

# РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ» В ГИТИСЕ

**Насырова О.Ш.**

**Государственный институт театрального искусства (ГИТИС), г. Москва**

Одной из важнейших задач современной педагогики высшего образования России является обеспечение единства фундаментальной, профессиональной и гуманитарной подготовки специалистов. Наукой, рассматривающей все эти три объекта, а, следовательно, структурным «скелетом» гуманитарных знаний, может быть антропология [1,6], а ознакомление студентов с физиологическими закономерностями, иллюстрирующими эффект их воздействия на собственный организм усиливает мотивацию к занятиям [2].

Театральная культура — уникальный социальный институт [3,7], который позволяет обращаться к широкой аудитории с идеологией социализации, что дает возможность получить наглядную отдачу в виде быстрого роста ресурса здоровья и социализации целого поколения, а изменения в методологии преподавания воздействуют на развитие потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии тела, в регулярной оздоравливающей физической нагрузке [4,5].

Основная задача педагогической части исследования – экспериментально выявить мотивационные предпосылки студентов к занятиям сценического движения. Она включает частные задачи:

1. Разработать структуру и апробировать содержание комплекса педагогических технологий, используемого при изучении сценического движения студентами вуза.

2. Используя динамику мотивационных предпосылок и самочувствия студентов, оценить эффективность предлагаемого комплекса.

3. Разработать технологию диагностики и коррекции слабой подготовленности студентов младших курсов к двигательной и познавательной деятельности в вузе.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: 1) педагогическое наблюдение, 2) педагогический эксперимент, 3) анкетный опрос, 4) тестирование.

В педагогической практике сценического движения, перспективным направлением является интеграция различных двигательных технологий – гимнастики, акробатики, элементов хореографии, аэробики и бодибилдинга для женщин и отдельных элементов современных молодежных танцевальных направлений (ритмика, хип-хоп, локинг, popping и др.). Анализ литературных данных и практического опыта подтвердил необходимость системного подхода к выбору характера и выраженности двигательной нагрузки.

Основанием для выбора послужили разработанные нами математические модели познавательной деятельности, выведенные за 7 лет работы,

педагогические принципы и опыт, позволивший оценить особенности оптимальной познавательной деятельности для студентов в возрасте 17–25 лет.

На занятиях использовались следующие подходы:

1. В структуре комплекса одного занятия по сценическому движению должны быть высокие (ЧСС-150-160 уд/мин), средние (ЧСС-140-150 уд/мин) и низкие (ЧСС-120-140 уд/мин) по интенсивности выполнения нагрузки.

2. Соотношение и объём упражнений высокой, средней и низкой интенсивности выполнения должны быть в пропорции 1:4:2.

3. Индивидуализация занятий усиливается за счёт педагогических приёмов контроля оптимального пульса каждого занимающегося по предложенной автором номограмме.

4. Частота сердечных сокращений при двигательной рекреации не должна превышать безопасный уровень – 160 уд/мин.

5. Необходимо включение приёмов релаксации, социально направленные педагогические приемы, включающие создание однородной группы с учётом лидерства, сильных и слабых сторон занимающихся, деликатный контроль посещения занятий и ведения дневника, обучения приёмам самомассажа, принципам использования различных видов диет и др.

В основе интегрального комплекса лежат принципы, используемые в гимнастике. Считаем, что педагогические средства и методы гимнастики наиболее эффективны и безопасны для женщин [4,5]. Основное достоинство таких занятий – это пригодность разнообразия движений для студентов различных морфотипов. Вместе с тем, результаты занятий начинают ощущаться на второй–третьей неделе. Построенный таким образом комплекс решает задачи, как общие для всех видов тренировок по сценическому движению, так и специальные, частные.

Набор упражнений в виде системы подготовительных упражнений для годового макроцикла представлен в таблице 1.

Таблица 1. Система подготовительных упражнений к занятиям по дисциплине «сценическое движение»

Подготовительная часть	Основная часть	
1.Общеразвивающие упражнения 2. Ходьба 3.Прикладные упражнения 4.Хореографические занятия у станка перед зеркалом 5.Элементы техники современного, эстрадного и классического танца.	1.Пружинные движения 2.Волна 3.Взмах 4.Бег 5.Прыжки 6.Равновесия и повороты 7.Элементы народного танца 8.Упражнения с предметами, с мячом, с гимнастическим обручем, тростью, стулом, скакалкой, плащом.	1.Специальные упражнения на согласование движений с музыкой 2.Акробатические упражнения 3.Игры под музыку 4.Комбинации упражнений без предметов и с предметами 5.Сценические падения: на пол, через препятствие, с предметом в руках, с партнером, трюковые.

В цикле содержание занятия периодически изменяется, а затем цикл повторяется вновь. Большие циклы – полугодие и год, включают два периода: подготовительный (посвящённый физической и технической подготовке, показатели в котором достигают наивысших физических показателей) и переходный (связующее звено между старым и новым циклами, создающее предпосылки для нового цикла тренировки).

Каждое занятие включает комплекс хореографии или аэробики, женский бодибилдинг и систему релаксационных упражнений.

Основное отличие нашей методики в том, что она составлена из постоянно заменяемых упражнений, модных и эффективных, ориентированных на индивидуальные цели занимающихся, позволяющие учитывать психофизическое состояние, принадлежность к одному из трёх морфотипов, гибко реагировать на изменение ситуации и поддерживать мотивацию. Регулярная ротация упражнений – главный способ поддержания мотивации к двигательной активности.

В число используемых программ социально–педагогической, аутогенной тренировки и психологического воздействия входят следующие разделы:

1. Познавательный раздел, где объясняются: энергетика организма, её зависимость от генетического строения; особенности строения и функционирования разных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной).

2. Медитация с целью осознания себя в этом мире, осознания себя собранным, осознания себя расслабленным, осознания себя в группе, чувство коллективизма, осознание всего и отдельных частей физического тела.

3. Коллективное разучивание популярных и современных танцевальных движений, повышение уровня заинтересованности и общительности студентов.

4. Индивидуальный тренинг [7], где обеспечивается творческий подход к выбору упражнений с учетом особенностей организма студентов.

Например: практически из любого подготовительного танцевального движения можно сделать гимнастическое упражнение. Реализовать задачу на отработку и укрепление определенных свойств и способностей мышц в движении (сила плавности, сила взрыва, скорости или медленности) и упражнения с утяжелением - собственным весом тела.

Через простые гимнастические упражнения, меняя нагрузку можно также сделать упражнения для основных групп мышц.

Примеры упражнений:

А) Шея - наклоны головы в разные стороны, удерживая ее рукой для сопротивления. Нагрузка регулируется самостоятельно.

Б) Плечи, руки - отжимание от пола в положении стоя на руках (руки на ширине плеч), для девушек положение для отжимание с колен. Отжиматься на скорость, потом терпеливо медленно, потом с волной телом вперед и назад.

В) Грудь - отжимание от пола из положения стоя на руках на полу (руки как можно шире плеч), для девушек положение также с колен. Делается в среднем темпе, потом усложняется - спуск на сторону правой руки, затем перенос веса на левую, и отжим вверх.

Г) Мышцы живота - из положения лежа на спине, движение - сгибая тело в положение «угол», руками касаться пальцев стопы. Это упражнение можно делается как медленно, так и быстро, потом взрывом, или удерживая тело в положении «угол».

Д) Спина - из положения лежа на животе, переводится в положении «летающего парашютиста» с напряженной поясницей - удержание на время, либо плавное сгибание-разгибание.

З) Ноги - приседание на скорость и медленный подъем.

Педагогические задачи на занятиях по дисциплине «Сценическое движение» дополняется следующими компонентами:

–деликатный контроль регулярности посещения занятий – как средство выработки у студенток установки «здесь и сейчас»;

–освоение методики психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, различные виды медитации);

–контрастные водные процедуры, способствующие закаливанию тела и нормализации обменных и нервно-психических процессов;

–обучение основам самомассажа;

–при общении в группе часто происходит обмен мнениями относительно приготовления диетической пищи, принципам использования фруктово–овощных и специальных диет.

Педагогический контроль результатов экспериментов осуществляли анкетированием, по записям в индивидуальных дневниках психофизического состояния.

Анкетирование позволяет провести оценку степени психологического состояния (по Айзенку), физического состояния; проследить динамику предпосылок к мотивации при поступлении и в период окончания ГИТИСа.

Проверка психоэмоционального состояния проводилась по шкале напряженности (по Д.Бернсу), состояние ситуативной и личностной тревожности, методика которой приведена в таблице 2 - «Методы педагогической психофизической экспертизы»

Для выявления мотивации участников эксперимента были разработаны анкеты первичного и повторного обследований психофизического состояния, мотивации, профориентации студентов ГИТИСа.

В результате педагогического воздействия, обусловленного положительным психологическим микроклиматом, почти по всем показателям морфофункционального состояния и двигательной подготовленности к занятиям произошли положительные изменения.

В ходе педагогического эксперимента выяснилось, что существует определенная динамика предпочтений студентов к профессиональной деятельности. Существует два варианта. У большинства студентов была неуверенность и неопределенность необходимости получения в выбранном вузе в начале обучения. У незначительной части студентов сомнения обнаруживаются в начале и середине обучения с последующей рассеиванием в конце образования.

Педагогическое наблюдение за студентами показывает, что уже через 1–2 месяца обучения интерес к занятиям повышается, пропуски без причины отсутствуют, они свободно используют методы самоконтроля и контроля уровня физической нагрузки. За такой короткий срок, в результате оптимизации нагрузок во время занятий улучшаются психологические показатели студентов – появляется уравновешенность, спокойствие, самодостаточность. В группе устанавливаются дружеские, доверительные отношения. Особенно меняется отношение к внешнему виду девушек: яркая и модная одежда, макияж позволяют оценить улучшения психофизиологического состояния. Уже через один месяц занятий отмечается «подтянутость» занимающихся, мышцы спины становятся крепче, животы подтягиваются и не «выпячиваются» вперёд, суставы становятся подвижными, проходит хруст в грудном отделе позвоночника, более стройной и подвижной становится шея. Статические упражнения для мышц живота и спины, упражнения у станка выполняются гораздо легче. На начальном этапе занятий удерживать спину в положении «прогиба назад» без опоры руками девушки могли только 4 - 6 секунд, через 4 месяца тот показатель был равен 1- 2 минутам.

Особенно выраженные, достоверные ( $p < 0,05-0,01$ ) положительные изменения психофизиологических данных в группе студентов отмечены в показателях окружности талии и показателей ситуативной тревожности.

Мотивация первокурсников чаще всего базируется на возможности создания и реализации своего личного имиджа, раскрытия своей индивидуальности, которые повышают самооценку, уверенность в себе.

Изучение состояния подготовленности студентов выявило противоречие между содержанием теории персонифицированного опережающего – развивающего характера обучения и нереализованностью её в условиях образовательного процесса в школах, противоречие между системами организации процесса обучения в школе и вузе, между нормами обучения в вузе и готовностью абитуриента к их выполнению.

Практика подтвердила, что необходима дополнительная психофизиологическая подготовка студентов младших курсов, а также профессиональная ориентация абитуриентов должна целенаправленно формироваться в школе. Для этого нужно диагностировать возникающие затруднения в области профессионально ориентированной деятельности. Педагогические условия повышения такой подготовленности – беседы, практические занятия; анкетирование и выявление знаний о физическом состоянии, о трёх морфотипах, их анатомических и функциональных проявлениях, о психологических характеристиках; умение контролировать пульс, дыхание, фиксировать основные параметры тела.

Таблица 2. Методы педагогического контроля здоровья и психологического состояния студентов

Наименование и назначение теста, методика выполнения	
1.Тест – «Оценка состояния сердечно-сосудистой системы»	
Цель и частота выполнения	Методика выполнения
Пульсометрия проводятся самостоятельно: - до и после каждого занятия. Данные заносятся в дневник ежедневно. Норма: - в покое 60-75уд/мин, - после нагрузки 90-110 уд/мин.	Наложение пальцев на область запястья на лучевую артерию. Считать 15 секунд, полученное число умножаем на 4.
2.Назначение теста – «Оценка эффективности тренировок»	
Цель: определения динамики изменения окружности талии на уровне пупка. Данные заносятся в дневник еженедельно. Норма: Рост(см) – 100 – результат в см.	Измерение портняжной мерной линейкой «сантиметром», без натяжения, от «0» до цифры определяющей длину окружности талии.
3.Проба Генчи – Оценка состояния «тревожность»	
Цель: определение длительности задержки дыхания «на выдохе», в секундах. Данные определяют «по необходимости», не реже 1 раза в неделю и заносят в дневник. Норма: здоровые нетренированные люди задерживают на 20-30 сек.	После длительного полного выдоха обследуемый делает обычный вдох и выдох, а затем задерживает дыхание.
4.Оценка психоэмоционального состояния	
Цель: определение соотношения «внутреннего» и реального времени. Данные определяют «по необходимости», не реже 1 раза в неделю и заносят в дневник. Отклонение $\pm 1$ сек говорит об уравновешенном состоянии.	Начало и конец отсчета времени задается по секундомеру (от 15 до 60 сек). Испытуемому о заданной длительности не сообщают. Длительность «внутреннего» времени сравнивают с реальным. Пробу можно проводить с группой, и несколько раз в течение занятия.
5.Оценка психоэмоционального напряжения «по Бернсу»	
Цель: самооценка по 10 бальной шкале индивидуального состояния. Данные определяют «по необходимости», не реже 4х раз в год (как правило, начало и конец семестров) и заносят в дневник.	Заполняется анкета из 10 вопросов. Результат оценивается по 10 бальной шкале: каждый положительный ответ – 1балл.
6.Педагогическое наблюдение социальной эффективности пребывания в вузе	
Цель: самооценка результатов социализации за время обучения в вузе. Прошедшие обучение в вузе в динамике лучше ориентируются в социальном мире, начинают лучше понимать себя, а некоторые радикально меняют свою профессию.	Анкетирование динамики мотивации на первом курсе и при окончании Вуза. Интересны мотивация обучающихся: 60% отвечают - получить образование, менее половины – не имеют определенного мотива.
7.Основные представления о психофизическом здоровье	
Цель: Раннее представление начальных знаний о психофизическом здоровье человека и влияние его на будущую профессию человека.	Знание о конституции человека, о трех типах (долихо-, мезо-,брахиоформия) особенностях обмена веществ. Трех типах энто-, мезо-, эктоморфии. О психологических типах в связи с конституцией (взрывной, спокойный, замедленный)

Наименование и назначение теста, методика выполнения	
8. Оценка психоэмоционального состояния (ситуационного и латентного) [...]	
Цель: Оценка психофизического состояния студентов ситуационный и латентной проводимое по шкале самооценке.(Человек, производство, управление. Психологический словарь. Лениздат, 1982) Индивидуально, по желанию предлагается одноразовое заполнение анкеты.	Первые 20 вопросов для определения тревожности в данный момент, с 21 по 40 как ощущают себя обычно (латентно). РТ: вопросы 1 – 20; ЛТ: вопросы 21 – 40 $РТ = E_1 - E_2 + 50$ где, $E_1$ –сумма зачеркнутых цифр анкеты по номерам: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 $E_2$ –сумма зачеркнутых цифр анкеты по номерам: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.
Интерпретация результатов: до 30 баллов – низкая тревожность; 31 – 45 баллов - умеренная тревожность; 46 и более баллов – высокая тревожность.	$ЛТ = E_1 - E_2 + 35$ где, $E_1$ –сумма зачеркнутых цифр анкеты по номерам: 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35, 37,38,40. $E_2$ –сумма зачеркнутых цифр анкеты по номерам: 21,26,27,30,33,36,39.

Представленные методы педагогической психофизиологической экспертизы позволили выявить затруднения студентов и скорректировать их педагогическими методами.

Полезным свойством оказалось ведения дневника студентами экспериментальной группы для записи значений основных антропометрических данных, что позволяет выявить динамику изменения функциональных параметров трёх морфотипов (по Шелдону).

Полученные сведения убедительно показали, что для формирования у студентов стремления к самопознанию и самосовершенствованию нужно использовать это в педагогической практике. Раннее обучение навыкам научного исследования: систематическое наблюдение, ведение дневника, сравнительный анализ, определение уровня двигательной активности с учётом индивидуальных особенностей, повышают мотивацию к занятиям.

В результате введения практической работы повысился уровень понимания необходимости двигательной активности с учетом морфофункциональных особенностей организма, на 13% увеличилось количество студентов, правильно оценивающих своё физическое состояние.

Система педагогических мер воздействия зависит от профессиональной направленности вуза и может несколько отличаться для технических, гуманитарных и творческих специальностей. Использование электронных средств регистрации результатов позволяет организовать статистическую оценку и изучения динамики психофизических параметров и здоровья студента.

#### Список литературы

- 1.Амосов. Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002.– 590с
- 2 Роберт В. Шутц. Статистика и спорт // Наука и спорт. Перевод с англ. – М: Прогресс, 1982. – С. 156 – 182.
- 3.Карпов Н.В. Уроки сценического движения. М 1999.

4.Годик М.А. *Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок*. М.: – *Физкультура и спорт*, 1980.

5..*Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л. П. Орлова*. – М.: *Физкультура и спорт*, 1965. – 209 с.

6.*Программа по учебному предмету ПО.01.04 Сценическое движение*. Москва 2012.

7.Грачева Л.В. *Психотехника актера в процессе обучения в театральной школе: Теория и практика: диссертация ... доктора искусствоведения : 17.00.01 Санкт-Петербург, 2005. 494 с. Режим доступа: <http://psikhotekhnika-aktera-v-protssesse-obucheniya-v-teatralnoi-shkole-teoriya-i-praktika.htm>*