

ЛИТЕРАТУРА

1. Григоревич, И. В. Физическая подготовленность студентов БГПУ / И. В. Григоревич, Г. В. Поляков, А. Ф. Салычиц // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, РИВШ, 2017. – С. 51–54.
2. Балабан, А. П. Исследование предпочтений студентов в отношении выбора режима двигательной активности / А. П. Балабан, С. В. Малахов, И. А. Шалимо // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе : сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, РИВШ, 2017. – С. 18–20.
3. Малахов, С. В. Реализация индивидуального подхода в физическом воспитании студентов / С. В. Малахов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Вып. 4 / редкол. : С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2005. – С. 22–26.

ЗАНЯТИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ: ОТ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

CHOREOGRAPHY LESSONS: FROM IDEOMOTOR TRAINING TO PSYCHOLOGICAL PREPARATION

Е. Л. Матова

E. Matova

*Институт рекреации, туризма и физической культуры,
г. Калининград, Российская Федерация
matova67@mail.ru*

Institute of Recreation, Tourism and Physical Culture, Kaliningrad, Russian Federation

Анализируется хореографическая деятельность как один из видов физического воспитания. Занятия данным видом двигательной деятельности требуют постоянного повышения исполнительского мастерства. Динамический рост технических нагрузок, напряженная сценическая и актерская работа исполнителей являются характерными особенностями современной хореографии. Автор рассматривает в качестве резерва повышения качества исполнительского мастерства занимающихся хореографической деятельностью психологическую подготовку. В процессе занятий хореографией в структуре личности занимающегося происходит идентификация и биополярность идентификации осложняет саморегуляцию исполнителя. Поэтому идеомоторная тренировка является резервом психологической подготовки танцора-исполнителя.

The article analyzes choreographic activity as one of the types of physical education. Classes according to the type of motor activity is required, as in sports activities continuously improve performance skills. The dynamic growth of critical loads, intense stage and acting work of the performers are the essential features of modern choreography. The author considers psychological training engaged in choreographic activities as a reserve for improving the quality of performing skills. In the process of choreography in the structure of the personality of the student identification and bipolar identification complicates self-regulation of the performer. Therefore, the ideomotor training is the reserve of psychological training of the dancer-performer.

Ключевые слова: хореографическая деятельность, биополярность идентификации личности, психологическая подготовка, развитие саморегуляции, идеомоторная тренировка.

Keywords: choreographic activity, bipolar personality identification, psychological training, self-regulation development, ideomotor training.

Высокий уровень подготовки в хореографической деятельности выдвигает на первый план психологическую подготовку исполнителей. Сегодня к исполнительскому мастерству предъявляются требования, сопоставимые с высокой спортивной подготовленностью, демонстрацией «олимпийского спокойствия» и одновременно высокой эмоциональной выразительности. Лучше подготовленный психологически исполнитель умеет управлять своими переживаниями, мыслями, движениями, поведением; способен в напряженных условиях публичных выступлений раскрыть свои двигательные возможности и демонстрировать свое мастерство.

Цель исследования: разработать практические рекомендации по использованию идеомоторной тренировки в хореографической деятельности. Объект исследования: процесс психологической подготовки.

Предмет исследования: метод идеомоторной тренировки в рамках психологической подготовки исполнителей-танцоров. Задачи исследования: 1. Установить современное состояние проблемы хореографической дея-

тельности и подготовки исполнителей-танцоров. 2. Изучить сущность и механизмы идеомоторной тренировки в хореографической деятельности. 3. Выявить возможности идеомоторной тренировки для регулирования психоэмоциональных состояний танцоров-исполнителей. 4. Проверить эффективность использования идеомоторной тренировки в хореографической деятельности.

Гипотеза исследования: включение идеомоторной тренировки в хореографическую подготовку исполнителей-танцоров будет способствовать регулированию их психоэмоциональных состояний и повышению уровня исполнительского мастерства.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос, контент-анализ, психологическое тестирование, эксперимент. Положения, выносимые на защиту:

- хореография – часть современного искусства и вид двигательной деятельности, объединяющая все виды танцевальной деятельности, предъявляет высокие требования к танцору-исполнителю и требует его психологической подготовки;
- в процессе занятий хореографией в структуре личности занимающегося происходит идентификация – с собой как человеком и с ролью в танце; биополярность идентификации осложняет саморегуляцию исполнителя;
- одним из видов психологической подготовки танцора-исполнителя является идеомоторная тренировка; ее использование способствует управлению психоэмоциональными состояниями, развивает саморегуляцию;
- включение идеомоторной тренировки в репетиционную деятельность танцора-исполнителя способствует его успешной психологической подготовке и эффективной сценической деятельности.

На первом этапе исследования мы выявили особенности рассматриваемого возраста. Юношеский возраст – стадия онтогенетического развития между подростковым возрастом и взрослостью. У юношей этот временной интервал охватывает 17–21 год, у девушек – 16–20. В этом возрасте завершается физическое, в том числе половое, созревание организма. В психологическом плане главной особенностью данного возраста является вступление в самостоятельную жизнь, когда происходит выбор профессии, резко меняется социальная позиция. Время поступления абитуриентов в образовательное учреждение совпадает с формированием главных жизненных ценностей и установок. Этот возрастной период достижения пика физического развития: в самом расцвете выносливость, физическое самочувствие, энергичность. Своих максимальных значений достигают такие показатели как мышечная масса, функции сердечно-сосудистой системы, обмен веществ, скорость проведения нервного импульса, рост нервной ткани [5]. Обобщая мнения авторов (Н. В. Зимкиной, Н. В. Колесникова, А. С. Солодкова, Е. Б. Сологуб), отметим, что результативность двигательной деятельности в юношеском возрасте определяется не только способностью преобразования энергии, но и возможностью переработки информации [5]. Высокие значения в совершенствовании навыков моторных действий и тактического мышления как специальной формы умственной деятельности происходит в период молодости. И это имеет место в различных видах двигательной деятельности. Основной формой активности мозга становится не отработка двигательных стереотипов, а «творческая функция». С этим связано большое значение процессов восприятия и переработки информации центральной нервной системой. Важное новообразование этого возраста – самосознание. Возрастает интерес к своему внутреннему миру и потребность в самоанализе [1].

На втором этапе исследования мы обобщили факторы, влияющие на эффективность исполнительского мастерства. На эффективность исполнительской деятельности влияет развитие тактического мышления. Двигательные умения, их разнообразие – это тактика исполнения, определенные интеллектуальные качества человека и тип нервной системы (быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитие оперативного мышления, хорошая оперативная память, подвижность нервных процессов, устойчивость и концентрация внимания, помехоустойчивость и др.). Проявление данных способностей, в первую очередь, связано с развитием морфофункциональных взаимосвязей в коре больших полушарий головного мозга и с развитием ассоциативных областей коры [3; 4].

В хореографической деятельности так же, как в физкультурной и спортивной деятельности, большую роль играет психологическая подготовка. В психологической подготовке исполнителя следует выделить развитие саморегуляции, как способности управлять своими психоэмоциональными состояниями. Постоянный динамический рост технических элементов в хореографической деятельности, повышение тренировочных нагрузок в отработке постановок требует новых путей и приемов для совершенствования исполнительского мастерства. Одним из средств психологической подготовки является идеомоторная тренировка, которая берет свое начало в спортивной деятельности. В спортивной деятельности при внесении в план тренировочного процесса идеомоторной тренировки наблюдается активизация сознательной деятельности спортсменов в процессе освоения техники упражнения, в результате чего не только повышается эффективность обучения, но и возрастает общая плотность занятия [2]. Так как использование идеомоторной тренировки в тренировочном процессе помогает достижению максимальных результатов, на третьем этапе исследования мы разработали цикл занятий. Несмотря на использование идеомоторной тренировки в спортивной деятельности, в хореографическом искусстве она описана фрагментарно. Требуются рекомендации по обучению исполнителей навыкам идеомоторики использования ее в сценической и концертной деятельности. Педагогический эксперимент проводился на базе «Колледжа Экономики и Права» г. Калининграда. Для проверки эффективности разработанной программы-тренинга была создана экспериментальная группа, состоявшая из 17 исполнителей (2 юношей и 15 девушек). В эксперименте участвовали обучающиеся в возрасте 16–20 лет. Эксперимент длился в течение четырех недель с внедрением в занятия разработанной про-

граммы-тренинга «Идеомоторная тренировка исполнителя». На констатирующем этапе было выявлено противоречие – между низким уровнем использования идеомоторной установки и необходимостью ее использования для исполнителей с высоким уровнем тревожности. По данным анкетирования, перед выполнением упражнений опрашиваемые достаточно примитивно использовали средства идеомоторной тренировки на занятиях. Согласно наблюдениям это выглядит так: «зашли в зал, размялись» (сколько по времени и каким образом точно не определено). Затем группа ответов – «время от времени выполняем отдельные элементы, фрагменты упражнений», в какой последовательности не определено. То есть занимающиеся не знают и не умеют использовать мысленное сосредоточение на двигательных действиях. Психологической подготовке в учебно-воспитательном процессе уделяют недостаточно времени. В ходе опроса было выявлено, что об идеомоторной тренировке, как о методе саморегуляции, слышало 7 (41 %) испытуемых, все не владеют ей, вообще не имеют представления – 10 человек (62,5 %). Это свидетельствует о фрагментарной информации у занимающихся об этом методе. Однако, опрашиваемые оценивают свою идеомоторную способность в среднем в 3,53 балла, что является низким уровнем, по предложенной шкале, а потребность в ней (по мнению всех участников анкетирования) велика – 9,24 балла в среднем. Общее количество тренировочных дней в недельном цикле составило 2 раза (среда, пятница) по 20 мин перед занятием. Статистическая обработка полученных данных производилась с помощью компьютерной программы «Microsoft Excel». Для проверки достоверности полученных данных мы использовали психологическое тестирование по двум методикам: 1. Диагностика структуры темперамента В. М. Русалова. 2. Методика оценки личностной и ситуативной тревожности Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина).

Так как студенты имеют простейшие навыки овладения саморегуляцией, мы систематизировали их в следующие группы: 1) аутогенная тренировка (АТ); 2) психомышечная тренировка (ПТ); 3) идеомоторная тренировка (ИТ) (табл. 1).

Таблица 1 – Методы саморегуляции и их характеристика

Метод саморегуляции	Основные характеристики
Аутогенная тренировка	словесное самовнушение, которое регулирует психологическое состояние, снижая степень нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус
Психомышечная тренировка	самовнушение, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений», применяется во время перерывов в активной двигательной деятельности и после тренировочных занятий с интенсивной нагрузкой (включая силовую нагрузку и связочный аппарат и т. п.)
Идеомоторная тренировка	активное представление реально выполняемых двигательных навыков, которое способствует их овладению и развивает способность человека вызывать и анализировать мышечно-двигательные представления и управлять движением

Разработанная программа идеомоторной тренировки, рассчитанная на 4 недели подготовки (9 занятий), предполагает теоретическую подготовку, ознакомление занимающихся с сущностью идеомоторных механизмов, методами саморегуляции в концертной деятельности, содержит практическую подготовку – тренинг, который включает игры («Акробат», «Перевоплощение» и др.), специальные упражнения-аффирмации, направленные на снижение негативных мыслей перед выступлениями, регуляцию психоэмоциональных состояний и позволяет овладеть практическими навыками применения идеомоторной тренировки.

Сравнение общей характеристики идеомоторной подготовки до и после эксперимента с помощью критерия Вилкоксона для сопряжённых пар оказалось статистически значимым для всех критериев, при W_{st} ($W_{st} = 36$, при $n = 17$). При уровне значимости $P \leq 0,05$ (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика содержания идеомоторной тренировки исполнителей до и после эксперимента (n=17)

№№ п/п	Общая характеристика идеомоторной подготовки	Количество (%)		t	p
		до	после		
1	Общие установки	6	7	1	$p \leq 0,05$
2	Мысленное представление всей композиции	16	18	2	$p \leq 0,05$
3	Представление сложных элементов	16	22	6	$p \leq 0,05$
4	Видеть себя со стороны	10	14	4	$p \leq 0,05$
5	Образы (зрительные и слуховые)	8	11	3	$p \leq 0,05$
6	Мышечные ощущения	6	9	3	$p \leq 0,05$
7	Представление элементов упражнения	13	18	5	$p \leq 0,05$
8	Негативные мысли	25	0	-25	$p \leq 0,05$

Нами установлено, что разработанная психологическая программа тренинга позволила улучшить психоэмоциональное состояние занимающихся по всем показателям. Результаты исследования подтверждают гипотезу о возможности использования идеомоторной тренировки на занятиях хореографией в целях развития саморегуляции и регулирования психоэмоциональных состояний танцоров-исполнителей 16–20 лет.

Таким образом, сущность использования идеомоторной тренировки в хореографической деятельности заключается в представлении исполнителем движения, механизм которого основан на «оживлении» той системы временных нервных связей, которая образовалась и закрепилась при практическом исполнении упражнения. При мысленном повторении формируются логические связи, которые закрепляются при практическом осуществлении движения. В результате достигается практическое улучшение исполнения упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова, Г. С.* Возрастная психология: [учеб. пособие для студентов вузов] / Г. С. Абрамова. – М.: Академический Проект: Альма Матер, 2005. – С. 245–255.
2. *Барчуков, И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика» / И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С. 147.
3. *Ваганова, А. Я.* Основы классического танца: учеб. для вузов. – 6-е изд. – СПб.: Изд-во «Лань», 2000. – 192 с.
4. *Гогонов, Е. Н.* Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Изд. центр Академия, 2004. – С. 186–202.
5. *Зимкина, Н. В.* Физиология человека: учебн. для ин-тов физкультуры / Н. В. Зимкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – С. 287–364.

ЭКОЛОГО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ECOLOGICAL-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION

В. М. Наскалов, О. Ю. Лутковская
V. Nasilov, O. Lutkovskaya

*Полоцкий государственный университет,
г. Новополоцк, Республика Беларусь
naskalov@yahoo.com
Polotsk State University, Novopolotsk, Republic of Belarus*

Сложившаяся экологическая ситуация сопровождается неуклонным увеличением общего числа заболеваний и снижением уровня физической подготовленности. Экологические проблемы коснулись и занятий физической культурой и спортом. При повышении двигательной нагрузки вблизи от источников загрязнения увеличивается количество вредных химических веществ попадающих в организм из-за активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Изучение взаимоотношения человека с окружающей средой при мышечных нагрузках в процессе изменяющихся условий жизнедеятельности и стало содержанием эколого-ориентированного физического воспитания. Знание годовой динамики индекса загрязнения атмосферного воздуха позволяет использовать его для планирования образовательного процесса по физической культуре и спортивной тренировки.

The current environmental situation is accompanied by a steady increase in the total number of diseases and a decrease in the level of physical fitness. Environmental problems also affected physical culture and sports. Since the increase in the motor load near the sources of pollution increases the number of harmful chemicals that enter the body due to the activation of the cardiovascular and respiratory systems. The study of the relationship of a person with the environment in muscle loads in the process of changing living conditions and became the content of ecologically-oriented physical education. Knowledge of the annual dynamics of the atmospheric air pollution index makes it possible to use it for planning the educational process in physical culture and sports training.

Ключевые слова: экология, заболевания, физическая подготовленность, физическая культура и спорт, загрязнение атмосферного воздуха.

Keywords: ecology, diseases, physical fitness, physical culture and sport, air pollution.

Экологические проблемы регионального и локального уровня ряда промышленных центров связаны с нарушением стабильности природных экосистем. Комплексная экологическая нагрузка на население Беларуси в результате радиационного заражения, увеличения транспортных потоков в городах, не снижающийся уровень химического загрязнения природной среды предприятиями нефтехимической промышленности привела не только к ухудшению состояния здоровья у почти 20 % жителей, но и снижению общего уровня физической подготовленности [1;3].