діяльність це свобода вираження та творчий підхід. Учасники мають можливість вільно експериментувати з різноманітними формами мистецтва, такими як малювання, музика, танець або виставкові проекти, для вираження своїх емоцій, думок та ідей. Цей творчий підхід дозволяє кожній людині знайти власний унікальний спосіб самовираження та збагачує процес взаємодії з мистецтвом, роблячи його більш особистим та значущим для кожного учасника. Такий підхід підсилює ефективність мистецько-оздоровчої діяльності, сприяючи розвитку та самореалізації кожної особистості.

По-п'яте, мистецько-оздоровча діяльність впливає на різні аспекти здоров'я. Наприклад, участь у мистецьких заняттях може сприяти фізичному здоров'ю через покращення координації рухів та загальної фізичної активності.

Водночас вона може мати психічний вплив, допомагаючи знижувати рівень стресу, заспокоювати нервову систему та підвищувати концентрацію. Емоційно-мистецько-оздоровча діяльність може впливати на самопочуття, допомагаючи виражати та розуміти власні емоції, а також розвивати емоції та їх вираження або ж контроль. Через спільність досвіду та спілкування, участь у мистецьких проєктах вона сприяє формуванню соціальних навичок та підтримці взаємодії з іншими учасниками, що сприяє соціальному добробуту та відчуттю приналежності. Такий комплексний підхід до здоров'я через мистецтво підкреслює важливість його ролі в підтримці загального добробуту людини.

Отже, проаналізувавши літературу та визначивши сутнісні характеристики мистецько-оздоровчої діяльності можна підсумувати, що визначення мистецько-оздоровчої діяльності, яке б описувало всю її значущість та вагомість в теорії та практиці немає. Тому ми сформулювали своє бачення мистецько-оздоровчої діяльності. На нашу думку, мистецько-оздоровча діяльність – це інтегративний підхід до використання мистецтва з метою покращення фізичного, психічного та соціального добробуту людини. Вона спирається на взаємодію між творчим процесом та здоров'ям, впливаючи на психоемоційний стан, соціальну адаптацію, а також на процеси фізіологічного оновлення організму. Мистецько-оздоровча діяльність поєднує в собі елементи терапії через мистецтво, розвиток творчих здібностей та виявлення індивідуального потенціалу, сприяючи гармонійному розвитку особистості та збереженню здоров'я.

### **1.3. Специфіка використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності**

Хореотерапевтичні заняття у сфері мистецько-оздоровчої діяльності є новим для науки питанням, а тому підтверджує унікальність та важливість нашого дослідження. Хореотерапевтичні заняття в контексті мистецько-оздоровчої діяльності належать до сфери інноваційних підходів, що здобувають визнання наукової спільноти. Ці заняття спрямовані на використання рухової

активності та експресії через рух з метою поліпшення фізичного та психічного стану людини. Наше дослідження показує не лише потенціал хореотерапії у мистецькій сфері, але і його важливість для загального здоров'я та добробуту.

Як вже зазначалося, хореотерапевтичні заняття у сфері мистецько-оздоровчої діяльності є досить новим та малодослідженим напрямком, який вимагає детального вивчення та аналізу як для теоретиків, так і для практиків. Підхід, що поєднує в собі елементи мистецтва та терапії, вимагає розуміння як механізмів впливу на психоемоційний стан людини, так і оптимальних методик та методологій для досягнення максимального ефекту в оздоровленні та самореалізації. Таке дослідження є ключовим для розширення наших знань про можливості мистецтва в контексті підтримки та покращення здоров'я, що виправдовує актуальність і значущість нашого дослідження.

З огляду на різноманітність учасників та їхніх потреб, важливо більш детально висвітлити специфіку хореотерапії у сфері мистецько-оздоровчої діяльності:

1) інтеграція мистецтва та терапії. Ця специфіка полягає в особливому підході до використання мистецтва, і танцю зокрема, як ефективного терапевтичного інструменту. Танець розглядається не тільки як форма фізичної активності, але і як засіб самовираження і комунікації. Такий підхід сприяє не лише фізичному та емоційному оздоровленню, але і розвитку когнітивних функцій, уяви та креативного мислення. У результаті, хореотерапія стає цілісним процесом, що об'єднує мистецтво та терапію для досягнення глибокого і комплексного впливу на людину;

2) заохочення емоційного вираження через рух. Однією з ключових особливостей танцювальної терапії є її акцент на емоційному вираженні через танець і рух. Це дозволяє учасникам досліджувати свої емоції, виражати їх без слів і покращувати своє емоційне самопочуття. Такий підхід сприяє розкриттю та вираженню широкого спектра почуттів, від радості та екстазу до смутку чи роздратування, що дозволяє учасникам знаходити емоційне задоволення та звільнитися від стресу. Крім того, через танець люди можуть вибудовувати



позитивні міжособистісні відносини, спілкуючись не лише словами, але і через рух та емоційне співпереживання, що сприяє формуванню здорового соціального середовища;

3) покращення самосвідомості та зовнішнього вигляду. Участь у танцювальній терапії покращує самосвідомість та зовнішній вигляд, стан тіла, що сприяє позитивному сприйняттю власного тіла та підвищенню впевненості в собі. Учасники стають більш обізнаними про свій фізичний та емоційний стан. Крім того, активна участь у танцювальних заняттях сприяє покращенню пластичності тіла та координації рухів, що відображається на загальній привабливості та граціозності учасників;

4) сприяння соціальній взаємодії та співпраці. Танцюючи разом і взаємодіючи в групі, учасники розвивають здатність співпрацювати, розуміти та підтримувати один одного. Це особливо важливо для побудови позитивних взаємостосунків. Крім того, танцювальна терапія сприяє розвитку емпатії та сприйняття інших людей, що сприяє покращенню міжособистісного спілкування та зближенню учасників. Цей процес сприяє формуванню відчуття приналежності до групи та підтримує почуття соціальної підтримки, що є важливими факторами для загального добробуту та самопочуття учасників;

5) адаптація до індивідуальних потреб і здібностей. Враховуючи різноманітність учасників, танцювальні терапевти адаптують свій підхід до кожного окремого учасника. Це включає адаптацію рухових вправ і танцювальних комбінацій до потреб і здібностей кожного окремого учасника. Крім того, індивідуалізований підхід передбачає уважне слухання потреб та врахування фізичних можливостей та/або обмежень кожного учасника, що сприяє безпечному та ефективному проведенню терапевтичних занять. Це дозволяє кожній людині відчути себе прийнятою та відчути позитивний вплив танцю на своє здоров'я та самопочуття;

6) забезпечення безпеки та психологічного комфорту. Організатори занять з танцювальної терапії – хореотерапевти, забезпечують безпеку та психологічний комфорт учасників. Це передбачає створення атмосфери

співпраці, дотримання етичних стандартів та врахування індивідуальних потреб і обмежень. Крім того, хореотерапевти надають учасникам можливість виражати свої почуття та емоції без суджень чи обмежень, створюючи простір для вільного самовираження. Вони також забезпечують професійний підхід до роботи з емоційними та психологічними аспектами, що можуть виникнути під час занять, що дозволяє кожному учаснику відчувати себе захищеним та підтриманим.

Таким чином, місце хореотерапії у сфері мистецько-оздоровчої діяльності полягає у її специфічних можливостях та впливі на здоров'я та добробут людини через використання руху та танцю як терапевтичного інструменту. Хореотерапія виступає не лише як форма розважальної або фізичної активності, але і як потужний засіб для впливу на психічний та емоційний стан людини.

Зауважимо, що в контексті мистецько-оздоровчої діяльності, хореотерапія займає важливе місце як інтегральна частина комплексного підходу до забезпечення оздоровлення людини. Вона доповнює інші види мистецької терапії, такі як арт-терапія та музикотерапія, розширюючи спектр можливостей для самовираження та здоров'я через використання руху та танцю. Тому часто у практиці провідних арт-терапевтів можна зустріти поєднання декількох видів терапії.

Окрім того, хореотерапія може взаємодіяти з арт-терапією, яка базується на використанні образотворчого мистецтва, такого як малювання або скульптура, для детальнішого вивчення емоційного стану людини, виявлення її потаємних підсвідомих думок та причин занепокоєння, пасивного стану тощо. Ця взаємодія може збагатити та розширити можливості самовираження учасників шляхом поєднання руху та творчості.

Розглянемо далі роль хореотерапії у комплексному оздоровленні людини:

– емоційний стан (зниження стресу та тривоги, підвищення самооцінки та впевненості в собі, розвиток емоційної стійкості та самоконтролю, покращення настрою та відчуття щастя);

- фізичний стан (розвиток координації та балансу, покращення гнучкості та витривалості, зміцнення м'язів та тону, покращення постави);
- когнітивний стан (розвиток пам'яті та уваги, стимуляція творчості та креативного мислення, покращення концентрації та фокусування, зниження ризику розвитку деменції);
- лікування та реабілітація (психічні розлади, фізичні травми, неврологічні захворювання, затримка розвитку);
- оздоровлення та профілактика (зниження стресу, підвищення фізичної активності, розвиток особистих навичок, зміцнення психоемоційного стану).

Наступна логіка нашого дослідження потребує розглянути методіку організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності, яка детальніше описана нами у розділі 2. Так, методіка цих занять містить розробку спеціальних програм, що враховують індивідуальні потреби та можливості кожного учасника, а також створення безпечного та підтримуючого середовища для самовираження. Відтак, методіка організації даних занять полягає в наступному:

- 1) аналізі потреб та можливостей учасників: проведення попереднього опитування, щоб з'ясувати фізичні можливості, рівень фізичної активності та індивідуальні потреби учасників, а також врахування можливих обмежень/медичних протипоказань;
- 2) визначенні мети та цілей заняття: формулювання конкретних цілей, а також встановлення критеріїв успіху для оцінки досягнення цілей;
- 3) плануванні програми занять: розробка розкладу занять з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовки та інтересів учасників, а також вибір відповідної музики, танцювальних рухів та хореографічних комбінацій, які відповідають цілям і потребам групи;
- 4) проведенні занять: створення сприятливого середовища для занять, з урахуванням зручності та безпеки учасників, а також проведення розминки, основної частини та завершальної релаксації відповідно до розробленої програми;

5) супроводу та корекції: надання інструкцій та демонстрація рухів учасникам, а також врахування реакції групи на заняття та вчасна корекція програми відповідно до потреб учасників;

6) оцінці та відгуках: збір відгуків та вражень учасників після кожного заняття, а також проведення аналізу ефективності програми з метою подальшого вдосконалення;

7) збереженні мотивації та підтримки учасників: створення різноманітних і цікавих занять для підтримки інтересу учасників, а також підтримка та похвала досягнень учасників для збереження їх мотивації.

Також хотілося б зазначити й специфіку організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності:

- підготовка та планування (визначення цілей заняття, вибір відповідної музики та рухових вправ);

- структура заняття (розминка, основна частина, релаксація);

- диференціація та адаптація (врахування індивідуальних потреб, використання різноманітних стилів танцю);

- підтримка атмосфери тепла та довіри (створення позитивного середовища, сприяння взаємодії та підтримки);

- оцінка та відгук (збір фідбеку, аналіз результатів).

Отже, специфіка використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності полягає в комплексному підході до використання мистецтва для здоров'я та добробуту, а також у важливості розвитку емоційного самовираження, соціальної взаємодії та індивідуального підходу до учасників. Цей підхід активно використовується як в профілактичних заходах, так і в реабілітаційних програмах для покращення якості життя різних груп населення, від дітей до людей похилого віку. Хореотерапія стає не лише ефективним інструментом здоров'я, але й важливим джерелом емоційного задоволення та взаємодії в сучасному суспільстві.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі нашої кваліфікаційної роботи опрацьовано науково-методичну літературу, на основі якої розглянуто теоретичні складові організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності.

Аналіз літературних джерел дав змогу розкрити основні поняття нашого дослідження, а саме «мистецтво», «оздоровлення», «арт-терапія», «хореотерапія» та «мистецько-оздоровча діяльність». Надали своє бачення поняття «мистецько-оздоровча діяльність», адже з'ясували, що наявні визначення терміну не повністю розкривають його повноту, унікальність та важливість.

Виявлено, що останнім часом спостерігається зростання наукового інтересу до хореотерапії як методу оздоровлення. Дослідження підтверджують ефективність хореотерапії у покращенні емоційного, фізичного та когнітивного стану людей. Існують різні методи хореотерапії, які використовуються для роботи з людьми з різними потребами. Зауважимо, що необхідно надалі досліджувати дану тематику для кращого розуміння механізмів дії хореотерапії та її довгострокових ефектів.

Встановлено, що мистецько-оздоровча діяльність – це комплексний процес, який поєднує в собі елементи мистецтва та оздоровлення. Вона використовує різноманітні творчі форми для покращення емоційного, фізичного та когнітивного стану людини. Мистецько-оздоровча діяльність є доступною для людей будь-якого віку та з будь-яким досвідом. Вона може бути використана як для лікування та реабілітації, так і для оздоровлення й профілактики.

Разом із тим, хореотерапія – це метод оздоровчої та психосоціальної реабілітації, який використовує танцювальні рухи та вправи. Вона має ряд переваг, таких як доступність, мотиваційний фактор, можливість для самовираження та соціальної інклюзії. Хореотерапія може бути використана для роботи з людьми з різними потребами. Існують різні методи хореотерапії, які використовуються залежно від цілей та потреб людей.

Специфіка використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності полягає в унікальному поєднанні мистецтва танцю та терапевтичних методик, що сприяє гармонійному розвитку особистості, фізичному здоров'ю та емоційному добробуту. Організація хореотерапевтичних занять, використовуючи рух як засіб самовираження, дозволяє учасникам розвивати свою творчість, покращувати координацію та витривалість, а також знижувати рівень стресу і тривожності. Унікальність хореотерапії полягає в її здатності адаптуватися до індивідуальних потреб кожного учасника, що робить її ефективним інструментом у мистецько-оздоровчій діяльності. Завдяки інтеграції мистецтва та терапії, хореотерапевтичні заняття організуються з урахуванням цілісного підходу до здоров'я, який враховує як фізичні, так і емоційні аспекти, що є важливим фактором для досягнення загального добробуту та гармонійного розвитку особистості.

Переходячи до наступного розділу, ми зосередимося на практичних аспектах організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Розглянемо методи та підходи, що забезпечують ефективність цих занять, а також способи їх адаптації до індивідуальних потреб учасників.

У цілому, перший розділ нашої кваліфікаційної роботи дозволив нам розкрити теоретичні основи організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Ми проаналізували науково-методичну літературу та надали своє бачення деяких ключових понять. Отримані знання та уявлення дають нам можливість перейти до наступного етапу дослідження – розкритті практичних складових організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності.

## РОЗДІЛ 2.

### ПРАКТИЧНІ СКЛАДОВІ ОРГАНІЗАЦІЇ ХОРЕОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У СФЕРІ МИСТЕЦЬКО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### 2.1. Етапи організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності

Хореотерапія, як напрямок мистецько-оздоровчої діяльності, є унікальним методом, який поєднує в собі танець та терапевтичний підхід для покращення фізичного, емоційного та психічного здоров'я людини. Вона використовує рух і ритм, щоб допомогти учасникам виразити свої почуття, подолати стрес, розвинути самосвідомість і гармонізувати внутрішній стан. Саме тому, організація хореотерапевтичних занять вимагає ретельного планування та структурування, щоб досягти максимальних результатів і забезпечити комфорт та безпеку учасників. Нижче розглянемо основні етапи організації таких занять (Рисунок 2.1).

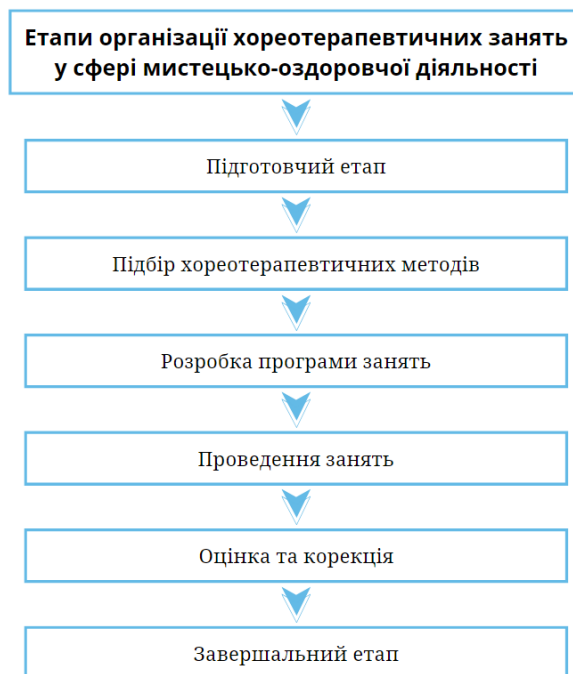


Рисунок 2.1 – Етапи організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності  
Джерело: власна розробка

Розглянемо кожен з зазначених етапів детальніше. Так, найпершим етапом організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності є підготовки. Цей етап є важливим для створення фундаменту, на якому буде базуватися подальша робота. Від ретельності і якості виконання підготовчих заходів залежить ефективність хореотерапевтичних занять та їхній позитивний вплив на учасників. Таким чином, на цьому етапі доцільним є:

- аналіз потреб учасників: визначення фізичних, психологічних та емоційних потреб учасників групи за допомогою опитування, анкетування, інтерв'ю тощо;

- формування групи: врахування вікових, фізичних та емоційних характеристик учасників для створення однорідних або гетерогенних груп;

- підбір музичного супроводу та підготовка матеріально-технічної бази: вибір музики, яка відповідає меті заняття та сприяє розслабленню, активізації або іншому бажаному ефекту; забезпечення відповідного приміщення для проведення занять, яке відповідає санітарно-гігієнічним нормам, має достатньо простору для рухів; підготовка необхідного інвентарю.

Також на цьому етапі відбувається визначення мети та завдань. Варто сформулювати чітку мету та визначити конкретні завдання хореотерапевтичних занять. Адже саме на ці мету та завдання варто орієнтуватися протягом всього часу роботи над заняттями.

Другий етап передбачає підбір хореотерапевтичних методів, який включає вибір відповідних видів танцювально-рухових вправ (вправи на ритмічний розвиток, вправи на згуртування та довіру, імпровізаційні та пантомімічні вправи, вправи з дихальної гімнастики тощо). Зауважимо, що дані вправи мають відповідати загальній меті, завданням та особливостям цільової аудиторії. Окрім того, вправи підбираються з урахуванням вікових, фізичних та емоційних потреб учасників, що дозволяє максимально ефективно використовувати терапевтичний потенціал хореографії. Розробка комплексу хореотерапевтичних вправ спрямована на досягнення конкретних цілей, таких як покращення координації, гнучкості, фізичної витривалості, емоційної



стабільності тощо. Для підтримки потрібної атмосфери та емоційного спрямування занять підбирається відповідний музичний супровід, який сприяє релаксації, створює позитивний настрій та стимулює до творчої активності.

Третім етапом виступає розробка програми занять. На цьому етапі варто розробити структуру занять, визначити оптимальну тривалість заняття, враховуючи вік та фізичний стан учасників, запланувати поступове ускладнення вправ протягом курсу хореотерапевтичних занять. Окрім того, даний етап включає детальне планування та структурування занять з урахуванням різноманітних аспектів, які забезпечать ефективність терапевтичного процесу. Детальніше програма занять описана у підрозділі 2.2.

Зауважимо, що важливе місце має проведення занять, тому треба якісно обрати приміщення, на якому буде комфортно організаторам проводити заняття, а учасникам – виконувати вправи та рухатися. Приміщення має бути просторим, добре освітленим і вентиляльованим, з якісним підлоговим покриттям, що запобігає травмам. Затишна та безпечна обстановка сприяє зосередженню на заняттях, дозволяє учасникам почуватися розкуто та впевнено, що є важливим для ефективного проведення хореотерапевтичних занять.

Наголосимо на тому, що на етапі проведення занять всі теоретичні та підготовчі заходи втілюються в практичну діяльність. Етап проведення занять є центральним у хореотерапевтичній програмі, оскільки саме в цей час відбувається основна терапевтична взаємодія, яка сприяє фізичному та емоційному розвитку учасників. Найкращим варіантом є розподілення занять на певні сесії, щоб дати змогу учасникам перепочити та засвоїти знання та навички.

Важливим елементом були творчі завдання та імпровізація, що надають можливість для творчого самовираження через створення власних танцювальних етюдів, сприяючи розвитку креативності, емоційного самовираження та покращенню настрою. У процесі занять проводилася коротка

дискусія, де учасники могли поділитися своїми враженнями, відчуттями та досягненнями.

Наступний етап – оцінка та корекція. Цей етап забезпечує зворотний зв'язок та постійне вдосконалення процесу занять. Після кожного заняття важливим є проведення оцінки прогресу учасників, що включає спостереження з боку та за допомогою самооцінки учасників. Важливою складовою цього етапу є аналіз досягнень та труднощів кожного учасника, що дозволяє виявити ефективність використовуваних методів та вправ.

На основі отриманих даних здійснюється корекція програми занять. Це може включати зміну інтенсивності навантаження, адаптацію вправ до індивідуальних потреб та можливостей учасників, а також внесення нових елементів, які сприяють покращенню результатів. Корекція програми дозволяє забезпечити оптимальний баланс між викликом і комфортом для учасників, стимулюючи їхній фізичний та емоційний розвиток. Також на цьому етапі важливо враховувати зворотний зв'язок від учасників щодо їхнього самопочуття, емоційного стану та задоволення від занять. Це допомагає розуміти, які аспекти занять найбільш ефективні та приємні для учасників, а які потребують змін.

Періодичні оцінки та корекції забезпечують гнучкість і динамічність хореотерапевтичної програми, що сприяє її успішному виконанню та досягненню бажаних результатів. Завдяки цьому підходу, хореотерапевтичні заняття стають більш індивідуалізованими та орієнтованими на реальні потреби учасників, що значно підвищує їх ефективність і задоволення від процесу.

Шостий етап – завершальний етап. На цьому етапі відбувається проведення моніторингу, зворотний зв'язок та аналіз результатів. Хореотерапевту варто оцінити прогрес у фізичному розвитку, емоційній стабільності та креативному самовираженні учасників. Визначаються ключові успіхи, позитивні зміни та області, які потребують подальшої уваги або розвитку.

Після цього учасникам надаються індивідуальні рекомендації щодо продовження самостійних занять або інших форм фізичної активності. Це може включати поради щодо виконання конкретних вправ, які допоможуть підтримувати досягнуті результати, рекомендації щодо участі в інших танцювальних або спортивних програмах, а також поради щодо збереження емоційного балансу і психологічного здоров'я. Також може мати місце рекомендування додаткових ресурсів, таких як книги, відео уроки або інші матеріали, які сприятимуть подальшому розвитку учасників.

Підбиття підсумків і надання рекомендацій є важливим для завершення хореотерапевтичної програми, оскільки це дозволяє учасникам усвідомити свої досягнення, отримати підтримку і мотивацію для подальшого розвитку, а також забезпечити сталість позитивних змін, досягнутих протягом курсу занять.

Отже, для організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності необхідно підібрати оптимальні методи та засоби проведення занять, чітко та ясно визначити мету та завдання, дотримуватися послідовності етапів організації та використовувати творчі підходи до організації.

## 2.2. Програма хореотерапевтичних занять

Як вже зазначалося раніше, розробка програми занять є дуже важливим та відповідальним етапом організації занять. Так, на рисунку 2.2 представлені складові програми хореотерапевтичних занять, керуючись якими ми розробляли нашу авторську програму.



Рисунок 2.2 – Складові програми хореотерапевтичних занять  
Джерело: власна розробка

Розглянемо зазначені складові більш детально. Перша складова програми – це структура занять, яка повинна мати в собі розминку, щоб підготувати організм до навантажень, основна частина, яка складається безпосередньо з виконання хореотерапевтичних вправ, танцювальних елементів, які сприяють розвитку координації, ритміки, гнучкості сили тощо та завершальна частина, яка містить вправи на розслаблення та відновлення дихання, зниження напруги та поступового повернення до спокійного стану.

Друга складова – це оптимальна тривалість занять. Важливо зазначити, що тривалість заняття повинна перш за все відповідати віковим та фізичним особливостям учасників. Відтак, для проведення хореотерапевтичних занять оптимальна тривалість одного заняття становить: 1) 30-45 хвилин для дітей молодшого віку (3-6 років); 2) 45-60 хвилин для дітей старшого віку (7-12 років); 3) 60-90 хвилин для підлітків та дорослих.

Третя складова – планування поступового ускладнення вправ. Початкові вправи повинні бути простими та легкими для виконання та спрямованими на ознайомлення учасників з основними рухами та техніками. З часом інтенсивність і складність вправ поступово збільшується, щоб підтримувати інтерес учасників та стимулювати їхній фізичний та емоційний розвиток. Ускладнення вправ має відбуватися враховуючи прогрес учасників, їхнє самопочуття, щоб уникнути перенапруження та травм.

Четверта складова – індивідуалізація програми. Програма має бути гнучкою, адаптуватися до індивідуальних потреб та можливостей кожного учасника. Тому варто слідкувати за учасниками, аналізувати та цікавитися їхнім фізичним станом, рівнем підготовки, наявністю медичних показань чи обмежень.

Остання, п'ята складова – наявність інтерактивних та творчих елементів. Для підтримки мотивації та залучення учасників до процесу, заняття можуть та повинні включати ігрові та творчі елементи. Такими елементами є імпровізація, створення власних танцювальних композицій, ситуативні завдання, завдання на уяву, фантазію тощо.

Зауважимо, що програма хореотерапевтичних занять має включати регулярні заняття, які проводитимуться під керівництвом кваліфікованих фахівців. Заняття повинні здійснюватися у формі групових сесій, що сприяє соціальній взаємодії та підтримці між учасниками, а також мають передбачатися індивідуальні сесії для глибшого опрацювання особистих проблем. Окрім цього, особливу увагу варто приділяти адаптивності занять, що дозволяє враховувати фізичні можливості, рівень підготовки та емоційний стан кожного учасника. Це робить програму доступною для широкого кола людей, незалежно від віку, фізичного стану чи попереднього досвіду в танцях.

Наші хореотерапевтичні заняття проводилися на базі Комунального закладу Сумський Палац дітей та юнацтва, а саме з вихованцями народного художнього колективу Театру юних «Шпаківня» (Додаток Д). Зазначимо, що основною *метою* занять було формування в учасників цілісного уявлення про напрями хореотерапевтичної сфери, а також подолання бар'єрів у спілкуванні, покращення розуміння себе та інших через рухову активність, зняття психічного напруження, створення можливостей для самовираження, набуття навичок адекватної групової поведінки та соціалізації в колективі. Тобто основний акцент наших занять робився саме на розвитку танцювальних, акторських та емоційних навичках дітей за допомогою хореотерапевтичних технік.

Серед завдань які ми ставили перед собою були наступні:

- розвиток танцювальних навичок;
- покращення координації рухів;
- згуртування колективу;
- збагачення емоційно-почуттєвої сфери;
- подолання тривожних станів, роздратованості та внутрішнього напруження.

Заняття проводилися один раз на тиждень, щоб не перевантажувати учасників, дати змогу освоїти все вивчене та відпочити, що забезпечує сталість терапевтичного процесу та дозволяє учасникам поступово вдосконалювати свої

навички. Усього було проведено чотири заняття за чотири дні. Тривалість занять встановлювалася відповідно віковим особливостям учасників і тривалості уроку в ТЮ «Шпаківня» – 45-60 хвилин.

Зауважимо, що кожне заняття починалося з короткого обговорення, де учасники могли поділитися своїм настроєм, очікуваннями та самопочуттям, що допомогло встановити емоційний контакт і підготуватися до фізичної активності. Основна частина заняття передбачала виконання хореографічних вправ та танцювальних елементів, які поступово ускладнювалися відповідно до прогресу учасників. Учасникам пояснювалася мета заняття, демонструвалися рухи й техніки виконання, здійснювався контроль за виконанням, щоб ніхто не отримав травм та максимально одержав позитивний результат.

Щоб краще зрозуміти, як хореотерапія може позитивно впливати на фізичний та емоційний добробут, розглянемо детальніше нашу програму хореотерапевтичних занять. Зазначимо, що зміст програми, який поданий в Додатку В, розроблений з урахуванням сучасних методик і спрямований на всебічний розвиток кожного учасника, забезпечуючи індивідуальний підхід та максимально ефективно використання терапевтичних засобів.

У перший день хореотерапевтичних занять було проведено вправи з ритміки. Ритміка – це система художнього виховання музикального слуху, пам'яті, почуття ритму, пластичності, для чого використовуються спеціальні різноманітні вправи, які опираються на зв'язок музики й руху (Царик, 2022, с. 6). Одним з основоположників ритміки вважається Еміль Жак Далькроз, він створив систему ритмічного виховання і ритмічної гімнастики, тому його небезпідставно вважають автором методу ритмічної гімнастики.

На першому занятті було проведено десять вправ. А саме вправи: на знайомство; іскорка; на розпізнавання музичних розмірів за допомогою рухів рук; сильна доля (заповнення музики); на справність та координацію рухів; відпочинок у колі; масаж; на відчуття напрямку руху; «заповнення зали»; подарунок. Загалом, програма першого дня містить (Ніколаї & Ключко, 2013):

- вправи на активізацію уваги та пам'яті допомагають розвинути стійкість уваги та вміння її швидко переключати, здатність вправно переходити від однієї дії до іншої;

- вправи на формування почуття музичного розміру. Ці вправи спрямовані на вирізнення сильної долі в музиці. Вони прекрасно формують та розвивають слухову увагу;

- вправи на розвиток почуття темпу. Ці вправи необхідні для того, щоби на основі заданого музичного темпу працювати над темпом мови, що є дуже важливим для дітей, які страждають на заїкання та порушення темпу мовлення.

На другому занятті вихованці мали можливість познайомитися та опанувати пантоміму, яка допомогла їм навчитися розуміти та проявляти емоції. Пантоміма завжди грала важливу роль у системі сценічного мистецтва. Артисти різних жанрів застосовують у своїй діяльності елементи пантоміми, щоб більш виразно виглядати на сцені, арені чи в кінокадрі. Проте, пантоміма сама по собі є дуже виразним інструментом людини (Погребецька & Деркач, 2021, с. 132).

На заняттях з пантоміми основну увагу було приділено вправам на розвиток виразності рухів та міміки. Учасники виконували вправи, спрямовані на поліпшення координації, гнучкості та контролю над своїм тілом. Зокрема, практикувалися техніки імітації різних об'єктів і ситуацій, а також робота з уявними предметами, що сприяло розвитку творчого мислення та здатності передавати емоції без слів. У другий день було проведено сім вправ. А саме: імпульс; діалог рук; «гладимо тварину»; хода; поясни; Чарлі; «повтори».

Третє заняття було присвячене контактній та безконтактній імпровізації. Як зазначає у своїй роботі Юлія Ярошенко (2020), контактна імпровізація – це танець, в якому імпровізація будується навколо точки контакту з партнером (с. 187). Оскільки контактна імпровізація є непередбачуваним та складним явищем, цей танець стає комунікативною практикою та справжнім перформансом, який інтенсивно розвивається на перетині театру і танцювальної практики. Безконтактна імпровізація фокусується на взаємодії

між учасниками без фізичного контакту. Цей вид імпровізації сприяє розвитку відчуття простору, емоційної виразності та уважності до рухів партнера. Учасники вчаться реагувати на сигнали та дії один одного, що допомагає розвивати комунікативні навички та креативність.

На заняттях з імпровізації учасники практикували як контактну, так і безконтактну імпровізацію. Контактна імпровізація включала фізичну взаємодію між учасниками, що допомагало розвивати довіру, координацію та тілесну свідомість. Безконтактна імпровізація, навпаки, фокусувалася на взаємодії без фізичного контакту, сприяючи розвитку відчуття простору та емоційної виразності. У третій день було проведено шість основних вправ. А саме: регулювальник; настрій та простір; простір; групова скульптура; втечи від контакту; підводящі рухи та повний контакт.

Тема четвертого заняття – «Дихальна медитативна гімнастика – управління фізичним та емоційним станом». Існує багато різних технік дихання, залежно від того, який ефект очікується після завершення їх виконання. Аналізуючи наукову літературу, бачимо, що дихальна гімнастика – це (Шашлов, 2021, с. 136):

- зміни дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акту зовнішнього дихання;
- система дихальних вправ і ефективний засіб зміцнення здоров'я людини;
- унікальний, доступний метод оздоровлення, ефективного лікування та профілактики;
- комплекс вправ, за допомогою якого відбувається насичення організму киснем, поліпшення кровообігу, прискорення обмінних процесів, стабілізація емоційного стану, зміцнення імунітету, підвищення опірності до захворювань.

У четвертий день було проведено п'ятнадцять вправ, які були розділені на три своєрідні категорії: 1) дихальна гімнастика; 2) вправи з предметами; 3) медитативна гімнастика. Перша категорія має в собі такі вправи як: видих; «почергове дихання»; ритмічне дихання; «собаче» дихання; дихання «змій»;



дихання «золотої рибки»; робота з уявною свічкою. Друга категорія: фокус; «спортивні фломастери»; «літачок»; помалюємо. Третя категорія: візуалізація; сканування тіла; медитація з масажем; медитація з нав'язаною візуалізацією.

Детальний опис кожного дня та конкретних вправ, які виконувалися під час проведених нами хореотерапевтичних занять, представлені в змісті програми хореотерапевтичних занять (Додаток В) та інфографіках (Додаток Г). Зауважимо, що інфографіки були розроблені для того, щоб учасникам було зручніше розуміти, що їх очікує та легше запам'ятати вправи, які вони виконували.

Отже, програма хореотерапевтичних занять продемонструвала свою ефективність у розвитку фізичного та емоційного добробуту учасників. Завдяки різноманітним вправам, що включають ритміку, пантоміму, контактну та безконтактну імпровізацію, дихальну медитативну гімнастику учасники покращили свою координацію, витривалість, творчий потенціал та здатність до самовираження. Інтеграція цих елементів у заняття сприяла зниженню рівня стресу та тривожності, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та загальне підвищення якості життя.

### **2.3. Результати проведення хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності**

Для розуміння ефективності проведених хореотерапевтичних занять ми створили та провели невеличке опитування серед учасників після завершення усієї сесії. У опитуванні взяли участь вихованці народного художнього колективу Театру юних «Шпаківня». Опитування прийшла вся група, якій проводилися заняття, тому загальна кількість респондентів склала 15 осіб. Їм було поставлено 4 запитання.

Головною метою проведення опитування було дізнатися їхню думку щодо впливу хореотерапевтичних занять на їхній емоційний стан, фізичне самопочуття та загальне враження від програми. Результати опитування допоможуть оцінити успішність застосованих методик та визначити напрямки

для подальшого удосконалення програми. Таким чином, проведене опитування сприяло отриманню даних за допомогою яких ми змогли дізнатися відповіді на наступні питання:

Питання 1. Які емоції Ви відчували під час проходження хореотерапевтичних занять? (Таблиця 2.1)

*Таблиця 2.1.*

**Результати отриманих відповідей учасників хореотерапевтичних занять на питання 1 анкети.**

<b>Які емоції Ви відчували під час проходження хореотерапевтичних занять?</b>	
<b>Учасник</b>	<b>Відповідь</b>
1	Цікавість і відчуття, що я не знаю саму себе, не знаю власні можливості свого тіла
2	Позитивні, навчилась новому
3	Спокій, щастя, невимушеність
4	Спокій
5	Спокій, радість, вмотивованість
6	Натхнення
7	Мені було доволі весело, але місцями соромно робити якісь вправи, тому що я зовсім трохи невпевнена в собі
8	Дуже гарно були проведені заняття, тому і емоції були відповідними: спокій та розслаблення, якщо це дихальна гімнастика, зосередження та концентрація, якщо пантоміма.
9	Мені сподобалось, було приємно попрацювати
10	В цілому я відчула позитивні емоції. На занятті з дихальними вправами, я відчула особливий спокій
11	Це був вибух енергії, адреналіну та свободи. Я відчув, що став краще
12	Кайф та розслаблення. Коли я танцювала, я зосереджувалася на рухах, на своєму тілі, і всі проблеми та негативні думки просто зникали
13	Впевненість. Я відчула себе впевненішою, кращою, ніби я можу все
14	Я відчув очищення душі, почувався набагато краще та легше
15	Коли ми танцювали, я відчула зв'язок та єднання, відчула, що мене розуміють і приймають такою, якою я є

Питання 2. Чи відчували Ви, що хореотерапевтичні заняття допомогли краще зрозуміти та виражати через рух свої емоції та образи (Таблиця 2.2).

**Результати отриманих відповідей учасників хореотерапевтичних  
занять на питання 2 анкети.**

<b>Чи відчули Ви, що хореотерапевтичні заняття допомогли вам краще зрозуміти та виражати через рух свої емоції та образи?</b>	
<b>Учасник</b>	<b>Відповідь</b>
1	Так, відчула. Я посилила свою емоційну складову через рухові вправи, також проявила фантазію
2	Так, додалась легкість, та розуміння деяких деталей у своїх рухах
3	Так
4	Так
5	Так!
6	Якщо ці техніки застосовуються регулярно – так, це допоможе
7	Завдяки ним я стала менш сором'язливою і я стала краще виражати емоції
8	Однозначно так! За допомогою занять з'явилася впевненість у собі, розуміння, що потребує твій організм, як йому краще себе поводити
9	В деяких випадках так
10	Так
11	Так! Танцюючи, я можу відчувати свої емоції набагато глибше, ніж просто думаючи про них
12	Рухи допомагають мені висловити те, що не можу сказати словами
13	Я краще розумію себе та свої реакції на різні ситуації. Танці допомагають мені усвідомити свої емоції та те, що їх викликає
14	Я навчився контролювати свої емоції та не піддаватися їм. Це дуже корисно в повсякденному житті
15	Хореотерапія зробила мене більш відкритою та емоційною. Я не боюся показувати свої почуття іншим людям

Питання 3. Яка із запропонованих тематик хореотерапевтичних занять (ритміка, пантоміма, контактна та безконтактна імпровізація, дихальна медитативна гімнастика) виявилася найкориснішою? Чому? (Таблиця 2.3)

**Результати отриманих відповідей учасників хореотерапевтичних занять на  
питання 3 анкети.**

<b>Яка із запропонованих тематик хореотерапевтичних занять (ритміка, пантоміма, контактна та безконтактна імпровізація, дихальна медитативна гімнастика) виявилася найкориснішою? Чому?</b>	
<b>Учасник</b>	<b>Відповідь</b>
1	Мені сподобалася ритміка. Тому, що для мене була більш корисною
2	Ритміка – більше попрактикуватись з ритмом, зрозуміла та запам'ятала вправи
3	Медитація! Тому що: я відчувала спокій та легкість
4	Не можу вирішити, все дуже корисне
5	Всі ці тематики виявилися корисними, бо я хочу пов'язати своє життя з

	акторством, а ці вправи корисні для моєї майбутньої професії.
6	Мабуть ритміка, адже це є складовою більшої частини мистецтва. Також виявилися корисними вправи на дихання, адже маю в цьому прогалину, яку ці техніки здатні подолати
7	Дихальна гімнастика, тому що я дуже емоційна і нервозна людина, і часом мені потрібно заспокоїтися і просто подихати
8	Скоріше за все дихальна гімнастика, адже часто варто впоратися з емоціями та тривожністю
9	Дихальна гімнастика та пантоміма це напевно було найкориснішим з усіх на мою думку. Тому-що на цих заняттях я дізналася багато того чого я не знала
10	Найкориснішою мені здалась пантоміма та безконтактна імпровізація. Під час виконання вправ я розвила своє вміння виходити з скрутної ситуації
11	Найбільш корисною для мене виявилася контактна імпровізація. Вона допомогла мені подолати страх фізичного контакту з іншими людьми і навчила співпрацювати з іншими
12	Дихальна гімнастика! Вона навчила мене розслаблятися, контролювати свої емоції та зосереджуватися на теперішньому моменті
13	Мабуть пантоміма. Це як гра, де ти без слів можеш розповісти цілу історію
14	Мені сподобалася дихальна гімнастика, вона допомогла мені розслабитися, зняти стрес
15	Найкориснішою виявилася ритміка, вона покращила моє почуття ритму та настроїв

Питання 4. Що б Ви хотіли додати в хореотерапевтичні заняття?  
(Таблиця 2.4).

*Таблиця 2.4.*

**Результати отриманих відповідей учасників хореотерапевтичних занять на питання 4 анкети.**

<b>Що б ви хотіли додати в хореотерапевтичні заняття?</b>	
<b>Учасник</b>	<b>Відповідь</b>
1	Хотілося б додати вправи на згуртування та акторську майстерність
2	Хотіла б спробувати ще, а так мені здається дуже інформативно, повчально та всього вдосталь
3	Можливо більше медитації та пластики
4	Не знаю
5	Нічого, мені всього вистачило. Все було дуже круто та цікаво
6	Їх кількість та більше часу на кожному з тем
7	Я думаю що нічого, усе виявилось дуже корисним. Мені все сподобалося
8	Час, який відведено на заняття
9	Напевно нічого, мені все сподобалося
10	На мою думку, заняття складені за гарною програмою і додавати нічого не треба
11	Більше імпровізації
12	Додати танці різних культур
13	Все супер!
14	Більше музики
15	Додати танцювальних батлів, тематичних занять

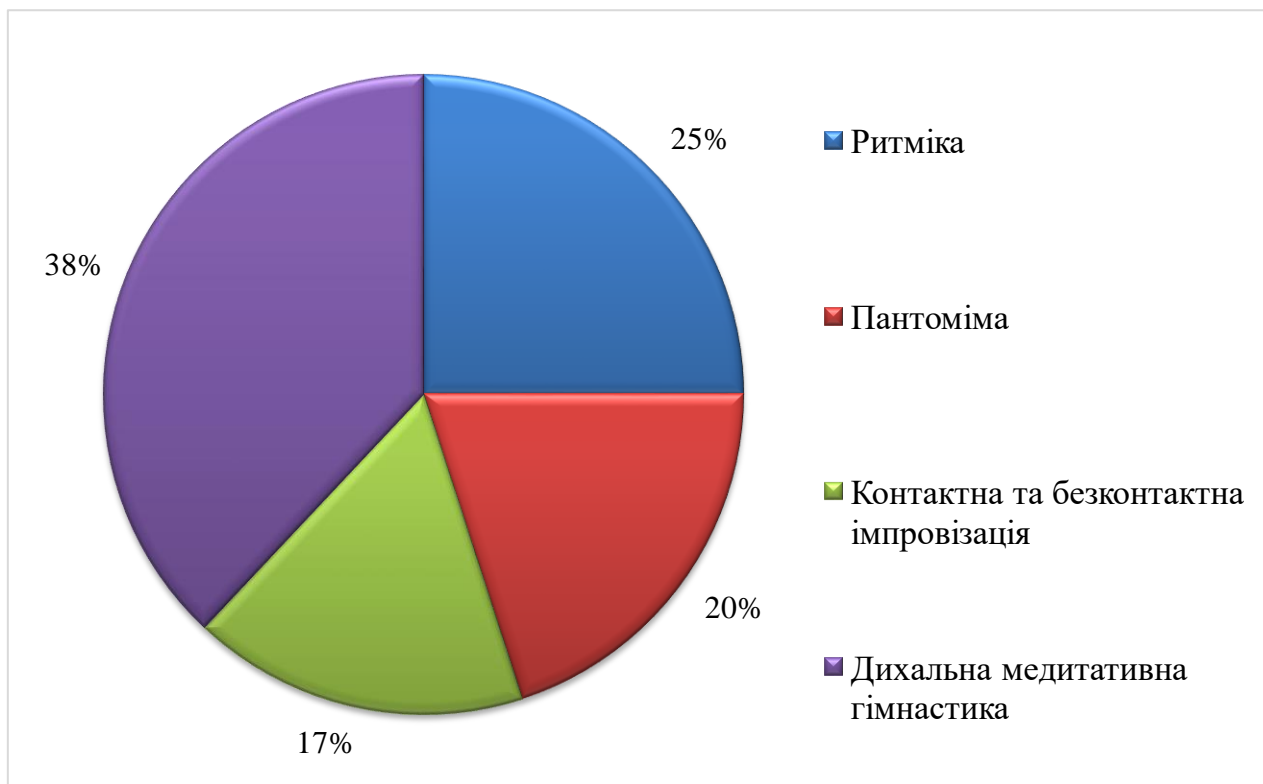
Враховуючи відповіді на питання анкети, також ми встановили, яка із запропонованих тематик нашої програми була найкориснішою для учасників хореотерапевтичних занять (Рисунок 2.1). Таким чином було встановлено, що найкориснішою тематикою учасники визнали дихальну медитативну гімнастику, яка отримала 38% голосів. Це свідчить про важливість дихальних вправ для покращення фізичного та емоційного стану учасників.

Ритміка, яка набрала 25% голосів, також була високо оцінена учасниками. Вправи на розвиток ритміки сприяли покращенню координації рухів та загального фізичного стану.

Пантоміма отримала 20% голосів, що підкреслює її значення для розвитку акторських та виразних навичок учасників, що є цінним досвідом, адже учасники занять це майбутні актори. Через пантоміму діти змогли виразити свої емоції та почуття без використання слів, що допомогло їм краще зрозуміти власний емоційний стан.

Імпровізація, яка набрала 17% голосів, була корисною для розвитку творчих здібностей та свободи вираження учасників у танці та загалом у житті. Учасники мали можливість експериментувати з рухами та створювати власні танцювальні композиції, що сприяло їхній самореалізації та підвищенню вміння підлаштовуватися під різні ситуації.

Загалом, результати анкетування свідчать про те, що кожна із запропонованих тематик була по своєму важливою і залишилась у свідомості учасників. Усі вони мали позитивний вплив на учасників та сприяли розвитку різних аспектів їхніх фізичних та емоційних навичок, що своєю чергою підкреслює важливість саме комплексного підходу до організації хореотерапевтичних занять, адже вони доповнюють одна одну і є більш ефективними.



*Рисунок 2.1* – Результати опитування учасників щодо найкорисніших запропонованих тематик програми

Отже, аналізуючи відповіді респондентів, можна зробити висновок, що рівень та ефективність проведення хореотерапевтичних занять є дуже високими. Більшість учасників відзначили значне покращення свого емоційного стану, зниження рівня стресу та тривожності, а також підвищення фізичної витривалості та координації. Учасники також високо оцінили творчий підхід та індивідуальний підхід до кожного з них, що сприяло їхньому самовираженню та загальному добробуту. Загалом, результати опитування свідчать про те, що хореотерапевтичні заняття мають позитивний вплив на учасників і є цінним інструментом у мистецько-оздоровчій діяльності.

Також ми вважаємо за важливе описати наші спостереження за учасниками як один із критеріїв оцінюванню результатів проведення хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Цей аналіз ґрунтується на певних аспектах, які ми описали нижче.

По-перше, безпосереднє спостереження за учасниками під час занять. Під час занять ми спостерігали певні зміни у поведінці та настрої учасників: вони

ставали більш розкутими, не соромилися одне одного та нас, виражали свої справжні емоції, мали зацікавленість у виконанні всіх вправ.

По-друге, можна було побачити суттєву відмінність між станом учасників до початку та після завершення програми. На першому занятті учасники намагалися якомога швидше зрозуміти нових людей та зрозуміти як потрібно правильно себе поводити. Після завершення програми від учасників спостерігалася повна довіра до нас, небажання завершувати заняття та прагнення виконати ще інші вправи, щоб отримати більше знань та корисних навичок.

По-третє, варто врахувати кількісні та якісні показники. Відтак, кількість учасників, які відзначили покращення свого емоційного стану, підвищення настрою дуже високий, це можна побачити з їхніх відповідей та спостереження за ними. Також це підтверджують якісні відгуки учасників під час проведення занять, вони відзначили, що їхнє самопочуття та настрої змінилися на краще.

По-п'яте, в учасників покращилися творчі здібності, соціальні аспекти, знизився рівень тривожності та стресу. Також протягом занять учасники зазначали, що у них поліпшилася самооцінка та впевненість в собі, вони навчилися виражати та контролювати свої емоції.

Заняття не просто виправдали очікування, а перевершили їх. Учасники відзначили значно більші позитивні зміни у своєму фізичному та емоційному стані, ніж очікувалося спочатку. Результати свідчать про те, що хореотерапевтичні заняття значно перевищили очікувані результати, забезпечуючи глибший і тривалий вплив на загальний добробут учасників.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі ми описали важливі питання, які безпосередньо стосуються реалізації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Зокрема, зазначили етапи організації, програму та результати проведення хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності.

У процесі організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності було виділено шість основних етапів: підготовчий етап, підбір хореотерапевтичних методів, розробка програми занять, проведення занять, оцінка та корекція, завершальний етап. Кожен з цих етапів є важливим для забезпечення ефективності та якості проведених занять. Підготовчий етап забезпечує планування та підготовку необхідних матеріалів, підбір методів гарантує індивідуальний підхід до учасників, розробка програми занять дозволяє структурувати процес, оцінка та корекція допомагають врахувати результати та внести необхідні зміни для підвищення ефективності, а завершальний етап включає аналіз досягнутих результатів, підбиття підсумків та рекомендації для подальших занять.

Розроблена нами програма хореотерапевтичних занять містила комплекс заходів, спрямованих на розвиток танцювальних, акторських та емоційних навичок дітей. Заняття проводилися на базі Комунального закладу Сумський Палац дітей та юнацтва з вихованцями народного художнього колективу Театру юних «Шпаківня».

Основною метою програми було формування в учасників цілісного уявлення про напрями хореотерапевтичної сфери, а також подолання бар'єрів у спілкуванні, покращення розуміння себе та інших через рухову активність, зняття психічного напруження, створення можливостей для самовираження, набуття навичок адекватної групової поведінки та соціалізації в колективі. Кожне заняття складалося з окремих етапів, таких як опанування хореографічних рухів та технік, розвиток танцювальних навичок, покращення координації рухів, що дозволило комплексно підходити до розвитку учасників.

Результати проведених хореотерапевтичних занять свідчать про їх позитивний вплив на емоційний стан, фізичне самопочуття та загальне враження учасників. Опитування показало, що більшість учасників відзначили покращення свого емоційного стану та підвищення рівня самооцінки.

Власні спостереження також підтвердили ці результати, зокрема, було помічено поліпшення координації рухів та розвиток танцювальних навичок.



Аналіз результатів проведених занять дозволив зробити висновок, що хореотерапія є ефективним методом мистецько-оздоровчої діяльності, який сприяє всебічному розвитку дітей.

## ВИСНОВКИ

Підбиваючи підсумки, зауважимо, що в результаті виконання кваліфікаційного дослідження нам вдалося досягти поставлених завдань. Це своєю чергою дозволило досягнути поставленої мети, а саме, розширити інструментарій мистецько-оздоровчої сфери шляхом організації хореотерапевтичних занять. Таким чином, з'ясування теоретичних та практичних складових організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності дає підстави для наступних висновків:

1. Висвітлено стан наукових досліджень щодо організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Проведений аналіз наукових досліджень показав актуальність та значущість хореотерапії як засобу мистецько-оздоровчої діяльності, що підтверджено численними теоретичними та емпіричними дослідженнями. Подано визначення основних понять дослідження, а саме: «мистецтво» (творча художня діяльність у сферах: літератури, архітектури, скульптури, живопису, графіки, декоративно-вжиткового мистецтва, музики, танцю, театру, кіно та інші види діяльності людини, що відображають дійсність у художніх образах); «оздоровлення» (сукупність різногалузевих чинників, коло яких не можна обмежити тільки фізичною культурою, адже фізичні вправи при однобічному їхньому застосуванні не можуть повністю нейтралізувати або компенсувати вплив комплексу негативних чинників); «арт-терапія» (динамічна система взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності та арт-терапевтом (психологом, терапевтом) в арт-терапевтичному просторі) та «хореотерапія» (напряма арт-терапії та різновид терапії фізичною активністю, який об'єднує такі самостійні напрями ідей танцювальної терапії як ритмопластика (рухливість, гнучкість тощо), пластична виразність (ритмічність, музичність, координованість рухів тощо), творча уява (здатність до пластичної імпровізації)).

2. Розглянуто сутнісні характеристики мистецько-оздоровчої діяльності. Визначено ключові характеристики та принципи мистецько-оздоровчої

діяльності, що є основою для успішної організації та проведення хореотерапевтичних занять. Зокрема, розглянуто цілі мистецько-оздоровчої діяльності (профілактика захворювань, лікування та реабілітація, розвиток особистості, соціальна адаптація, оздоровлення та відпочинок); мистецько-оздоровчі школи (шведська, американська, німецька) та їх принципи (добровільність, індивідуальний підхід, доступність, безпечність, ефективність). Також характеристика мистецько-оздоровчої діяльності включає: 1) сприяння інтеграції мистецтва та здоров'я; 2) психофізичний ефект; 3) може бути як індивідуальною, так і груповою; 4) свобода вираження та творчий підхід; 5) впливає на різні аспекти здоров'я.

3. Розкрито специфіку використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Досліджено та описано специфічні аспекти застосування хореотерапії для досягнення оздоровчих та розвиткових цілей, що включають розвиток фізичної координації, підвищення самооцінки та емоційного стану учасників. Так, висвітлено специфіку хореотерапії у сфері мистецько-оздоровчої діяльності з огляду на різноманітність учасників та їхніх потреб (інтеграція мистецтва та терапії; заохочення емоційного вираження через рух; покращення самосвідомості та зовнішнього вигляду; сприяння соціальній взаємодії та співпраці; адаптація до індивідуальних потреб і здібностей; забезпечення безпеки та психологічного комфорту); роль хореотерапії у комплексному оздоровленні людини (емоційний стан, фізичний стан, когнітивний стан, лікування та реабілітація, оздоровлення та профілактика); методику організації занять (аналіз потреб та можливостей учасників, визначення мети та завдань, планування програми занять, проведення занять, супровід та корекція, оцінка та відгуки, збереження мотивації та підтримка учасників); специфіку організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності (підготовка і планування, структура заняття, диференціація та адаптація, підтримка атмосфери тепла та довіри, оцінка та відгук).

4. Описано етапи організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Визначено та детально описано шість основних етапів організації хореотерапевтичних занять, що забезпечують систематичний та структурований підхід до проведення занять. Організація хореотерапевтичних занять включає шість етапів: 1) підготовчий етап (збір необхідної інформації та ресурсів для розробки програми); 2) підбір хореотерапевтичних методів (вибір методів, що найкраще підходять для потреб учасників); 3) розробка програми занять (створення детального плану занять, враховуючи цілі і завдання); 4) проведення занять (практичне втілення програми занять); 5) оцінка та корекція (аналіз результатів та внесення необхідних змін для покращення ефективності занять); 6) завершальний етап (остаточна оцінка досягнень та формулювання висновків). Кожен етап має важливе значення для успішної реалізації програми та потребує уважного планування та управління.

5. Розроблено програму хореотерапевтичних занять. Створено програму хореотерапевтичних занять, що включає комплекс заходів для розвитку танцювальних, акторських та емоційних навичок дітей, з урахуванням їх індивідуальних потреб та можливостей. Також створена програма хореотерапевтичних занять яка включає розробку та реалізацію плану занять, що спрямовані на підвищення емоційного стану, фізичного самопочуття та соціальних навичок учасників. Програма базується на індивідуальних потребах та можливостях кожного учасника, зокрема вихованців народного художнього колективу Театру юних «Шпаківня».

6. Представлено результати проведення хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Проведено аналіз результатів хореотерапевтичних занять, що включав опитування учасників та власні спостереження. Аналіз результатів показав позитивний вплив занять на учасників, включаючи покращення їхнього емоційного стану, фізичного самопочуття та загального задоволення від участі в програмі. Учасники підтвердили корисність занять для розвитку танцювальних, акторських та

емоційних навичок, що підкріплюється результатами опитувань та власними спостереженнями.

Проведене дослідження не вичерпує всіх складових організації хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Подальший науковий пошук може бути спрямований на дослідження й удосконалення інших форм мистецько-оздоровчої діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Благова, Т. А. (2020). Танцювальна інноватика першої третини ХХ століття у формуванні концепцій хореографічної освіти. У *Dynamics of the development of world science* (с. 323–329). Perfect Publishing.
2. Мельник, А. О. (2022). Сучасні системи оздоровлення у професійній підготовці студентів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (206), 180–183. <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1333>.
3. Мова, Л. В. (2020). Танцювально-рухова терапія як засіб формування творчого потенціалу хореографів. *Наукові записки*, (148), 130–138.
4. Назарук, В. Л., & Дністрянська, М. В. (2023). Танцювально-рухова терапія як засіб фізичної терапії. *Медсестринство*, 1, 27–31.
5. Ніколаї, Г. Ю., & Ключко, В. В. (2013). *Ритміка*. СумДПУ імені А.С.Макаренка.
6. Повалій, Т. Л., & Болотаєва, А. Н. (2024). Специфіка використання хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. У *Стратегічні інновації соціальних комунікацій та іноземної філології в умовах кризи* (с. 251–253). Сумський державний університет.
7. Погребинська, М. Д., & Деркач, С. М. (2021). Пантоміма як самостійний жанр пластичного мистецтва. У *Сучасні виклики соціально - політичного розвитку: політико-правові, соціально-економічні та культурні виміри* (с. 130–132). ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».
8. Про культуру, Закон України № 2778-VI (2023) (Україна). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2778-17#Text>.
9. Романич, М. В., Власюк, О. П., & Демчук, О. О. (2024). Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*, 36(2), 812–820.
10. Сердюк, Л. В., & Малашевська, І. А. (2020). Підготовка майбутнього вчителя мистецтв до мистецько-оздоровчої діяльності. У *Advancing in research and education* (с. 392–397).

11. *Словник української мови*. Томи 1-14 (А-ПРЕФЕРЕНЦІЯ). Український мовно-інформаційний фонд НАН України. [https://sum20ua.com/?wordid=51152&page=1622#lid\\_51152](https://sum20ua.com/?wordid=51152&page=1622#lid_51152)
12. Станішевська, В. І. (2022). *Арт-терапія*. Умань: ВПЦ «Візаві».
13. Тараненко, Ю. П. (2017). Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів хореографії до розвитку художньо-творчих здібностей молодших школярів. У *Підготовка майбутніх педагогів у контексті стандартизації початкової освіти* (с. 403–408). Бердянський державний педагогічний університет.
14. Трофімченко, Ш. Є., Заводяна, Н. В., Таушан, О. Г., Шевчук, О. Г., Боднар, С. В., Гончарук, А. Д., Симон, Н. Г., Туркот, А. В., Шаронова, В. О., & Малашевська, І. А. (2020). Мистецько-оздоровча діяльність з дітьми та дорослими. Музично-оздоровчий майстер-клас «Світ мандрів Марії Приймаченко». У *Modern science: problems and innovations* (с. 368–374). SSPG Publish.
15. Царик, Т. М. (2022). *Хореографічне мистецтво. Ритміка*. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.
16. Шашлов, М. І. (2021). Дихальна гімнастика як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 10(141), 135–137.
17. Ярошенко, Ю., & Мартиненко, О. (2020). Контактна імпровізація: танцювальна і терапевтична практика. У *Збірник тез наукових доповідей студентів Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки* (с. 185–188). Бердянський державний педагогічний університет.
18. Hill, A. K. G. (1945). *Art versus illness: A story of art therapy*. G. Allen and Unwin.
19. Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2005). *Principles and practice of expressive arts therapy: toward a therapeutic aesthetics*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

20. Phillips, L. J., & Conn, V. S. (2009). The relevance of creative expression interventions to person-centered care. *Research in gerontological nursing*, 2(3), 151.

21. Staricoff, R. (2004). *Arts in Health: A Review of the Medical Literature*. London: Arts Council England.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Акт впровадження результатів кваліфікаційної роботи



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ СУМСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
Комунальний заклад Сумський Палац дітей та юнацтва  
м. Суми, Сумської області, вул. Соборна, буд. 37, 40030  
тел/факс (0542)22-22-29, e-mail: [palace\\_pdu@ukr.net](mailto:palace_pdu@ukr.net)  
код ЄДРПОУ 21111382

Завідувачу кафедри ППСТ  
д.політ.н, проф. Костенко А.М.

Від 04.06, 2024 р. № 42/01-18

#### АКТ

**впровадження результатів кваліфікаційної роботи,  
Болотасвої Аміни Нурідівни з теми:  
«Практика організації хореотерапевтичних занять  
у сфері мистецько-оздоровчої діяльності»**

Впровадження результатів наукового дослідження студентки СумДУ Болотасвої Аміни Нурідівни в навчальний процес Комунального закладу Сумський Палац дітей та юнацтва, здійснювалося в народному художньому колективі Театру юних «Шпаківня» впродовж травня 2024 року.

Матеріали кваліфікаційної роботи мають як наукове, так і прикладне значення. Вони були представлені на VIII Всеукраїнській науково-методичній конференції «Формування сучасної парадигми менеджмент-освіти у соціокультурній сфері», VII Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Ситуаційний менеджмент і лідерство: теорія, історія, культура та мистецтво управління», I Міжнародній науково-практичній конференції «Стратегічні інновації соціальних комунікацій та іноземної філології в умовах кризи». Окрім того, результати впровадження дослідження обговорювалися викладачами під час презентації роботи на кафедрі психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету.

У поточній діяльності народного художнього колективу Театру юних «Шпаківня» працівниками розглянуті в кваліфікаційній роботі напрацювання здобувачки Болотасвої А.Н., що включають науково обгрунтовані позитивні результати щодо впровадження хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності. Висновки кваліфікаційної роботи були враховані у поточну діяльність, зокрема щодо можливості застосування запропонованих хореотерапевтичних занять для розвитку танцювальних, акторських та емоційних навичок дітей за допомогою хореотерапії, їхнього оздоровлення, подолання втоми, стресу та тривожності.

Директор



Сергій МАКОВЕЦЬКИЙ

## Додаток Б

### Сертифікати апробації результатів дослідження

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ**  
КАФЕДРА ФЕШН ТА ШОУ-БІЗНЕСУ

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. М. ОСТРОГРАДСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# СЕРТИФІКАТ

КСМ № 62/2024  
10.05.2024

Цей сертифікат засвідчує, що  
**АМІНА БОЛОТАЄВА**  
був (ла) учасником  
VII Всеукраїнської науково-практичної  
конференції студентів та молодих вчених  
«Ситуаційний менеджмент і лідерство:  
теорія, історія, культура та мистецтво управління»,  
яка проходила у місті Києві  
9-10 травня 2024 року

18 годин участі      0,6 кредитів ECTS

Голова організаційного комітету,  
професор      Я. М. Мартинишин

Завідувач кафедри фешн та шоу-бізнесу,  
професор      Ф. С. Хлистун

Відповідальний секретар      О. П. Крупа

Київ 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

ФАКУЛЬТЕТУ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ  
ФАКУЛЬТЕТ ІВЕНТ-МЕНЕДЖМЕНТУ І ШОУ-БІЗНЕСУ

КАФЕДРА ФЕШН ТА ШОУ-БІЗНЕСУ

КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. М. ОСТРОГРАДСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# СЕРТИФІКАТ

НМ № 69/2024  
21.03.2024

Цей сертифікат засвідчує, що

**АМІНА БОЛОТАЄВА**

був (ла) учасником

VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції  
«Формування сучасної парадигми  
менеджмент-освіти у соціокультурній сфері»,  
який проходив у місті Києві  
20-21 березня 2024 року

18 годин участі      0,6 кредитів ECTS

Голова організаційного комітету  
професор

Я. М. Мартинишин

Завідувач кафедри фешн та шоу-бізнесу  
професор

О. С. Хлистун

Відповідальний секретар

О. П. Крупа



Київ 2024

## Додаток В

Таблиця В.1

### Зміст програми хореотерапевтичних занять

Вправи	Хід виконання
<i>День 1. Ритміка – спосіб фізичної та емоційної розрядки</i>	
Вправа 1. На знайомство.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• назвати своє ім'я в образі з рухами + усі повторюють за тобою;</li> <li>• назвати своє ім'я в образі з рухами + перед цим повторити сусіда;</li> <li>• назвати своє ім'я в образі з рухами + перед цим повторювати усіх хто назвався перед тобою (і так поки не повторяться усі учасники в колі).</li> </ul>
Вправа 2. Искорка	<p>Має на меті підготовка учасників до заняття, налаштувати їх на активне слухання музики, активізувати увагу та м'язи, нав'язати контакт у групі.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• передаємо на сильну долю по колу;</li> <li>• передаємо на слабкі долі по колу;</li> <li>• команда «хіп» та «хоп» (прискорення та уповільнення) по колу;</li> <li>• команда «зміна» (зміна напряму передавання по колу);</li> <li>• передаємо на сильні та слабкі долі через коло;</li> <li>• передаємо на сильні та слабкі долі іншим будь-яким рухом.</li> </ul>
Вправа 3. На розпізнавання музичних розмірів	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рухаємося кроками по колу з руками (на сильну та слабкі долі);</li> <li>• руки на сильну долю, а кроки на слабкі;</li> <li>• руки на слабкі долі, а кроки на сильну;</li> <li>• із запізненням лівої руки від правої.</li> </ul>
Вправа 4. Сильна доля (заповнення музики)	<p>Знайомлячись з поняттям сильної долі учасники навчаються визначати її, відтворювати, а також встановлювати її місце у такті.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рухаємося по колу;</li> <li>• рухаємося хаотично;</li> <li>• хлопок із запізненням.</li> </ul>
Вправа 5. На справність та координацію рухів	<p>Найпростішою вправою є виконання рухів у тому самому напрямку обома руками, рукою і ногою, рукою і головою, головою і ногою, наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обома руками;</li> <li>• рукою і ногою;</li> <li>• рукою і головою;</li> <li>• рукою і ногою.</li> </ul>
Вправа 6. Відпочинок у колі	<p>Учасники сидять у колі і під музики роблять відповідні плескання: на сильну долю це плескання в долоні, а на слабкі долі плескання по підлозі:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одноразово усі;</li> <li>• по черзі у колі (як змагання).</li> </ul>
Вправа 7. Массаж	<p>Учасники стають паровозиком, останній робить масажний рух сусіду попереду, а той повторює вже сусіду перед собою. Можливі варіанти під музику на сильні та слабкі долі.</p>
Вправа 8. На відчуття напрямку руху	<p>Вправа «Газети». Станьте в пари, візьміть газети так, щоб у кожного в руці був один ріг газети. Рухайтеся наступним чином: особа, що проводить, пересуванням газети вказує напрямок руху для другої особи, яка із заплющеними очима дуже чутливо реагує на кожну зміну. Наприклад, рухи газети вниз змушують присісти, а рухи, скеровані вгору – встати навшпиньки.</p>

Вправа 9. «Заповнення зали»	Вільно рухаємося під музику, а коли вона зупиняється швидко займаємо вільне місце в залі.
Вправа 10. «Подарунок»	Пропонується подарувати сусіду будь-який подарунок без слів лише одними рухами так, щоб сусід зрозумів що йому дарують, який масштаб цього подарунка та прийняв його відповідно отриманої інформації.
<i>День 2. Пантоміма – вчимося розуміти та проявляти емоції</i>	
Вправи 1. Імпульс	Виставивши перед собою дві руки, зігнуті трохи в лікті, ви починаєте від імпульсу рухати праву руку назустріч до лівої, чітко контролюючи швидкість. Ліва рука нерухома, досягнувши близької точки до нерухомої руки, права рука зупиняється. Зараз же ліва рука, ніби підхоплюючи імпульс, починає рухатися за тими самими правилами, а права фіксується в просторі. Ускладнюючи вправу, Ви можете рухати будь-яку частину тіла, передаючи рух іншої частини тіла. Рухи можуть бути поступальними, обертальними, круговими та повторюваними. Важливо, щоб ви зберігали імпульс початку та кінця руху, контролювали процес та швидкість руху, фіксували частину тіла, закінчуючи рух. Через імпульс рух передається іншій частині тіла. При цьому зберігається виразність всього малюнку тіла, бажано витримувати єдиний стиль руху.
Вправа 2. Діалог рук	Виконується у парах. Один партнер ставить питання через рух кисті руки, інший відповідає жестом. При цьому відстежується початок, процес та передача руху кожного жесту. Коли один закінчує, інший відразу починає рух. Рухи - жести мають бути умовно абстрактні, але наповнені внутрішнім змістом. Якщо розуміння досягнуто жести можуть конфліктувати, синхронізувати і через кульмінацію дійти точки взаєморозуміння. Надалі жест, подібно до цікавої суперечки двох друзів, змішує рухи обох партнерів, як би передбачаючи питання і відповідь. Мета одна – зрозуміти один одного. Можна рухатися в просторі, в одній площині і т.д. Чистота ліній під час переходів у просторі залежить від рівня професіоналізму. Темперамент, ритм, почуття, характер, міміка обличчя – все включено. І найголовніше – це те, що відбувається між вами.
Вправа 3. На розвиток пластики «Гладимо тварину»	Завдання актора – погладити тварину, взяти її на руки, погодувати, відкрити та закрити клітку. Глядач повинен розуміти – це пухнастий заєць або слизька змія, що звивається, маленька мишка або великий слон.
Вправа 4. Хода	Ця вправа допомагає розвивати творчий підхід у спілкуванні за допомогою пантоміміки. Учасникам пропонується показати, як ходять (ходу): <ul style="list-style-type: none"> <li>• маленькі діти, які навчаються ходити;</li> <li>• старий дідусь;</li> <li>• маленька весела дівчинка;</li> <li>• доросла дівчина (мама);</li> <li>• важливий чоловік.</li> </ul> Учасники обговорюють особливості ходи кожного із героїв.
Вправа 5. Поясни	Кожен учасник повинен протягом двох хвилин за допомогою жестів, рухів і міміки показати смислове значення дії, яку він витягнув. Решті доведеться вгадати, що зображує учень. Вони можуть ставити йому додаткові питання, на які відповідати слід лише мімікою і жестами. Дії можуть бути такими: підмітання підлоги, накривання столу, чистка тувель, розвішування білизни, миття посуду, їзда в переповненому

	автобусі. Можна зображати ходу: балерини, старого, солдата, манекенниці, людини, у якого тиснуть черевики, скрипаль, боксера і інших.
Вправа 6. Чарлі	Керівник гуртка записує на листочках назви різних професій: маляр, скрипаль, швець, боксер, клоун, балерина, шофер, вчитель, кухар, космонавт, міліціонер, лісоруб, кишеньковий злодій, розвідник і т. д. Ці картки згортаються і ретельно перемішуються. Кожен учасник вправи повинен витягнути одну картку і, підготувавшись, зобразити оточуючим людину даної професії, користуючись лише жестами, мімікою та пластикою. Решті доведеться відгадати, кого зображує «пародист».
Вправа 7. «Повтори»	Треба підібрати відео з персонажами Для виконання вправи увімкніть відео та почніть копіювати позу, міміку, жести, рухи вашої моделі. По можливості копіюйте голос, інтонації, мова. Спочатку буде важко, але чим більше ви репетируватимете, тим краще виходитиме. Звичайно, неможливо все зробити в точності так, як робить ваш персонаж, намагайтеся бути якомога схожими: звертайте увагу на всі деталі, типову манеру виконання, емоції, що випробовуються.
<i>День 3. Контактна і безконтактна імпровізація – розвиток взаємодії та згуртованості</i>	
Вправа 1. Регулювальник	Ви маєте рухатися у тому напрямку, який вказує певна частина вашого тіла (рука, голова). Наприклад, якщо рука показує праворуч, то дитина йде у той же бік; як тільки рука опускається вниз, то сідає або лягає на підлогу і рухається в першому рівні за напрямом руки і так далі.
Вправа 2. Настрій та простір	Ви маєте рухатися по класу відповідно до акторського завдання: передавати почуття радості, страху, сорому тощо і після команди тренера завмирати в позі, яка передає саме цей стан людини. Тренер може фотографувати виконання завдання учасниками для подальшого аналізу.
Вправа 3. Простір	Тілесне завдання: уявіть, що ви можете кистями та ступнями керувати простором навколо вас. Почніть рух. Переставляйте меблі, деформуйте стіни, піднімайте стелю тощо. Ментальне завдання: зберігайте геометрію руху у вашому тілі таким чином, щоб вона збігалася з вигинами та площинами навколишнього простору.
Вправа 4. Групова скульптура	Вам треба побудувати скульптурну композицію. Кожен учасник цієї групи знайде своє місце в композиції відповідно до загальної її теми і атмосферою. Вся робота відбувається в повному мовчанні. У центр виходить перший учасник першої групи і приймає якусь позу, яка співзвучна темі і жанру. До нього по черзі «приєднуються» інші. Коли скульптура закінчена, по команді ведучого всі учасники «оживають»: на рахунок «Раз!» – Роблять одне або кілька простих рухів і завмирають знову, на рахунок «Два!» – Знову оживають на мить і знову завмирають.
Вправи 5. Втечи від контакту	Наше тіло можна умовно розділити на шість частин – «ізоляційні центри»: голова-шия, плечі, грудна клітина, руки, стегна (пелвіс), ноги. Кожен з цих центрів може рухатися окремо і виконувати різні види рухів. Пересуваючись легким бігом по залу, ви повинні доторкнутися до певної частини тіла інших і в той же час не дозволити, щоб хтось торкнувся їх. Точки для контакту називає тренер.
Вправа 6. Підводящі рухи і повний контакт	Перегляд відео, пояснення та повна контактна імпровізація.

<i>День 4. Дихальна медитативна гімнастика – управління фізичним та емоційним станом</i>	
Вправа 1. Видих	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зігріти руки – видих із вимовлянням (х-х-хо);</li> <li>• остудити воду – видих із вимовлянням (ф-ф-фу).</li> </ul>
Вправа 2. «почергове дихання»	Доцільно виконувати у такий спосіб: вдихаючи носом повітря, чинити йому опір. Для цього обережно натискати пальцями на крила носа. Також можна робити вдих-видих, почергово закриваючи та відкриваючи вказівним і великим пальцями ніздрі. У середині комплексу загальнорозвивальних вправ і після нього учасникам варто запропонувати виконати короткочасні дихальні вправи.
Вправа 3. Ритмічне дихання	Виконується глибоке дихання йогів з паузами між вдихом та видихом. Починати треба на рахунок 6 (вдих): 3 (затримка дихання) : 6 (видих) : 3 (затримка дихання) Продовження виконання вправи залежить від самопочуття. Далі можна перейти на рахунок 8:4:8:4, а потім 10:5:10:5. Повторити вправу 9 разів.
Вправа 4. «Собаче» дихання	Зверніть увагу, як дихає собака після швидкого бігу. Її дихання швидке і глибоке, вдих і видих відбуваються через рот. Такий спосіб дихання швидко відновлює сили та тонізує організм. Техніку собачого дихання використовують при пологах. В цей період особливо важливо своєчасно відновлювати сили. Зробіть 8 вдихів-видихів через рот, потім подихайте, як зазвичай. Повторіть 2 рази.
Вправа 5. Дихання «змії»	Сядьте в приємну позу. Кінчик язика висуньте між передніми зубами, щоб він трохи сторчав із губ. Вдихніть через рот на три рахунки, відчуваючи, як повітря проходить через губи і зуби з шипінням. Видихніть з той же швидкістю через бокові частини рота не перестаючи шипіти. На вдиху втягуємо живіт, а на видиху – надуваємо його. Потім вдихніть на рахунок 5 або 10, повністю наповнивши легені і продовжуйте шипіння. Затримайте дихання, як можливо, повільно видихайте через рот. Притримуючи язик зубами. Слідкуйте, щоб повітря із легенів не виходило різко. Повторіть вправу 20 разів.
Вправа 6. Дихання «золотої рибки»	Сядьте в приємну позу. Сформуйте губами букву «О». Вдихайте ротом дуже швидко і глибоко 10 разів. На десятому вдиху проковтніть повітря і швидко видихаючи через обидві ніздрі. Видих повинен зайняти стільки ж часу, скільки зайняли «вдихи золотої рибки» (приблизно рахуючи до 10). Повторіть вправу 20 разів
Вправа 7. Робота з уявною свічкою	<ul style="list-style-type: none"> <li>• задути свічку різко (сильно, слабо);</li> <li>• задути свічку довгим потоком повітря (сильно, слабо);</li> <li>• дути так, щоб свічка не згасла;</li> <li>• дути на свічку, наближаючи і віддаляючи її.</li> </ul>
Вправа 8. Фокус	Ця вправа з ватою. Вата кладеться на кінчик носа, дитині пропонується витягнути губу вперед і подути. Ватка в ідеалі повинна злетіти вгору.
Вправа 9. Візуалізація	Для практики знайди зручне сидяче положення та закрій очі. Спочатку зосередься на своєму диханні й дозволь розуму розслабитися. Коли відчуєш спокій і зможеш зосередитись, створи уявний образ або сценарій, який відповідає твоєму наміру або меті. Під час візуалізації намагайся залучити якомога більше органів чуття. Що ти бачиш, чуєш, відчуваєш на смак та запах у своїй візуалізації? Ввімки всю свою фантазію й спробуй зробити її якомога яскравішою та точнішою.
Вправа 10. Сканування тіла	Ця техніка базується на детальному огляді різних областей тіла, з урахуванням відчуттів, сприйманих у кожній з них. Знайди зручну позицію, яка дозволяє розслабити тіло, сидячи на підлозі, спиною прямим і згинаючими ногами з кожною ногою на стегні іншої ноги (у тому, що називається позицією лотоса). Закрийте очі та залишіть свій

	розум незаповненим. У такому стані переходьте через розум з різними групами м'язів, звертаючи увагу на відчуття, що впливають з них. Зосередьтеся на тому, що ваше тіло говорить вам. Треба рухатися, піднімаючись від пальців ніг до голови.
Вправа 11. Медитація з масажем	Заплющити очі, розслабитися, однією рукою робимо масаж долоні сусіду, а іншій руці роблять масаж нам.
Вправа 12. Медитація з нав'язаною візуалізацією	Заплющити очі, розслабитися, дихати повільно і уявляти нав'язану картину.



## Додаток Г



Рисунок Г.1 – Інфографіка вправ хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності: день 1 «Ритміка»

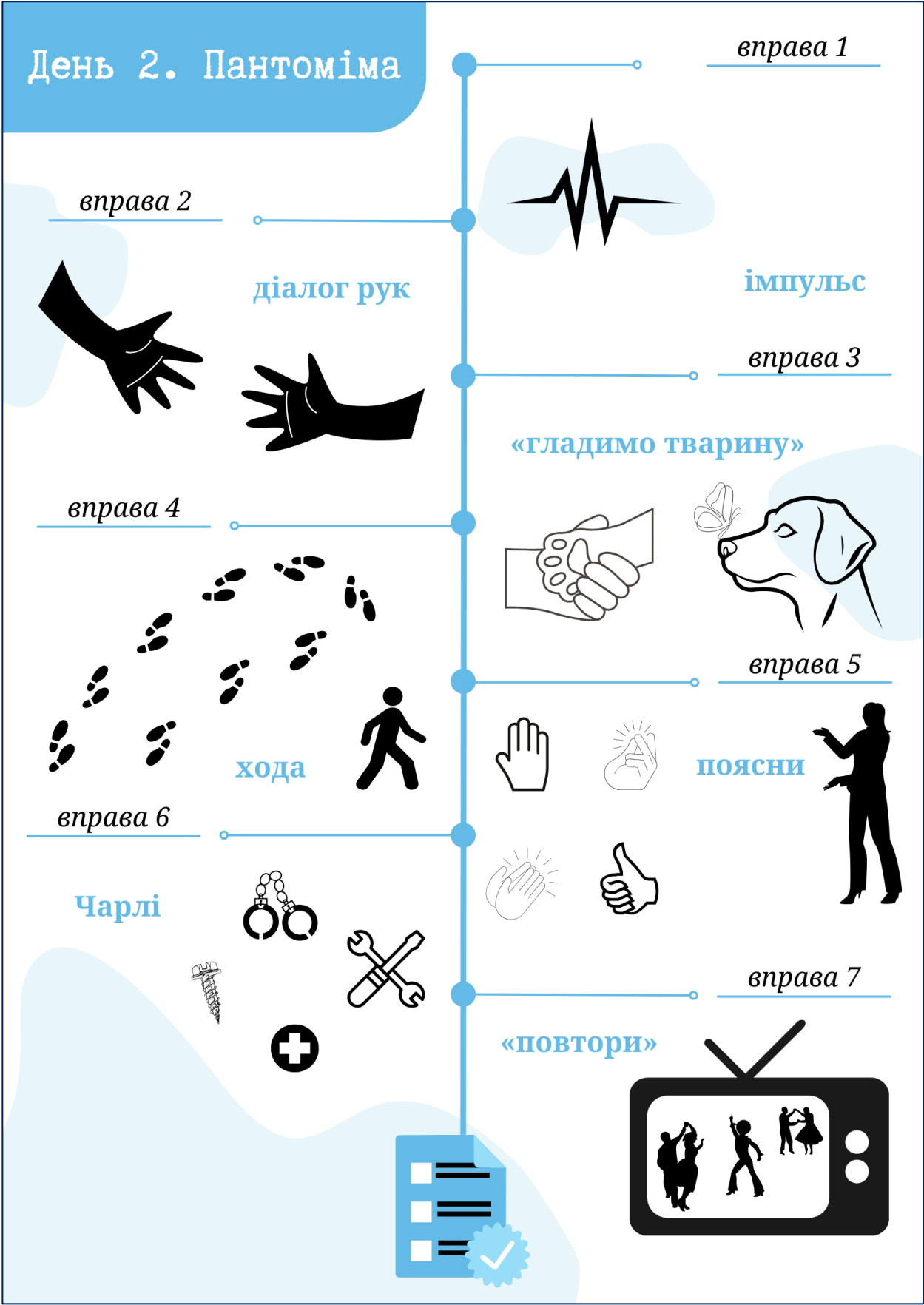


Рисунок Г.2 – Інфографіка вправ хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності: день 2 «Пантоміма»



Рисунок Г.3 – Інфографіка вправ хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності: день 3 «Контактна та безконтактна імпровізація»



Рисунок Г.1 – Інфографіка вправ хореотерапевтичних занять у сфері мистецько-оздоровчої діяльності: день 4 «Дихальна медитативна гімнастика»

## Додаток Д

### Фотографії з учасниками хореотерапевтичних занять



