**Методическая разработка:**

«Психология в хореографии»

**Автор-составитель:** преподаватель

дополнительного образования

Валеев Николай Витальевич

С. Мужи,2023 год

**Введение.**

Ребенок – личность! С своими переживаниями, проблемами и радостями. Он живет в своем мире эмоций... От этого зависит его поведение на работе или выступление ребенка. Все эти факторы привели меня к изучению данной темы.

Эта работа, которая объединяет исследования спортивных и социальных психологов, профессиональных танцоров, личных тренеров и писателей с целью познакомить участников танцевального тренинга со многими аспектами использования психологических знаний в танцах.

Даже если вы не заинтересованы в хореографии, вам могут пригодиться идеи из этого раздела.

Я полагаю, что изложение методов психологической подготовки к выступлению в значительной мере обогатило мои психологические знания и позволило моим ученикам начать танцевать на качественно новом уровне.

В коллективе « Жар - птица» занимаются дети от 4 до 16 лет. Рассмотрим по возрасту:

  4 года. Стремление к самостоятельности формируется у ребенка в опыте общения с взрослыми и примера поведения, отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельности ребенка с учетом его возрастающих возможностей и своей положительной оценкой усиливает желание малыша добиться лучшего результата.

Доверие и привязанность к педагогу необходимы для здорового самочувствия ребенка в коллективе. Младший дошкольник нуждается во внимание, ласке и заботах воспитателя назвать ласковым именем или погладить его. Он с удовольствием повторяет действия взрослого, видит в взрослых неиссякаемый источник новых игр и действий.

К концу младшего дошкольного возраста у детей начинает проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы взрослых.

В 5 - 6 лет кругозор ребенка расширяется не только в ходе практических наблюдений и экспериментов, которые доминировали у детей младшего возраста.

В ответ на вопрос ребенка не пускайтесь в долгие и академичные объяснения. Постарайтесь выразить мысль как можно лаконично, по возможности краткой.

В этом возрасте важна не правильность вывода, а сама способность ребенка рассуждать и думать. Эмоциональные реакции в этот период более стабильны (что связано с возрастающей физической выносливостью). Ребенок менее быстро утомляется, меньше устает ; он становится более психологически выносливым.

В психическом развитии детей младшего школьного возраста важную роль играет учение. Через обучение происходит формирование интеллектуальных, познавательных способностей; через учения опосредствуется вся система взаимоотношений ребенка с окружающими взрослыми людьми. И на первом году обучения главные идеи в танцевальной деятельности воспитанников достигаются посредством игровых технологий. В основу обучения младших школьников необходимо положить игровое начало. Игра является средством развития и воспитания, помогает детям раскрыть свои творческие способности в музыке для души. Музыку используют как способ выразить себя, найти свою музыку к душе. Сегодня примером для подражания становятся исполнители, часто звучащие в эфире. И за аранжировкой слушатель - подросток не замечает пустоты текста и примитивных мелодий.

В подростковом возрасте появляется и развивается трудовая деятельность, а также особенная форма общения интимно - личностная. Роль трудовой деятельности состоит в подготовке детей к будущей профессиональной работе; задача разговора заключается во выяснении элементарных норм товарищества, дружбы. В целом здесь уже просматриваются элементы делового и личного общения, которые закреплялись к старшему школьному возрасту. Здесь отмечается подчинение деловых отношений отношениям товарищества — в наиболее общих чертах воспроизводится между взрослыми.

В старшем школьном возрасте процессы, начало которым положил подростковый возраст продолжаются и развиваются в интимно-личностном общении. Здесь у старших школьников формируется внутреннее мировоззрение: возникают взгляды на жизнь и свои профессиональные возможности.

В программу вводится новая форма постановок: это танцы малых форм и социальные номера.

1. Процесс. Спортивная психология предлагает спортсменам и тренеру такие преимущества, как использование открытых программ тренировок. Также оценивается влияние стресса на спортсменов в улучшении их результатов... Информационная безопасность – это не только спортивные программы; она может использоваться преподавателями творческих направлений — балетом или музыкой. «Психология танца» Джима и Сая Тейлор, а также «Выступление под давлением» Дона Грина помогут вам понять основы психологической подготовки к выступлению. 2. В процессе подготовки к танцу важно понимать, как стресс влияет на качество работы. Подготовка к выступлению в концертах или домашних заданиях может быть очень сложной задачей для тех людей без опыта выступлений. Физиолог Роберт Нидифер разработал модель развития тревоги и показал ее влияние на производительность. Напряжение в танце вызывает все больше и больше проблем. Это может вызвать мышечное напряжение, одышку, дискомфорт во всем теле или тремор мышц; это влияет на ваше равновесие... Обучение проходит три этапа: выявление последствий стресса постановка целей для достижения этих целей. Первый шаг помогает исполнителю понять, как стресс влияет на его уверенность в себе и способность воспринимать критику. Если менеджер не понимает этого — он может потерять авторитет среди коллег или уйти из бизнеса без возможности реализовать свой потенциал. Следующий шаг – определение целей и стратегий обучения, исходя из идеи процесса. Как физическая подготовка это длительный процесс с неудачами или успехами, так же есть возможности для развития профессиональных навыков танцора. Основные мышцы. Грин считает, что главная проблема хорошего бега – мышечное напряжение. К сожалению, большинство людей держат мышцы в постоянном напряжении: ноги и руки у музыкантов или боль на бедре танцорам! Зеленый цвет означает эти важные для человека мускулы, которые требуют напряжения при работе как основных мышц. Негативное мышление. Грин говорит, что стресс вызывает негативное мышление — когда исполнитель слишком подчеркивает свои недостатки и неудачи; преуменьшает проблемы или представляет их как плохие. « « Чем быстрее ваши мысли мчатся в такой ситуации – тем больше негативных мыслей». Он выделяет три категории негативного мышления, с которыми люди сталкиваются в стрессовых ситуациях : конец света и одержимость результатом. Первая категория это когда исполнитель предсказал неуспех еще до начала выступления или думал так же « Я потерплю поражение». Вторая категория — когда руководитель слишком много внимания уделяет результатам деятельности, например: «Я должен стать лучше «, « Я обязан быть лучшим».

3. Психологические упражнения. По-видимому, о том, что мы говорили и как нам было страшно говорить – это действительно так. Но Тейлор с Грин разработали специальные программы для артистов в процессе подготовки к выступлению. Тейлор утверждает, что для прогресса необходимы три вещи: осознанность и контроль. Они называют это « Формулой позитивных изменений». Эти программы называются « Пирамидой эффективности». Эта пирамидка является основой учебно-тренинговой программы Тейлора. и) Мотивация – это важность достижения целей Тейлор назвал ключевой фактор успеха мотивацией, которую Грин определяет как стремление к успеху. Для него это более важно и ценно для исполнителя, чем талант или умение управлять своим трудом. Когда мы сосредоточиваемся на цели, нам не видны препятствия ; когда теряем его видим только преграды. Грин говорит: « Если цель неизвестна — трудно поддерживать желание добиться значительных перемен». «Если вы верите в свою мечту», – добавляет он. Грин и Тейлор различают долгосрочные, краткосрочные цели. Цели могут быть связаны с производительность физических упражнений или образом жизни (например, питанием). Некоторые цели производительности включают в себя улучшение физической подготовки, развитие умственных навыков и способность сосредоточиться на производительность. ) Другие примеры конкретных целей являются установлением времени для достижения этих результатов (по крайней мере если это возможно). Но чтобы было интересно, мы не должны выбирать цели слишком близкие к нашему текущему набору навыков. Мы обязаны сосредоточиться на прогрессе и успехах — именно они являются стимулом для продолжения нашей работы в будущем! Тейлор советует менеджеру определить области, требующие улучшения. Хорошим вариантом будет вести дневник и отслеживать план тренировок в будущем «. Грин говорит: « Достижение вашей мечты требует времени и усилий — разбейте задачу на выполнимые части», поставьте небольшие цели которые помогут вам не сбиться с пути. Чтобы оставаться мотивированным и достигать своей цели, вы должны использовать систему вознаграждения. Как говорит Грин : «Когда мы что - то вознаграждаем – это становится частью нашей привычки». Б) высокомерие Следующее значение имеет уверенность в себе, которая является наиболее важным фактором качественной работы - Это означает, что вы уверены быть способным учиться и выполнять определенную роль или постановку; С помощью уверенности в себе можно повысить мышечный тонус и эмоциональное состояние. Существует три способа поднять уверенность исполнителя: выбирать позитивные мысли для себя, других людей или делать сознательные положительные действия повседневно. Укрепление доверия к операции это непрерывный процесс с достижениями и неудачами; лучше сосредоточиться на успехах и провальных действиях. Б) Волнение: поиск баланса Он показывает, насколько танцор физически подготовлен к выступлению. Зеленая энергия может определять уровень возбуждения или расслабленности у танцующего во время выступления. Мерс Каннингем сказал: «Разрушение создает впечатление полного погружения в действие». Волнение перед выступлением имеет два вида – страх и радостное волнение. В обоих случаях оно может снизить продуктивность, вызвать мышечное напряжение или плохой координацию; а радость дает силы трудиться лучше: Вы можете выбрать оптимальный уровень возбуждения для того чтобы преодолеть радость и приблизиться к веселому возбуждению. У каждого танцора есть золотая середина : одни чувствуют себя комфортно, другие — напряжены. Это может выражаться в сжимании мышц и онемении конечностей или затруднении дыхания (повышенной потливости). Танцоры могут испытывать сильный страх перед выступлением из-за страха провалить конкурсный номер. Субклинические симптомы включают усталость, трудности с фокусировкой внимания и отсутствие реакции. Для того чтобы найти правильный уровень возбуждения для каждого танцора Тейлор и Грин предлагают присмотреться к тому, что в жизни человека происходит перед выступлением: когда человек ест какое-то необычное блюдо после выступления или пьет какой - то алкогольный напиток во время шоу. Тейлор считает, что неприятные физические ощущения вызваны чрезмерным беспокойством и не связаны с болезнью. Психотерапевтический метод лечения тревоги перед трудоустройством состоит в работе над уверенностью себя: дыхательные упражнения, техники релаксации, улыбки могут помочь уменьшить стресс у женщин. Грин считает, что танцоры должны быть энергичными и не слишком тихими. Он также сказал Стиву Пэкстону: «Исполнители в состоянии получить заряд адреналина». Психотерапевт говорит о том же – они имеют право на свою внимательность во время выступления или после него (например), до шоу; это навык можно развить с помощью психологической тренировки. Грин считает, что контроль над разумом начинается с изучения психических процессов левого и правого полушарий. Левое полушария помогает нам чувствовать правильные движения « слышать хорошие звуки «и видеть себя в лучшем виде». В то время как правое полушарие видит сходства и непрерывность, левое не воспринимает их так четко. Грин говорит: «Правый полушарии имеет хорошее влияние на продуктивность тренировки», потому что оно более тихое или менее сосредоточенное. Для достижения успеха нужно приложить усилия к двум половинкам мозга — правому-левому – для того чтобы достичь результатов в работе над собой. Центрирование. «Это важный навык», говорит Грин. Фокусировка это стратегия, разработанная Нидефером в 1970-х годах для спортсменов и спортсменок перед выступлением: мы отвлекаемся от мыслей о неудачах левого полушария или мысли негативны об успехе выступления левой стороны. Расслабляющий. Грин обучает танцоров специальным приемам релаксации и медитации, которые позволяют им переключаться с левого полушария мозга на правый. Вот как это работает: 1. Для начала займите удобное положение сидя, поставив ноги на ширину плеч и опустив руки. Если хотите — можете прижать близнеца к груди. 2. Вы определите, чего вы хотите добиться на этом этапе. Например: «Я делаю пируэты или бегущую дорожку в течение 20 минут после центрирования «. Ваша цель – исследовать центры релаксации и обнаружить их влияние. 3. Найдите одно место, где вы хотите сосредоточиться на стрессовых ситуациях. Это может быть стул в заднем ряду или ступенька между рядами — самое главное, чтобы он был ниже уровня ваших глаз! 4. Выбрав точку фокусировки, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите медленно и глубоко, вдыхая воздух через нос или рот. Сделайте несколько глубоких вдохов от трех до семи раз: сколько вам нужно для того чтобы сосредоточиться на собственном дыхании. 5. Представьте себя, представьте свое тело. Теперь проверьте его на стрессы и проблемы со здоровьем — сам процесс помогает исцелиться от болезни. Сделайте глубокий вдох – двигайте всем телом в одну сторону с каждым выдохом. Выдохните, опустите напряжение до уровня мышц головы или живота! 6. Найдите центр. Когда вы сосредоточены, ваш ум спокоен как озеро: каждая мысль погребена на этой поверхности; каждый камень — в озере и вокруг него – это его тело! Чтобы сосредоточиться перед выступлением вам нужно успокоить свой разум (это ваша главная позиция). Если вы сидите, расслабьте поясницу и чувствуйте каждый орган тела. Это поможет укрепить отношения между людьми. Когда мы находимся в стрессовой ситуации – это основа нашей стабильности внизу! Сила течет из вашего ядра вверх по вашей фундаментальной основе равновесия вниз. Направьте энергию в центр и оставайтесь так несколько вдохов. Повторите это упражнение сколько сможете. 7. Сконцентрируйтесь на нескольких вдохах и используйте образы или слова, которые описывают причину. Например: « процесс « вместо « результат» — это значит что вы испытываете трудности в процессе движения к конечному эффекту». Эти процедуры покажут вам важность этого процесса для организма. Дышите, пока мозг не переместится в правое полушарие. Вы поймете это тогда, когда увидите перед собой образ удачного хода и демонстрации всего вашего потенциала. 8. Обратите внимание на свою энергию. Представьте, как она собирается в центре вашего тела и движется вверх по вашему телу вниз или назад; затем откройте глаза и представьте ее свободной и легкой — из вас! – Вытекающей энергией вы можете управлять. 9. Почувствуйте связь между центром и точкой, на которой вы концентрируетесь. Теперь ваше намерение в силе — ваша задача выполнена! Продолжайте движение вперед с улыбкой на лице. Можно не уделять упражнению « центр релаксации» более 5 минут, например перед тренировкой. Говорят: результат можно ощутить уже через неделю таких тренировок! Более того, существуют методы спокойной фокусировки и для управления тревогой. Они используются спортсменами, профессионалам в профессиональных видах спорта как во время выступлений так и обычных тренировок. г) Концентрация Тейлор считает, что концентрация не самая важная характеристика работы. Концентрация это способность спортсменов концентрироваться на чем - то одном в течение определенного периода времени. «Это навык, требующий дисциплины и много энергии», – сказал он ; они могут быть вызваны внешними факторами: например, волнением зала или тревогой из за волнения зрителей. Тейлор рекомендует танцорам создать набор ключевых слов, чтобы вернуть их внимание к произведению. Также необходимо развивать навыки управления руками и режиссура (в особенности в процессе выступления). 4. Танцор должен уметь создать образы, чтобы улучшить свои игровые возможности. Зеленый предлагает способ увеличить концентрацию и повысить уверенность в своих игровых возможностях — он говорит о воображении как огненном кольце или группе львов на сцене. Эти изображения помогут танцору сосредоточиться на окружающих объектах и людях, не отвлекаясь от других людей или зрителей. Профессиональные танцы используют свое воображение для визуализации своих успешных выступлений: они выполняют упражнения в « центр релаксации». На мгновение танцовщица расслабляется и концентрируется, чтобы вспомнить о том, что она выиграла конкурс или получила приз. Важно создать точные образы: звуки, образности и чувства в воображении танцоров вызывались от начала до конца пьесы! Сновидение является мощным инструментом развития навыков, его эффективность в обучении и работе хорошо известна. Тейлор рекомендует практиковаться ежедневно шесть-восемь недель для достижения успеха с помощью умственных упражнений. 5. Поток. Концентрация связана с теорией потока Михая Чиксантамихали, которую используют марафонцы и скалолазы. Когда ум одновременно бдителен и расслаблен, движения тела совершаются легко, так как тело само по себе движется в правильном направлении — вы полностью контролируете все движение своего организма! Эксперименты, связанные с теорией течения еще не до конца изученны. 6. Восстановление после ошибок и травм. Грин называет их тремя ключевыми факторами успеха при исполнении. Они проверяют психическую устойчивость исполнителя, вызывают возбуждение и снижают концентрацию внимания. Элементы восстановления: не сопротивляться естественным событиям; использовать эффективные стратегии в неприятных ситуациях и минимизировать время восстановления. Чтобы развить хорошие навыки восстановления после ошибки, Грин рекомендует исполнителям следующий образ действий: принять ошибку и продолжать двигаться вперед; мышечная релаксация. Я управляю духом! Это только усугубит ситуацию в дальнейшем». Восстановление после травмы имеет свои особенности. Помимо физических последствий, существуют и психологические последствия: потеря уверенности в себе или страх перед другими людьми. Психотические повреждения могут помешать восстановлению навыков после травм. Тейлор рекомендует ставить перед собой конкретные цели, чтобы улучшить производительность. При травме спортсмен становится более мотивированным и сосредоточенным на своей работе. В Соединенных Штатах танцовщики могут найти информацию о различных техниках бодибилдинга. Например, Фельденкрайз или Александер часто используются вместе с традиционными методами восстановления организма и психотренингами для спортсменов-профессионалов. Краткое содержание. Изучив психологический анализ, я пришел к выводу: академическая система обучения и деятельности не стимулирует эмоционально или интуитивно; это происходит потому что танцоры с детства воспринимают только абстрактно-абстрактную информацию без непосредственного значения их потребностей в танце. Постановка целей может помочь танцору в изучении материала. Элементарная постановка цели поможет ему сохранить мотивацию и подготовиться к важному выступлению или прослушиванию. Многие танцоры, особенно не имеющие большой танцевальной подготовки (в том числе и тех, кто имеет обширную подготовку), ищут более свободный подход к умственной тренировке. Многие танцоры выбирают эту профессию из-за физических преимуществ и соревновательного духа, но не интересуются танцем как искусством. В хореографии разницу между этими двумя категориями танцоров можно сравнить с разницей в танце и танго-шоу. Некоторые танцуют только технику, а другие на сцене показывают эмоции или глубину своего выступления. Дзен – медитация может быть полезна для поддержания концентрации, но она не всегда совместима с духом дзань - буддизма. Точно так же и упражнения умственной тренировки танцоров могут помочь им в разработке стратегий спортивной психологии. Однако они мало понимают важность творческого видения спорта. В своей работе я использую простые инструменты для развития техники танца. Хотя они основаны на логике, это помогает развивать творческое мышление и творческие способности танцоров. Однако в то же время важно развить воображение и творчество! В зависимости от возраста и количества детей в группе, я нахожу время поговорить с каждым ребенком о его моральном состоянии. Изучение театральных техник помогает танцорам улучшить свои выступления. Стратегия театра должна дополнять психологическую подготовку к выступлению: ведь артисты занимаются практически каждый день. На основании исследований и тестирований за последние два года у детей из моей команды наблюдался рост творческих способностей, креативности, самооценки и понимания командных отношений. Я продолжаю работать в этом направлении.

Источники литературы:

**Ахметова Г., Бекболганова М.Е., Мухаева А. Понятие и сущность логического мышления в психологии и педагогике // Евразийский союз ученых. - 2016. - № 1-3. - С. 9 - 11.**

**Бреслав, Гершон Психология эмоций / Гершон Бреслав. - Москва: Мир, 2007. - 544 c.**

**Купцова О.В. Внимание как особый психический процесс // Проблемы современной науки и образования. - 2017. - № 20. - С. 83 - 85.**

**Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. — М., 1995.**

**Ильясов И.И. Структура процесса учения. М., 1986.**

**Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие,**

**Д. Зайфферт.**