Хвалина Наталия Анатольевна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: *в статье рассматривается проектирование психологически безопасной среды для подростков на занятиях бальными танцами в дополнительном образовании. Раскрыта роль дополнительного образования, компенсирующего ограниченность школьного обучения. Отмечено, что бальные танцы укрепляют здоровье, но сопряжены с большими нагрузками и эмоциональным напряжением. Раскрыт механизм регуляции эмоций через движения, когнитивное переключение и образно-символические техники. Предложены упражнения на снижение страха и тревожности и повышение уверенности. Сделан вывод о значении безопасной среды для стабильности выступлений и эмоциональной устойчивости.*

Ключевые слова: *эмоции, бальные танцы, дополнительное образование, психологически безопасная среда.*

Современная система образования требует формирования у школьников не только высокого уровня знаний, умений и навыков, но и проектирования психологически безопасной среды для психической устойчивости ребенка. Несоответствие их психофизиологических возможностей требованиям школы характерно для большинства учащихся подросткового возраста.

Подростковый возраст представляет собой важный этап в развитии эмоциональной сферы личности, характеризующийся повышенной возбудимостью, неустойчивостью эмоциональных состояний, амбивалентностью чувств и формированием новых личностных структур.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Дополнительное образование является важнейшим компонентом общего образования. Оно позволяет полнее использовать потенциал школьного образования за счет углубления, расширения и применения школьных знаний.

Дополнительное образование, в том числе занятия бальными танцами, компенсируют неизбежную ограниченность школьного образования путем реализации досуговых и индивидуальных образовательных программ. Они дают возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные, эстетические, творческие запросы.

Система дополнительного образования детей основана на принципе добровольного участия в деятельности детских объединений и в мероприятиях. Эта система обладает более благоприятными возможностями по сравнению со школой, в которой неизбежна достаточно жесткая определенность целей, содержания и условий образовательной деятельности [2].

Занятия в системе дополнительного образования дают опыт общения со специалистами в различных видах практической деятельности. В условиях учреждения дополнительного образования такой опыт всегда выступает как опыт «соприкосновения» духовных миров детей и педагогов, поскольку педагоги в этой системе имеют возможность быть менее «функциональными» по сравнению со школьными учителями. Сама атмосфера, принятый стиль поведения, внешняя обстановка становятся факторами приобщения детей к ценностям духовной культуры [2].

В некоторых случаях дополнительное образование становится фактором реабилитации личности за счет компенсации школьных неудач достижениями в области дополнительного образования.

Занятия бальными танцами в учреждениях дополнительного образования могут стать действенным инструментом регуляции эмоциональных состояний подростков в контексте их гармоничного развития и успешной социальной адаптации.

Занятия бальными танцами положительно влияют на здоровье человека. Они позволяют развивать опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сер-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дечно-сосудистую системы. Но занятия данным видом спорта сопряжены с большими физическими нагрузками и эмоциональным напряжением, которые в настоящее время становятся более интенсивными и продолжительными. Это и сложно-координационный вид спорта, характерной чертой которого является высокая интенсивность соревновательных выступлений. Возникающие несоответствия между индивидуальными возможностями организма и фактической нагрузкой на занятии, создают условия для возникновения негативных эмоциональных состояний [1].

Эмоциональные состояния человека являются совокупностью психических проявлений, которые продолжаются в течении определенного времени и отражают субъективную значимость для человека. Они определяются деятельностью и влияют на ее эффективность. Эмоциональные состояния многообразны в своих проявлениях.

По результатам исследования для большинства подростков, занимающихся бальными танцами (спортивно-танцевальный клуб «Лидер», г. Тула), характерен средний уровень приподнятости, благоприятное состояние самочувствия, активности. При этом отмечается средний, близкий к низкому уровень настроения и спокойствия, а также высокий уровень страха публичных выступлений и низкий – уверенности.

В связи с этим, при регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний танцоров, необходимо, чтобы работа была направлена на снижение уровня страха, тревожности и повышения- уверенности.

Психологический механизм регуляции эмоций реализуется через эффект танцевальных движений, позволяющих безопасно выражать и перерабатывать эмоции (гнев, грусть, радость). Концентрация на технике исполнения и ритмической структуре танца выполняет функцию когнитивного переключения, отвлекая от тревожных мыслей и негативных переживаний. Использование образно-символических техник (визуализация танцевального образа, ассоциативное восприятие музыки) создаёт позитивные эмоциональные ассоциации и расширяет репертуар способов эмоционального реагирования.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В учебно-тренировочном процессе танцоров целесообразно использовать беседы, физические упражнения и игры по основному воздействию.

1. Упражнения, направленные на снижение уровня страха и тревожности:

− «Нарисуй свой страх и станцуй его» (проработать страх через творчество и движение);

− «Превращение страха в силу» (изменить отношение к страху, увидеть в нём ресурс);

− «Танец с ошибками» (снизить страх ошибки и научить относиться к ней как к части процесса);

− «Мини-выступление перед группой» (подготовить к публичным выступлениям и снизить страх оценивания);

− «Визуализация успеха» (снизить страх неудачи);

− «Танец на расслабление» (плавные, «текучие» движения – волны руками, покачивания корпусом, мягкие шаги);

− «Исправь и улучши» (один участник показывает движение с намеренной ошибкой, другой предлагает улучшенный вариант, затем оба исполняют его вместе; умение видеть ошибку и ее исправление в позитивный опыт сотрудничества).

2. Упражнения, направленные на повышение уровня уверенности:

− «Танец победы» (движения, которые символизируют успех и радость достижения);

− «Лучший момент» (актуализировать позитивный опыт и перенести его на занятия танцами);

− «Королевский танец» (представлять себя важными персонами);

− «Проход по залу с осанкой чемпиона» (закрепить мышечные ощущения уверенности);

− «Танец моих сильных сторон» (движения, символизирующие сильные качества личности);

− «Слово и движение» (проговорить вслух или про себя позитивные утверждения: «Я уверен в себе», «Я справлюсь», «Мне нравится танцевать»);

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– «Зеркало» (работа в парах: один выполняет плавные танцевальные движения, другой точно их повторяет, развить внимание к партнёру, координацию и уверенность в своих движениях;

– «Передача энергии» (участники стоят в кругу и по очереди передают «энергию» через лёгкие касания плеч или рук, сопровождая это улыбкой и доброжелательным взглядом; затем упражнение усложняется – «энергия» передаётся через синхронные танцевальные движения);

– «Синхронный танец» (группа пытается выполнить простые движения максимально синхронно: шаги, взмахи руками, повороты чтобы добиться единства действий без слов);

– «Поддержка партнёра» (в парах участники по очереди ведут и следуют, акцентируя внимание на доверии: ведущий мягко направляет, ведомый полностью полагается на партнёра);

– «Медитативный танец» (двигаются интуитивно, прислушиваясь к своим ощущениям чтобы достичь внутреннего баланса и гармонии);

– «Баланс эмоций» (выражают через танец разные эмоции (радость, спокойствие, уверенность), затем плавно переходят от одной к другой, находя равновесие).

Также целесообразно использовать беседы с подростками по теме эмоциональных состояний и способах их регуляции.

Таким образом, проектирование психологически безопасной среды школьников в процессе занятий бальными танцами в учреждении дополнительного образования является одной из важных составляющих эффективности спортивной деятельности. Это будет способствовать повышению стабильности выступления спортсменов на соревнованиях, снижению ошибок при выполнении действий и повышению эмоциональной устойчивости.

Список литературы

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца : учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. – 9-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань : Планета музыки, 2007. – 191 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Сущенко, Т. И. Основы внешкольной педагогики : пособие для классных руководителей, педагогов внешкольных учреждений / Т. И. Сущенко. – Минск : Беларуская навука, 2000. – 221 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)