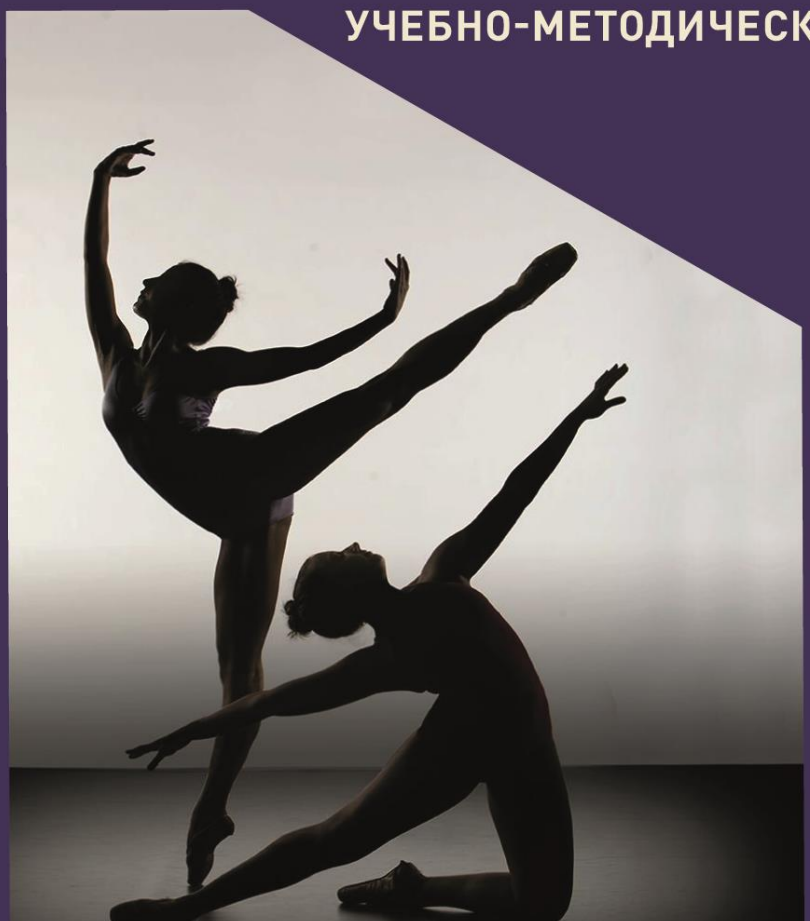
САМАРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ



К.В. Павинская

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ХОРЕОГРАФОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Самара
2024

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный институт культуры»

К.В. Павинская

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ХОРЕОГРАФОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Самара 2024

УДК [793.3+378](076.6)
ББК [85.32+74.58]я7
П 12

Печатается по решению редакционно-издательского совета института

Рецензенты:

Никитин В.Ю., доктор педагогических наук, кандидат искусствоведения, доцент ВАК, профессор кафедры педагогики балета Института славянской культуры Российского государственного университета им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство);

Кившенко Ю.А., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры хореографии Самарского государственного института культуры

П 12 Павинская, К.В. Формирование психофизической готовности студентов-хореографов к профессиональной деятельности: учебно-методическое пособие / К.В. Павинская; Самарский государственный институт культуры. – Самара, 2024. – 48 с.

Пособие содержит методические указания и комментарии по сохранению и укреплению профессионального здоровья, формированию и оценке психофизической готовности к профессиональной деятельности для студентов-хореографов. Представлены общие указания к подготовке студентов-хореографов с ослабленным, тугим или заторможенным связочно-мышечным аппаратом, приводящим к профессиональным повреждениям и заболеваниям; общие указания по устранению нервно-мышечных зажимов, тревожности, стресса, срыва перед экзаменами и выступлениями у хореографов; по использованию диагностических приборов для оценки подготовленности студентов-хореографов к профессиональной нагрузке.

Предназначено для студентов 3-4-х курсов, обучающихся по дисциплине «Танец и методика его преподавания».

УДК [793.3+378](076.6)
ББК [85.32+74.58]я7

© Павинская К.В., 2024
© Оформление. СГИК, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение …… 4

1. Технология формирования психофизической готовности студентов-хореографов к профессиональной деятельности …….. 4

2. Ослабленный связочно-мышечный аппарат……. 10

3. Тугие связки и неподатливый связочно-мышечный аппарат……. 16

4. Заторможенные двигательные рефлексы…….. 21

5. Развитие эмоционально-волевой устойчивости…… 25

6. Здоровое питание, режим труда и отдыха хореографов…….. 29

7. Использование диагностических приборов для оценки физической подготовленности к профессиональной нагрузке…… 29

8. Оценка психологической выносливости и эмоциональной настроенности студентов на здоровьесберегающую деятельность …. 36

Заключение…… 38

Список литературы ……. 39

Приложение 1 ……. 43

Приложение 2 …….. 46

ВВЕДЕНИЕ

Целью учебно-методического пособия является формирование компетентности студентов 3-4 курса в области методики и практики сохранения и укрепления профессионального здоровья хореографов и формирования у них интереса к здоровьесберегающей деятельности.

Задачи:

1. Повышение исходного уровня знаний студентов по обучению хореографов с различными индивидуальными проблемами технического развития, приводящими к профессиональным повреждениям и заболеваниям.
2. Повышение уровня общей культуры студентов в области здорового питания и режима трудовой деятельности.
3. Развитие диагностических умений студентов.
4. Обеспечение студентов формами тестирования и отчетности.

1. Технология формирования психофизической готовности студентов-хореографов к профессиональной деятельности

Суть здоровьесберегающей инновации и методологическая основа технологии формирования психофизической готовности студентов-хореографов к профессиональной деятельности заключается в применении методов восстановления опорно-двигательного аппарата спортсменов, артистов балета и цирка после повреждений и травм, утвержденных многочисленными медицинскими исследованиями и приведенных в соответствующих программах реабилитации пациентов. В данной технологии существуют методы, предупреждающие и предохраняющие студентов-хореографов от травм. Среди них:

- методы укрепления ослабленных околосуставных мышц голеностопного сустава, предложенные Т.О. Савиных в качестве средства лечебной физкультуры раннего восстановительного этапа при частичных повреждениях капсульно-связочного аппарата

голеностопного сустава. Задачи здесь направлены на восстановление мышечной силы и выносливости голеностопного сустава к статической и динамической нагрузке. Укрепление мышц голеностопного сустава происходит за счет использования упражнений изометрического характера, активных упражнений с сопротивлением (резиновый жгут, эспандер), упражнений, направленных на восстановление мышечно-суставного чувства. Суть данных методов заключается в сгибании, разгибании, приведении и отведении стопы с сопротивлением резинового бинта, захватывании пальцами стопы различных мелких предметов (карандаши, шарики, пуговицы), катании кончиками пальцев стопы теннисного мяча. Аналогичные методы представлены Даниэль Д. Арнем в работе «Dance Injuries: Their Prevention and Care» и Медицинским консультативным советом Американского Балетного Театра в работе «The Healthy Dancer – ABT Guidelines for Dancer Health»;

- методы укрепления околосуставных мышц коленного сустава, предложенные А.М. Заремук в качестве средства лечебной физкультуры при артроскопических стабилизирующих операциях на коленном суставе. Данные методы направлены на увеличение силы, выносливости околосуставных мышц к продолжительной статической и динамической нагрузке, восстановление мышечного баланса. Укрепление мышц-стабилизаторов коленного сустава происходит за счет пассивно-активных упражнений, изометрических упражнений, упражнений с сопротивлением и отягощением, динамических и статических упражнений в положении лежа и сидя, а также активного укрепления отдельных ослабленных групп мышц. Суть данных методов заключается в сгибании и разгибании коленного сустава с помощью резинового жгута, что рекомендуется делать лишь тем, у кого нет тяжелых разрушений суставов;
- метод Б. Князева, широко применяемый в практике балетных школ Европы (балета Монте-Карло, Лондона), а также балетного театра

Нью-Йорка, зафиксированного Джеральдом Северном в книге «Teach your child ballet. Ballet school without a barre. Exercises on the foor» («Учите вашего ребенка балету (хореографии). Балетная (хореографическая) школа без станка. Упражнения на полу»), изданной в Лондоне в 1958 году. Применение системы Б. Князева «barre par terre» помогало ученикам Интернациональной Академии танца в Париже преодолевать такие проблемы, как ограничения в выворотности, недостаточная высота шага. Ценность метода Князева в том, что выполнение упражнений лежа на полу (не отягощающий подход) снимает большую нагрузку с позвоночника и может с успехом использоваться в восстановительный период профессиональной формы после длительного пропуска занятий в силу разных повреждений и травм. Экзерсис на полу, вместо экзерсиса у палки, установленный Б. Князевым, подготавливает тело и мышцы тазобедренного сустава к работе быстрее и эффективнее, он трансформирует его, придавая легкость, точность, правильность и аккуратность движениям, и настраивает на очень высокую степень эффективности и податливости тазобедренных суставов, которая позволяет артисту соответствовать современным требованиям хореографов и их изобретениям;

- методы создания мышечного корсета туловища и стабилизации позвоночника, предложенные Е.Ф. Древингом в качестве средства лечебной физкультуры второго и третьего периодов при компрессионных переломах позвоночника (повреждениях грудного и поясничного отделов). Данные методы направлены на укрепление длинных мышц спины, а также мелких и средних мышечных групп и суставов туловища, плечевого и тазового пояса. Создание фиксирующего мышечного корсета происходит за счет включения физических упражнений с сопротивлением и отягощением, изометрических напряжений мышц с большей экспозицией (5-7 секунд), увеличения продолжительности и плотности занятия.

Суть данных методов заключается в использовании экстензионных упражнений, способствующих формированию фиксирующего мышечного корсета. Для суждения о создании мышечного корсета измеряют время удержания туловища в определенном положении.

Среди группы существующих методик представлены как авторские, обладающие здоровьесберегающим эффектом, но скорректированные в соответствии с задачами технологии, так и методики, разработанные автором пособия на основе собственного практического опыта здоровьесберегающей деятельности.

Рассмотрим обобщенную пошаговую характеристику здоровьесберегающей технологии. На первом этапе работы в данной технологии ставится задача определения исходного уровня физической подготовленности, то есть физические свойства: гибкость, сила, выносливость опорно-двигательного аппарата хореографа (спины, голеностопного, коленного и тазобедренного сустава). Этот этап условно называется «определяющим».

Шаг 1 – студентам-хореографам предлагается организация интенсивно растягивающего экзерсиса с коррекцией технических проблем индивидуального развития, соответствующей части опорно-двигательного аппарата. Такой экзерсис способствует предупреждению развития тугих мышц. Вспомогательными средствами являются: специализированные тренажеры для растяжки, работа в парах или по три человека. Продолжительность 1-го шага определяется общей продолжительностью времени, отведенного на реализацию данной технологии, и составляет четвертую часть (25 %) от общего времени.

Шаг 2 – организация укрепляющего экзерсиса с коррекцией мышечного несоответствия определенной части опорно-двигательного аппарата. Этот этап направлен на развитие мышечной силы через сопротивление или отягощение. Среди укрепляющих средств используются: силовой эспандер, бинт Мартенса, утяжелители. Продолжительность этого шага составляет также четвертую часть (25 %) от общего времени.

Шаг 3 – организация экзерсиса, поддерживающего достигнутые результаты первых двух шагов технологии во времени. Этот этап направлен на развитие мышечной силы в статическом режиме, без сокращений. Вспомогательные средства: бинт Мартенса, утяжелители. Продолжительность 3-го шага определяется индивидуальным резервом волевых усилий и выносливостью организма.

Шаг 4 – организация экзерсиса, усиливающего скоростной резерв моторного развития (двигательного стереотипа). Он направлен на развитие мышечного сокращения тела, то есть сокращение мышц в динамике, что способствует совершенствованию механизмов непроизвольной и произвольной саморегуляции мышечного напряжения. Среди вспомогательных средств используется: бинт Мартенса, утяжелители. Продолжительность этого шага составляет четвертую часть (25 %) от общего времени.

Важнейшим элементом образовательной технологии является диагностический блок, позволяющий оценить, достигнут ли запланированный результат, ибо только в этом случае можно говорить о технологии. При проведении тестирования в диагностическом блоке технология предлагает использовать известные в физическом воспитании методы: фронтальный – одновременное выполнение задания с фиксированием результата каждого в индивидуальной карточке (для измерения показателей выносливости голеностопного и коленного суставов и спины); посменный – поочередное выполнение упражнений, где вначале ведут счет повторений одни, затем другие (удобен для измерения показателей выносливости тазобедренного сустава); поточный – непрерывно пара за пару, один за другим (для измерения показателей скорости и силы); круговой – последовательное выполнение каждым нескольких, заранее отмеченных станций (для измерения показателей гибкости). При четкой организации тестирования с использованием вышеозначенных методов можно провести всю диагностику за одно занятие или распределить тестирование на четыре занятия, рационально распланировав время на обучение технике

измерения показателей, объяснив задачи и указав, как определить результат. Данная технология дает возможность достаточно быстро и эффективно измерить показатели физической готовности, обладающие достаточно высокой прогностической ценностью. Важнейшим направлением технологии является диагностическая и коррекционная помощь студенту в оценке своих сил и способностей для его личностного роста, а также всесторонняя профилактическая, коррекционно-реабилитационная помощь с целью выравнивания диспропорции моторного развития. Своевременное квалифицированное, профессиональное консультирование, предусмотренное технологией, следует рассматривать как средство профилактики заболеваемости, повышения профессиональной трудоспособности и коррекции профессиональных планов.

Одной из задач технологии является обучение студентов-хореографов навыкам дальнейшего самостоятельного использования вспомогательных, здоровьесберегающих, физических упражнений в профессиональной деятельности и определению индивидуальных режимов мышечной деятельности как для себя, так и для своих будущих воспитанников.

Процесс формирования психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности осуществляется в здоровье-сберегающей технологии на трех уровнях:

- на уровне выполнения технологии самими студентами (обучающиеся овладевают профессиональными знаниями и технологией оздоровления и практически реализуют ее в своей деятельности, отслеживая динамику изменений состояния своего здоровья);
- на педагогическом уровне, на котором студент применяет технологию среди своих однокурсников (обучающиеся методически осваивают профессиональные знания и технологию оздоровления и реализуют приобретенные умения и навыки на практике в роли преподавателя для своих однокурсников);

- на уровне руководителя, когда студенты реализует технологии на практике в работе со своими воспитанниками (студенты применяют технологию на практике, в профессиональной деятельности).

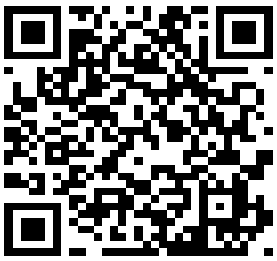
Таким образом, данная технология направлена, с одной стороны, на развитие и сохранение физических свойств собственного здоровья, с другой стороны, на овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для развития и сохранения здоровья будущих воспитанников в своей творческой деятельности руководителя, балетмейстера и преподавателя коллектива. Правильно организованная технология способствует психофизической подготовленности к профессиональной деятельности и результативна во всех формах ее применения в силу особенностей ее методологии, основанной на медицинских исследованиях.

2. Ослабленный связочно-мышечный аппарат

Студенты с ослабленным связочно-мышечным аппаратом представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, связанные с ослабленным мышечным тонусом. К ним относят: лордоз, кифоз позвоночного столба; «гену вальгус» (икс), «гену варус» (лукообразные, саблевидные), «гену рекурватум» (раскачивающиеся назад) коленные связки со слабым анатомическим строением; «plantarflex» (плоскостопие) и др. Это может приводить к профессиональным повреждениям и заболеваниям из-за гипермобильности суставов.

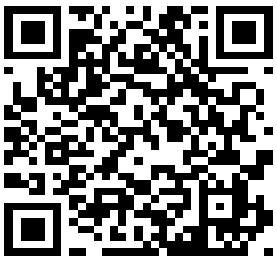
Для того чтобы обучение студентов с таким связочно-мышечным аппаратом оказалось успешным, преподаватели и другие участники образовательного процесса должны знать особенности физического развития данной категории студентов-хореографов и учитывать их в образовательном процессе.

Для студентов с ослабленным мышечным тонусом туловища, имеющих лордоз или кифоз грудного, поясничного отделов, целесообразно, дополнительно к хореографическому экзерсису, использовать комплекс упражнений на формирование мышечного корсета позвоночника, нацеленного на укрепление длинных мышц спины, а также мелких и средних мышц туловища, плечевого, грудного и поясничного отделов в совокупности с боковыми и косыми мышцами живота и мышцами пресса верхней, средней и нижней части.

Видеоприложение 

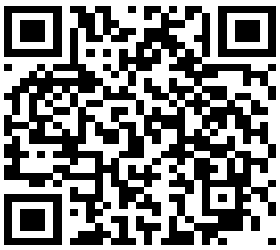
dzen.ru/video/watch/676ff37685cc9477573f0f4d

Упражнения могут выполняться как на горизонтальной поверхности с использованием подушек (высотой не более 20-30 см), так и на спортивном фитболе (в форме арахиса). В качестве отягощения, равноценного гантелям, можно использовать 2 бутылки 0,5 л, наполняя их водой или песком на усмотрение.

Видеоприложение 

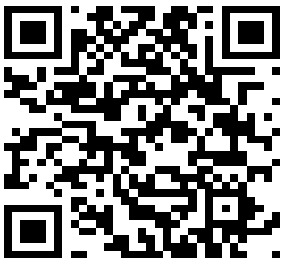
dzen.ru/video/watch/676ff37685cc9477573f0f4d

В хореографический экзерсис рекомендуется включать наклоны корпуса от ноги и к ноге различной амплитуды при удержании ноги на 45º и 90º.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/676ffc43bdc355605f9e59f8

Для студентов с проблемами верхнего отдела позвоночника, такими как лопаточная сутулость, ослабленная грудино-ключично-сосцевидная, трапециевидная и дельтовидная мышцы, действенным является использование резинового бинта Мартенса, как для специализированных упражнений на укрепление плечевого пояса, так и при занятиях экзерсисом у станка, фиксируя его к опоре (станку).

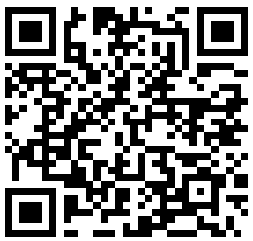
Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/67700091aeb4d84ef2e3642f

При постановке корпуса (центральной оси позвоночника) на начальном этапе обучения следует особое внимание уделять постановке головы и укреплению передних мышц шеи, следить за положением подбородка (он должен оставаться приподнятым) при исполнении хореографического экзерсиса.

Для студентов с ослабленными мышцами бедра и затрудненным удержанием ноги на весу в сторону действенным будет использование партерной гимнастики на отведение и приведение бедра на 45º и 90º с отягощением и сопротивлением бинта Мартенса, как в положении лежа

на спине (для передней поверхности бедра), так и лежа на животе (для задней поверхности бедра).

Видеоприложение 

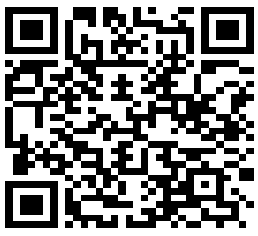
dzen.ru/video/watch/67700585d471512836659d70

Хореографический экзерсис желательно дополнить движениями desi de la, balance с ногой в положении в сторону на 45º и 90º, которые будут способствовать укреплению передней и задней поверхности бедра в процессе ежедневного экзерсиса.

Видеоприложение 

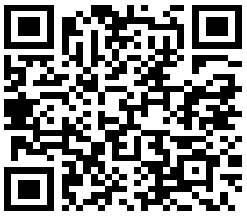
dzen.ru/video/watch/67700de6201bfe3a5b1fe069

Для студентов с ослабленными коленными связками «гену вальгус» (икс), «гену варус» (лукообразные, саблевидные), «гену рекурватум» (раскачивающиеся назад) следует своевременно укреплять околосуставные мышцы колена с использованием сопротивления бинта Мартенса на подложенных под коленные связки подушках (высотой не менее 30-40 см) в обычном и статичном режиме.

Видеоприложение 

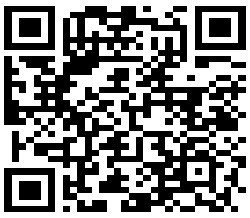
dzen.ru/video/watch/6770183484d2f06de15f9686

Действенным будет включение в хореографический экзерсис мелких сокращений околосуставных мышц коленного сустава приемом «тряска» для фиксации коленных связок на опорной и рабочей ноге, поочередно.

Видеоприложение 

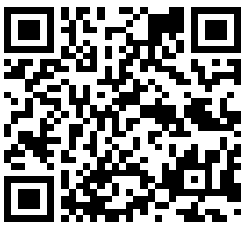
dzen.ru/video/watch/67701f69d4715128368e1456

Для студентов с ослабленным сводом стопы «plantarflex» (плоскостопие) рекомендуется использовать дополнительную гимнастику, укрепляющую продольный и поперечный свод стопы с применением палочек, кусочков поролона, полотенца для захватывания их пальцами и исполнения круговых, сгибательных, разгибательных движений голеностопом, формирующих силу мышц сгибателей большого пальца стопы.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/677024257feaf72a371798c2

Также рекомендуется включать в хореографический экзерсис исполнение движений с опорой на пятку и большой палец на собранном своде опорной стопы с упражнением «гусеница» и движений с сокращением голеностопа и фиксированными пальцами, включая движение «змейку» рабочей стопы.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/677029fcdb74cf0b2a83f4f1

Для студентов с ослабленным ахилловым сухожилием и голеностопом действенным будет использование упражнений на удержание сопротивления бинта Мартенса на время по горизонтальной и вертикальной плоскости в обычном и статичном режиме.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6770302863b01e74f311a068

В хореографический экзерсис следует включать как можно больше releve на двух и одной ноге с plie и без plie.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/677033d9cb76544f38793c24

В случае пропуска занятий студентами с ослабленным связочно-мышечным аппаратом по каким-либо причинам необходимо обязательно самостоятельно физически подготавливать тело к нагрузке за определенный промежуток времени до выхода к постоянной практической деятельности, так как мышцы хореографов с ослабленным тонусом быстро теряют свою силу и нуждаются в подготовительных упражнениях, формирующих их силу и выносливость. А также данной группе студентов следует заранее выполнять профессиональные движения в партере, чтобы избежать переутомления и на этой почве травмирования при первой осевой нагрузке.

3. Тугие связки и неподатливый связочно-мышечный аппарат

Часто профессиональным повреждениям хореографов способствует незнание эффективных методов подготовки тела к работе. Современная техника растяжки для студентов с тугими связками и неподатливым связочно-мышечным аппаратом облегчает экзерсис, но ей редко обучают в учреждениях среднего и высшего хореографического образования. Интенсивно подготавливая тело к работе, необходимо растягивать именно ту область, которая ограничивает индивидуальный предел движений, затратив на нее больше времени и позаботившись о том, чтобы тело естественным путем этому поддавалось.

Для студентов с неэластичными, излишне зажатыми мышцами туловища и скованными движениями во всех отделах позвоночника необходимы дополнительные упражнения, увеличивающие амплитуду движений корпуса, с целью сохранности здоровья от внезапных повреждений позвоночного столба.

Упражнения на растягивание мышц туловища возможно осуществлять в парах, а также можно использовать бинт Мартенса, прикрепленный к опоре. Растягивать мышцы спины нужно ровно столько же, сколько мышцы живота, косые и боковые мышцы в совокупности.

Видеоприложение

dzen.ru/video/watch/67790e34b541d4351050be64

В хореографический экзерсис целесообразно включать больше всевозможных port de bras от ноги и к ноге, стоящей или лежащей на опоре или фиксировать ногу рукой так, чтобы рабочая нога не оставалась поднятой от пола, на весу.

Для студентов с тугими мышцами бедра необходимо вводить ежедневные упражнения на растяжку непременно перед самим

хореографическим экзерсисом, в качестве подготовки и разогрева мышц к работе. Растягивать бедра необходимо как под углом 45º, так и 90º на спине, подкладывая подушки (10-20 см) под ягодицы и прижимая колени к полу; на животе, подкладывая подушки (10-20 см) под колени, прижимая пятки к полу. Под углом 90º растяжку можно осуществлять, фиксируя одну ногу с ягодицами на полу, а другую, отводя по полу до максимума в сторону.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/67791243b89fd1434d903422

В хореографическом экзерсисе особое внимание следует уделять движениям plie, grand plie, sur le cou-de-pied и, а также движениям экзерсиса с plie на опорной ноге, включая повторное (double) отведение колена назад, которое поможет сформировать двигательный стереотип движения с повышенной амплитудой и закрепить отведение бедра на свой максимум.

Для студентов с торчащими, широкими, не втягивающимися коленными чашечками и тугими подколенными связками рекомендуется целенаправленное растягивание данных связок путем фиксирования стопы на спортивном блоке или подушках (высотой 20-30 см) и опускания колена руками или с помощью грузов к полу, фиксируя коленный сустав сверху и снизу коленной чашечки. Также действенным будет растяжка на продольный и поперечный шпагат на блоках, подушках или стульях с провисанием.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779171e60cfc04bca438bda

В хореографический экзерсис целесообразно включать движения на растяжку подколенной связки после каждой фиксированной хореографической позы экзерсиса у станка, на полу, опираясь на пятку и наклоняясь к ноге, на весу, держа ногу за носок и сокращая голеностоп. Обязательно следует вновь фиксировать позу со втянутым коленом после растяжки.

Для студентов с косолапыми, повернутыми внутрь стопами, укороченным ахилловым сухожилием и ограниченной амплитудой движения голеностопного сустава следует вводить дополнительный комплекс корректирующих упражнений. Корректирующая работа по выравниванию косолапых, повернутых внутрь стоп включает 2 этапа: во-первых, фиксирование стоп в пяти классических позициях: а) лежа на полу на спине, с подкладыванием под пятки подушек (высотой 10-20 см) и прижиманием и удержанием носков на полу (работа в парах), б) лежа на полу на животе, самостоятельно прижимая пятки к полу задними мышцами бедра; во-вторых, это отведение носков наружу с фиксированными жгутом голеностопами в разном скоростном режиме и с сопротивлением бинта Мартенса.

Видеоприложение

dzen.ru/video/watch/67791c0b94328f2772fa3c6c

В хореографическом экзерсисе эффективным будет включение дополнительной задержки в основных классических позициях с фиксированием опоры на пятках и отрыванием носков от поверхности пола и возвращением обратно в позицию, а также включение дополнительных движений по оттягиванию пальцев наружу приемом «птичка» при отведении ноги вперед, назад, в сторону на полу, 45º и 90º.

Студентам с укороченным ахилловым сухожилием рекомендуется использовать дополнительно releve на подушках (высотой 20-30 см) или

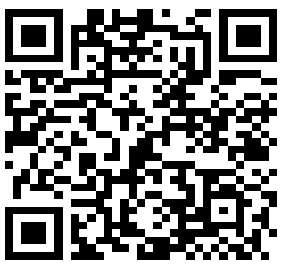
спортивных блоках с полным опусканием пятки до пола, растягивая ахилл, и с полным подъемом обратно на высокие полупальцы, укрепляя ахилл. А также следует фиксировать носок, пятку и голень вертикально по спортивному блоку, около стенки или балетного станка и максимально прижимать колено к вертикальной оси (к стенке или станку), тем самым способствуя его растягиванию в обратном направлении.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/67791ee6a6e6be347f82782a

В хореографическом экзерсисе полезным будет включение дополнительных оттяжек во всех позициях (со смещением центра тяжести с пяток на носки, поочередно), растягивающих ахилловое сухожилие (см. видеоприложение dzen.ru/video/watch/67791ee6a6e6be347f82782a), а также tombe, double releve на двух и одной ноге.

Развивать ограниченную амплитуду движений голеностопного сустава следует с помощью специализированных тренажеров, растягивающих связки стопы, в качестве самостоятельной, дополнительной работы или в парах, как разогрев перед началом занятий, а также можно использовать бинт Мартенса, связывая пятку с пальцами кольцом и притягивая пальцы за свободный конец бинта максимально к себе. Полезными будут круговые движения голеностопного сустава наружу в разном темпе и с различной амплитудой.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/677922eb7feaf72a376d6068

В хореографическом экзерсисе действенным будет исполнение battement tendu и battement tendu jete с использованием бинта Мартенса: а) вперед и в сторону, фиксируя его к щиколотке опорной ноги и плюсневым костям (косточки и пальцам) рабочей ноги, максимально отводя пятку по направлению движения от опорной ноги; б) назад, фиксируя его к пятке рабочей ноги, максимально отводя пальцы по направлению движения. В движениях на 45º и 90º можно надевать резиновое кольцо, соединяющее пятку с пальцами на рабочую ногу для исполнения движения с одной ноги. Также развитию амплитуды движения голеностопного сустава будет способствовать включение круговых движений голеностопом во всех направлениях и на различной высоте 45º и 90º.

Отличительной особенностью работы со студентами с тугими связками и неподатливым связочно-мышечным аппаратом является необходимость после интенсивно растягивающих упражнений введения все той же укрепляющей гимнастики, как и для студентов с ослабленным связочно-мышечным аппаратом. Данное обстоятельство необходимо в силу того, что растянутые на новую амплитуду мышцы и связки нуждаются в своем закреплении на новом уровне, так как мышцы обладают свойством возвращения и еще большего сокращения и сжатия в первоначальное положение, поэтому без силовых упражнений, фиксирующих данное достижение, связки и мышцы будут возвращаться в первоначальное сжатое состояние.

4. Заторможенные двигательные рефлексы

Для инертных студентов с заторможенными нервными процессами, вялыми мышцами с заниженным скоростным режимом рекомендуется вводить дополнительный комплекс упражнений, усиливающий скоростной резерв моторного развития.

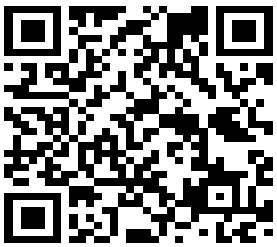
Для скоростной способности мышц туловища – это мелкие покачивания прямого корпуса с утяжелителями на маленькой амплитуде, набирающие скорость мелких колебаний, оказывающих наиболее сильный эффект на развитие труднодоступных мелких мышц и связок позвоночника. Также в совокупности следует использовать: быстрые подъемы груди в скоростном режиме на развитие мышц диафрагмы; мелкие, быстрые покачивания вытянутых ног над полом, держа в прямых руках утяжелители, для мышц нижнего пресса; быстрое приведение локтя к колену противоположной ноги, для косых мышц живота; быстрые подъемы корпуса, лежа на боку, приближая руку с утяжелителями вдоль к ногам для боковых мышц.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779492ab89fd1434de6e5cb

В хореографическом экзерсисе мелкие покачивания прямого корпуса с опусканием параллельно полу вперед и возвращением обратно в позу arabesque или attitude, назад с возвращением обратно в позу croise/efface вперед, в сторону (мелкие покачивания в грудно-поясничном отделе к рабочей и от рабочей ноги) с возвращением в позу a la seconde или ecarte (аналогично движениям в видеоприложении dzen.ru/video/watch/676ffc43bdc355605f9e59f8, но в динамическом режиме), включенные в adagio, будут весьма действенны для скоростного резерва моторного развития.

Для скоростной способности мышц бедра это отведение и приведение под углом 90º на полную амплитуду, увеличивая скорость и количество движений в минуту, исполняется как лежа на спине, так и лежа на животе с сопротивлением бинта Мартенса и без него.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/67794d6db96b121a4a8bc169

Данное движение действенно будет использовать и в хореографическом экзерсисе в demi rond на 45º и 90º с возвращением в исходное положение и обратно, желательно использовать в быстром темпе и с акцентом в конечной точке.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/67700de6201bfe3a5b1fe069

Для скоростной способности околосуставных мышц колена – это мелкие покачивания резинового бинта Мартенса на подложенных под колени подушках (высотой 20-30 см) на минимальной амплитуде, набирающих скорость потрясывания как двумя, так и по одной ноге. При работе одной ногой необходимо поворачивать корпус так, чтобы нога была в положении в сторону a la seconde, а не вперед, чтобы не давать мышцам галифе излишней нагрузки.

Видеоприложение 

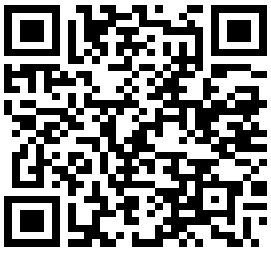
dzen.ru/video/watch/677951c84c86dc427207ef93

В хореографический экзерсис мелкие сгибания и разгибания в коленном суставе, в характере потрясывания, можно включать во всевозможные rond de jamb рабочей ногой, а также в движениях battu, frappe, double en l, air, используя их при открывании в любом направлении, что повысит скоростные, технические возможности голени.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/67701f69d4715128368e1456

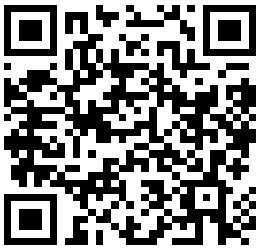
Для скоростной способности мышц голеностопа и стопы – это мелкие сгибания и разгибания голеностопного сустава на маленькой амплитуде, набирающие предельную скорость с вертикально закрепленным резиновым жгутом, зафиксированным одним концом к балетному станку, а другим к большому пальцу стопы.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779557fbdc355605f7f8202

В хореографический экзерсис включение быстрых сгибаний и разгибаний голеностопного сустава на маленькой амплитуде также будет весьма эффективным, его можно включать как в движения по всем

направлениям в пол, на 45º и 90º, также и в demi rond, rond de jamb par terre, rond de jambe на 45º и 90º.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779589b61de3c12ded95dc9

Для скоростной способности мышц подошвы стопы достаточно эффективно использование движения «змейка» в разностороннем направлении (как внутрь, так и наружу), набирающего максимальную скорость (см. движение «змейка» в конце видеоприложения dzen.ru/video/watch/677024257feaf72a371798c2).

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/677024257feaf72a371798c2

В хореографический экзерсис включение движения «змейка» будет также действенным, как в движениях par terre, так и на 45º и 90º, так как оно максимально эффективно для сократительной способности мышц сгибателей большого пальца и мелких межплюсневых мышц.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/677029fcdb74cf0b2a83f4f1

5. Развитие эмоционально-волевой устойчивости

Одним из видов тренинга, способствующего эмоционально-волевой устойчивости хореографов, является тренинг эмоционально-волевого самовоздействия через движение, направленный на устранение нервно-мышечных зажимов, тревожности, стресса, срыва перед экзаменами и выступлениями у хореографов. Данный тренинг целесообразен в процессе реализации технологии подготовки опорно-двигательного аппарата к профессиональной деятельности, который будет выполнять функцию психологической настроенности на успешность.

Работа по устранению нервно-мышечных зажимов и тревожности хореографов должна осуществляться на основе двух принципов из перспективы движения: 1) активное воображение, когда используются образы и их ассоциации в движении, развивающие глубину внутреннего видения, собственного ощущения сознания и внутреннего слушания; 2) «полярность», основанная на парах противоположностей, присутствующих в физическом теле, без которых не происходит ни одно движение, это: сокращение/растяжение, напряжение/расслабление и т. д., развивающие внутреннее ощущение движения через ощущения тела и позволяющие через ощущения принять заданную форму физическому действию.

Используя характеристики активного воображения в движении, данный тренинг позволяет образно смягчать, укреплять, делать более выносливыми или более динамичными движения и изменять психологический характер личности.

Для студентов с косолапыми, повернутыми внутрь стопами и соответствующим твердым, упрямым, настойчивым, вредным психологическим характером, «загребающем все под себя своими стопами», рекомендуется при исполнении движений на отведение/приведение, раскрытие/закрытие положения стоп (принцип полярности) использовать визуальный образ «раскрывающихся ворот» и «клюв птички» для коррекции физического недостатка. А также следует взаимосвязанно работать над смягчением

и сглаживанием характера через образы: мягкая как «зефир», уступчивая, покладистая как «монашка», податливая как «маятник», «неваляшка», раскрывающая душу «как врата» и т. д., используя свое творческое воображение как лечение личности.

Для студентов с торчащими, не втягивающимися коленными чашечками при согнутой форме коленей и тугими подколенными связками, которым чаще всего соответствует неуверенный, трусливый психологический характер личности, следует использовать образ «изогнутого, натянутого лука», при исполнении движений на выгибание/разгибание, продавливание/выравнивание (принцип полярности) максимально образно вдавливать колено, как при натяжении лука стрелой и возвращать его в исходное положение, тем самым освобождая тело от психологической скованности и зажимов. Также следует параллельно работать по формированию уверенности и храбрости характера через образы: уверенная, непоколебимая как «скала», светлая, правильная и назидательная как сама истина и т. д., используя свое творческое воображение как лечение личности.

Для студентов с завернутыми тазобедренными суставами и тугими бедренными связками, которым чаще всего соответствует закрытый интровертный, некоммуникабельный тип личности, следует использовать образ «открывающегося веера», «раскрывающегося павлиньего хвоста», разворачивающейся «линейки уголка» или «шлагбаума» (со словами открыто/закрыто) при исполнении движений на отведение/приведение, открывание/закрывание (принцип полярности) для тазобедренного сустава, максимально отводя бедро в сторону до пола и возвращая его обратно, тем самым открывая наружу тазобедренные суставы и открывая другим людям свою личность.

Для студентов с жестким несгибаемым корпусом и деревянной спиной, которым чаще соответствует твердый, непоколебимый характер, полезным будет использовать образы «бесхребетной змеи», «пластилина», «проволоки», «травинки на ветру» при движениях на опускание/поднимание, прогибание/разгибание, наклон/возвращение

(принцип полярности). Также следует параллельно работать над смягчением характера через образы: мягкая как «пластилин», тающая как «воск»» и т. д., используя свое творческое воображение как лечение личности.

Для студентов со слишком мягким и ослабленным связочно-мышечным аппаратом, которым чаще соответствует мягкий, покладистый, уступчивый характер личности, про которых можно говорить, что «из таких веревки можно вить», эффективным будет использовать образы: острая как «наконечник копья», «пика» при движениях на натяжение/растяжение, сгибание/разгибание (принцип полярности) в голеностопном суставе; образы «стебля бамбука», «стальной планки» при движениях на напряжение/расслабление (принцип полярности) коленного сустава; образы «турника», «планки», «турникета» при движениях на отведение/приведение (принцип полярности) под прямым углом ноги на 90^{o}; образы «затянутого корсета», «ствол дерева», «дубовый ствол» при движениях на опускание/поднимание (принцип полярности) корпуса. Для таких студентов следует своевременно формировать физическую силу и силу своего характера через образы «спички, чиркающей по коробку» (для придания резкости), «внезапно взмывающей ракеты» (для собранности), «разрывания резины», «разбивания камня» (для концентрации усилий), а также выносливость через образы: непоколебимая как сталь, забитый гвоздь; выносливая как 100-летний дуб.

Студентам с вялыми мышцами и заниженным скоростным режимом, следовательно, инертным студентам с заторможенными нервными процессами при исполнении движений на динамику сокращений/пауза, напряжения (принцип полярности) следует уделять особое внимание образам: «стрелка секундомера», «тикание часиков», «пульсация» и т. д., используя свое творческое воображение как лечение личности.

Волевая тренировка (эмоционально-волевое самовоздействие) – это самостоятельная работа, включающая «образную» и через «ощущения» работу по подготовке к экзамену или выступлению, это визуализация выступления в имитируемой, моделируемой стрессовой ситуации. Данная

работа может быть использована как без физических действий, так и в совокупности с движениями, лежа на полу с закрытыми глазами. Так как пусковым звеном всегда выступает эмоциональная сфера, применение волевой тренировки необходимо сочетать с работой по выработке положительно окрашенных эмоций и чувства удовлетворения сделанным. Поскольку эмоции обладают способностью «настраивания» индивида для соответствующего действия, то эффективным будет использование методов цветотерапии и музыкотерапии, или «ритмопедии», как его называют в педагогике здоровья. Ритмопедия – ритмическая стимуляция органов чувств, которая представляет собой слабые воздействия на зрительные и слуховые анализаторы низкочастотными ритмическими раздражителями, к каковым относят музыку и цвет как инструмент для формирования состояния обучаемых, наиболее благоприятного для усвоения информации. Рекомендуется использование цветных подушек, способствующих позитивному настрою на занятие, благодаря исцеляющему цвету (по восьмицветовой методике М. Люшера), и применение музыки здоровья, исцеляющей силы звука по методике Рушеля Блаво, которая может быть сильнейшим оздоровительным средством, чрезвычайно полезным и эффективным. Музыка способна влиять на эмоциональное, следовательно, и психофизиологическое состояние.

Для формирования самооценки и устранения нервно-мышечных зажимов, тревожности, стресса, срыва перед экзаменами и выступлениями студентам полезно регистрировать свои результаты: оформлять собственные видеозаписи хореографических выступлений и конкурсов, подтверждения личного мастерства в документах, публикациях, фотографиях и СМИ. Позитивные эмоции от сделанного вызывают притягательность, любовь к делу и обеспечивают мотивацию на дальнейшее волевое самовнушение.

6. Здоровое питание, режим труда и отдыха хореографов

Для формирования здоровья хореографов первостепенным является правильное, сбалансированное питание, позволяющее оставаться в стройной форме и иметь достаточный заряд энергии для ежедневных физических нагрузок. Студент непременно должен ознакомиться с правилами и особенностями питания хореографов; особенностями распорядка дня; правилами рациональной организации режима труда и отдыха как в общих беседах и лекциях, так и в индивидуальной самостоятельной работе по проектированию индивидуальных программ здорового питания и режима трудовой деятельности. Данные требования необходимо знать, чтобы сформировать привычку уже на начальном этапе становления личности, соответствовать в питании и режиме требованиям хореографической специальности (см.: Павинская К.В. Здоровьесберегающая деятельность в теории и методике преподавания хореографических дисциплин: учебно-методическое пособие / Самарский государственный институт культуры. – Самара, 2023. – 93 с.).

7. Использование диагностических приборов для оценки физической подготовленности к профессиональной нагрузке

Для диагностической оценки степени гибкости стопы и голеностопного сустава (Г) используется сантиметр, с помощью которого измеряется количество недостающих сантиметров от большого пальца, сгибателя стопы, до пола, при условии расположении ноги на ровной, плоской поверхности (пол) и прижатом к полу колене. Для оценки гибкости голеностопного сустава у гипермобильных студентов используется деревянный брусок (1, 2, 3 см), который подкладывается под пятку с сохранением всех требований.

Видеоприложение

dzen.ru/video/watch/6779a8782fa7e4210970f16b

Для диагностической оценки степени гибкости коленного сустава (Г) также используется сантиметр, но измеряется количество сантиметров, отрывающейся от пола пяточной кости стопы при сокращенном голеностопе и при условии расположения ноги на ровной, плоской поверхности (пол) и прижатом к полу колене.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779af48b541d435103c2525

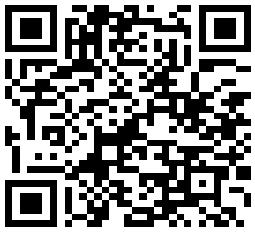
Для диагностической оценки степени гибкости тазобедренного сустава (Г) преподаватель на ровной поверхности (пол) фиксирует одну стопу студента в области голеностопа за вертикальную перекладину хореографического станка, ногой преподаватель фиксирует ягодицы студента на одной линии со стопой и отводит вторую ногу до прямой линии и с помощью сантиметра или уголка измеряет количество недостающих сантиметров до одной прямой линии. Для гипермобильных студентов измеряется количество сантиметров, выходящих за пределы прямой линии с сохранением всех условий.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779b2cf74c6ec2e8a0c9179

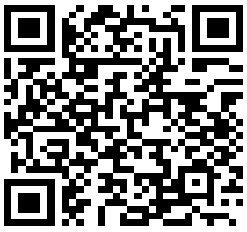
Для диагностической оценки степени гибкости туловища (Г) студент фиксирует стопы в положении первой позиции перпендикулярно вертикальной перекладине хореографического станка и при помощи сантиметра измеряется количество недостающих сантиметров при касании пальцами рук перекладины при перегибе назад (лежа на животе),

вперед (сидя), в сторону (лежа на боку). Для гипермобильных студентов измеряется количество сантиметров, переходящих параметры палки ладонями.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779c45f4d960119715f2281

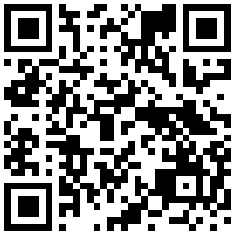
Для диагностической оценки степени мышечной силы голеностопного сустава и стопы используется силовой эспандер и электронный безмен, закрепленные вместе через ременную ленту на горизонтальной палке хореографического станка. Студент садится на пол под станок и вставляет стопу в силовой эспандер, натягивает стопу, надавливая на эспандер. Измеряется сила нажима (С1) и сила удержания носка вытянутой ноги (С2).

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779c72160cfc04bca335ed4

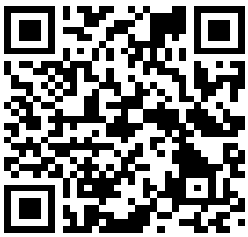
Для диагностической оценки степени мышечной силы коленного сустава студент садится на банкетку, под колени подкладываются подушки (высотой 20-30 см), голеностопы фиксируются резиновым шнуром и вокруг банкетки туго натягивается бинт Мартенса, к которому ременной лентой прикрепляется электронный безмен.

Студент максимально поднимает голени от пола с натянутыми стопами, помещенными под бинт. Измеряется сила тяги голени с сопротивлением бинта Мартенса вверх, сила подъема (С1) и сила удержания (С2).

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779c8bb63b01e74f33459b8

Для диагностической оценки степени мышечной силы тазобедренного сустава бинт Мартенса или резиновый силовой эспандер фиксируется одним концом к стопе рабочей ноги, другим к электронному безмену через ременную ленту. Безмен закрепляется на горизонтальной палке хореографического станка. Студент ложится на пол вдоль станка и поднимает ногу вперед на 90º. Бинт Мартенса должен быть в состоянии натяжения, не провисать (регулируется не бинт, а положение студента на полу). Студент максимально отводит ногу в сторону до пола. Измеряется сила тяги ноги вниз с сопротивлением бинта Мартенса (С1) и сила удержания ноги внизу (С2).

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779ca56201bfe3a5bc6756f

Для диагностической оценки степени мышечной силы спины используется резиновый силовой эспандер, к которому через ременную ленту прикрепляется электронный безмен, закрепленный за вертикальную палку хореографического станка. Студент ложится на пол на живот, лицом к вертикальной палке, вытягивает две руки вперед, берется руками

за оба конца палки эспандера и поднимает корпус вверх. Измеряется сила подъема корпуса вверх (С1) и сила удержания корпуса (С2).

Видеоприложение 

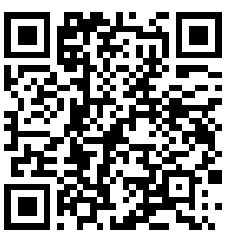
dzen.ru/video/watch/6779cc5874c6ec2e8a1c8bff

Диагностическая оценка степени выносливости голеностопного сустава (Вын) осуществляется с помощью секундомера и бинта Мартенса (возраст 11 лет и старше) или резинового жгута (возраст до 11 лет), который фиксируется одним концом за горизонтальную палку хореографического станка, другим концом к большому пальцу рабочей ноги. Студент садится на пол под станок с вертикально натянутой резиной и максимально вытягивает стопу. Измеряется время удержания стопы в натянутом положении.

Видеоприложение 

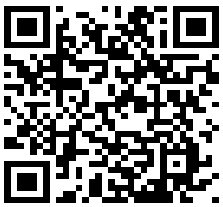
dzen.ru/video/watch/6779ce5994328f2772e6425f

Диагностическая оценка степени выносливости коленного сустава (Вын) осуществляется с помощью секундомера и бинта Мартенса (для всех возрастов), который фиксируется так же, как при оценке показателей силы и измеряется время удержания вытянутых коленей с сопротивлением бинта Мартенса.

Видеоприложение 

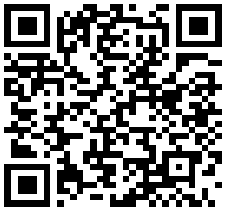
dzen.ru/video/watch/6779d0eff405b90b52c18fff

Диагностическая оценка степени выносливости тазобедренного сустава (Вын) осуществляется по подсчету количества отведений рабочей ноги в сторону под прямым углом, лежа на спине из положения 90º вперед до положения 90º в сторону, исполненных студентом.

Видеоприложение 

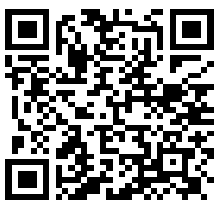
dzen.ru/video/watch/6779d31561de3c12de69ff8b

Для диагностической оценки выносливости спины (Вын) студент ложится на банкетку, под живот подкладываются подушки (20-30 см), грудная клетка остается на весу. В руки студент берет две пластиковые бутылки, наполненные водой 500 мл и вытягивает руки вперед, продолжая линию тела. Измеряется количество времени удержания прямого корпуса с утяжелителями на весу.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779d52a6e1f5778579a65bf

Диагностическая оценка степени скорости движений связочно-мышечного аппарата голеностопного сустава (Ск) осуществляется с помощью секундомера и подсчета количества исполненных движений с сопротивлением бинта Мартенса или резинового жгута, одним концом зафиксированного к горизонтальной палке хореографического станка, другим к большому пальцу стопы. Измеряется количество (частота) движений (вытягивание/сокращение стопы, исполненных с сопротивлением за 30 секунд.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779d721414c0d15d28241cd

Диагностическая оценка степени скорости движений связочно-мышечного аппарата коленного сустава (Ск) осуществляется с помощью секундомера и подсчета количества исполненных движений с сопротивлением бинта Мартенса, закрепленного как при измерении выносливости. Измеряется частота движений голени, количества сгибания/разгибания в коленном суставе с сопротивлением за 30 секунд.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/677951c84c86dc427207ef93

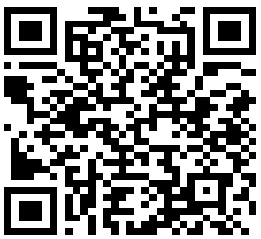
Диагностическая оценка степени скорости движений связочно-мышечного аппарата тазобедренного сустава (Ск) осуществляется с помощью секундомера и подсчета количества исполненных движений с сопротивлением бинта Мартенса, закрепленного одним концом к горизонтальной палке хореографического станка, другим концом к стопе работающей ноги. Студент ложится вдоль палки, поднимает ногу вперед на 90º, резина должна быть натянута (регулируется не бинт, а положение студента на полу). Измеряется количество движений на отведение/приведение ноги с сопротивлением за 30 секунд.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/67794d6db96b121a4a8bc169

Диагностическая оценка скорости движений мышц туловища (Ск) осуществляется с помощью секундомера и утяжелителей, которые фиксируются руками на голове. Студент ложится на живот, подкладывая под него подушку (15-20 см) и держа утяжелители на голове, с локтями, разведенными в стороны, он поднимает и опускает корпус, колеблясь

вдоль горизонтальной оси. Измеряется количество движений корпуса за 30 секунд.

Видеоприложение 

dzen.ru/video/watch/6779492ab89fd1434de6e5cb

Примечание: при оценке скоростных показателей амплитуда сокращения стопы, сгибания коленей, приведение бедра, опускание корпуса минимизируется, не работает на полную мощность. На полную амплитуду происходит вытягивание стопы, разгибание коленей, отведение бедра и подъем спины в прямое положение.

Для фиксации всех полученных данных целесообразно использовать удостоверение психофизического здоровья студента-хореографа (см. приложение 2).

8. Оценка психологической выносливости и эмоциональной настроенности студентов на здоровьесберегающую деятельность

Для оценки эмоциональной настроенности студентов на профессиональную деятельность рекомендуется в процессе тренинга использовать разноцветные подушки, ежедневный выбор цвета которых преподаватель фиксирует в специальном бланке на каждого студента. Траекторию изменений предпочитаемых цветов студентами преподаватель оценивает по цветовой характеристике, описанной в методике Люшера и Эггерта. Наблюдать изменения следует в течение месяца, в случае необходимости аккуратно психологически корректируя то настроение, которое определяется как неудовлетворительное для рабочего процесса, и вести дневник отчета. Среди цветов, которые определяются как неудовлетворительные для рабочего процесса выделяют: фиолетовый, коричневый, серый, черный, символизирующие

негативные тенденции, такие как тревожность, огорчение, переживания, страх, стресс. Среди цветов, которые определяются как необходимые для позитивной установки на профессиональную деятельность, выделяют: оранжевый, желтый, зеленый, которые символизируют силу волевого усилия, активность, чувство уверенности, настойчивость (см. методику М. Люшера: http://psycabi.net/testy/553-tsvetovoi-test-lyushera-polnyi-variant-metodiki).

Для оценки позитивного или негативного мышления студентов предлагается использовать восьмифакторный тест, созданный автором на основании выделенных Алленом Дж. Райаном и Робертом Э. Стивенсом профессиональных факторов психологического нездоровья хореографов в книге «The Dancer's Complete Guide to Health Care and a Long Career». Форма данного теста представлена ниже в приложении 1.

Для оценки волевой саморегуляции поведения следует вести отдельный график по физической выносливости студентов (по А.Л. Гройсману), отмечая повышение или понижение терпимости студентов в ежедневной физической тренировке.

Фиксировать все полученные данные о психологическом здоровье хореографов целесообразно в удостоверении психофизического здоровья студента-хореографа, представленным в приложении 2.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие психофизической готовности студентов-хореографов к их будущей профессиональной деятельности включает в себя как физические, так и психологические аспекты.

Физическая подготовка ориентирована на улучшение работоспособности, усвоение специализированных движений и навыков, а также развитие качеств, необходимых для работы в сфере хореографии. Этот процесс реализуется в рамках занятий физической культурой.

Психологическая подготовка состоит из совокупности знаний, навыков, умений и личных качеств. Она подразумевает необходимость развивать и совершенствовать важные для педагога-хореографа психические процессы, состояния и свойства, учитывая специфику его профессиональной деятельности.

Для повышения психофизической готовности студентов в хореографии можно применять метод цветотанцетерапии. Этот подход способствует оздоровлению студентов через интерактивное психологическое и педагогическое сопровождение, а также за счет взаимодействия между обучающимися.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, В.Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Андреева Вера Евгеньевна. – Санкт-Петербург, 2010.

2. Баднин, И.А. Повреждения стоп, голеностопного и коленного сустава у артистов балета: дис. … канд. мед. наук: 14.00.51 / Баднин Иван Аверьянович. – Москва, 1978. – С. 59–82.

3. Васильева, Т.И. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей: методическая разработка / Т.И. Васильева. – Москва, 1983.

4. Витфилд, Р. Управление эмоциями. Создание гармоничных отношений / Р. Витфилд. – Санкт-Петербург: Весь, 2011. – 304 с. – (Прикладная психология).

5. Возрастные закономерности развития двигательных возможностей человека: сб. науч. ст. / Каз. ин-т физ. культуры; редкол.: Каражанов Б.К. [и др.]. – Алма-Ата: КазИФК, 1987. – 95 с.

6. Волков, М.В. Профилактика и основные принципы лечения повреждений у спортсменов, артистов балета и цирка / М.В. Волков, З.С. Миронова. – Москва: Медицина, 1964.

7. Гройсман, А.Л. Психология артиста балета / А.Л. Гройсман. – Москва: ГИТИС, 1987.

8. Гройсман, А.Л. Анатомия и физиология человека с элементами балетной медицины. Ч. 1. Анатомия и физиология / А.Л. Гройсман, А.Н. Иконникова. – Москва: Когито-центр, 2006. – 95 с.

9. Древинг, Е.Ф. Травматология: методика занятий лечеб. физкультурой / Е.Ф. Древинг. – Москва: Познават. кн. плюс, 2002. – 224 с.

10. Зайцев, В. Диагностико-технологическое управление процессом обучения / В. Зайцев // Народное образование. – 2000. – № 7. – С. 70–77.

11. Заремук, А.М. Лечебная физкультура при артроскопических стабилизирующих операциях на коленном суставе: дис. … канд. мед. наук: 14.00.51 / Заремук Адам Муратчериевич. – Москва, 2008. – 133 с.

12. Кале-Жермен, Б.Твое тело: подробная инструкция для пользователя или как работают позвоночник, суставы и мышцы = Как работает тело: позвоночник, суставы и мышцы / Б. Кале-Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой. – Москва: АСТ: Астрель, 2010. – 296 с.

13. Ключинская, Т.Н. Силовая подготовка высококвалифицированных спортсменок в эстетической гимнастике с применением локальных отягощений: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Ключинская Татьяна Николаевна. – Санкт-Петербург, 2012. – 26 с.

14. Коган, О.Г. Реабилитация больных при травмах позвоночника и спинного мозга / О.Г. Коган. – Москва: Медицина, 1975.

15. Котельникова, Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений / Е.Г. Котельникова. – Ленинград, 1980.

16. Крымина, Е.П. Взаимозависимость личностного развития и нервно-психического здоровья студентов-хореографов в процессе социализации: дис. … канд. соц. наук: 14.00.52 / Крымина Елена Павловна. – Волгоград, 2005. – 134 с.

17. Курочка, А.Е. Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии / А.Е. Курочка, Н.Г. Русакова // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: сб. материалов IV Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. – Тольяти, 2015. – С. 122–125.

18. Ласская, Л.А. Реабилитация спортивной работоспособности после травмы опорно-двигательного аппарата / Л.А. Ласская. – Москва: Медицина, 1971.

19. Лейбов, Э.Б. Некоторые причины производственного травматизма и профессиональной заболеваемости артистов балета / Э.Б. Лейбов // Театр. – 1966. – № 12. – С. 61–65.

20. Люшер, М. Закон гармонии в нас. Регуляционная психологика профессора Люшера. Какого цвета ваша жизнь. Практическое руководство / М. Люшер. – Москва: ИКСР, 2008.

21. Марина, М.А. Формирование балетной стопы в системе профессионального и предпрофессионального хореографического

образования / М.А. Марина // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. – 2015. – № 5(40). – С. 102–112.

22. Марченкова, А.И. Проблемы травматизма в процессе обучения хореографическому искусству / А.И. Марченкова, А.Л. Марченков // Педагогика: традиции и инновации: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2012. – С. 172–174.

23. Миронов, С.П. Основы реабилитации спортсменов и артистов балета при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / С.П. Миронов, М.Б. Цыкунов. – Москва: ГлавНИВЦ Медицинского центра УД Президента РФ, 1998. – 99 с.

24. Савиных, Т.О. Повреждения капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава у детей и подростков: дис. … канд. мед. наук: 14.01.15 / Савиных Татьяна Олеговна. – Москва, 2015. – 129 с.

25. Самигуллина, Н.Н. Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографии / Н.Н. Самигуллина // Новые педагогические технологии. – Москва: Спутник+, 2015. – № XXII. – С. 65–69.

26. Соковикова, Н.В. Психология балета. Психология танцевальной деятельности: учеб. пособие для студентов хореографических отделений в учреждениях высш. образования / Н.В. Соковикова. – Новосибирск: Новосиб. изд. дом, 2012.

27. Соснина, И.Г. Специальные способности артиста балета: природа, структура, диагностика: дис. … канд. пед. наук: 19.00.01 / Соснина Ирина Григорьевна. – Пермь, 1997. – 155 с.

28. Фертик, В.Е. Педагогические условия и методология коррекции осанки у детей и подростков физическими упражнениями, стимулирующими тоническую мышечную активность: метод. пособие / В.Е. Фертик. – Москва, 2008.

29. Шанкина С.В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешной воспитательной деятельности в хореографических коллективах / С.В. Шанкина, М.Г. Суворина // Воспитание и обучение: теория, методика

и практика: сб. материалов VI Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2016. – С. 262–264.

30. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – 256 с.

31. Adler J. Offering from the conscious body: the discipline of Authentic Movement] / Janet Adler. – N. Y., 2002. – 242 p.

32. Allen J. R. The Dancer's Complete Guide to Healthcare and a Long Careeer / M.D. Allen J.Ryan, Ph.D. Robert E. Stephens. – London, Human Kinetics, 2010. – 238 p.

33. Chodorow J. Dance. Movement and Body Experience in Analysis / J. Chodorow // Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. – N.Y.: Jessica Kingsley Publishers, 2000. – P. 243–263.

34. Chodorow J. Philosophy and Methods of Individual Work / J. Chodorow // Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. – N.Y.: Jessica Kingsley Publishers, 2000. – P. 229–236.

35. Gerald Severn. Teach your child ballet. Ballet School without a Barre. Exercises on the floor» based on Boris Kniaseff's new systems / Severn Gerald. – London, Melborne, Toronto, 1958.

36. Whitehouse M.S. Physical Movement and Personality / M.S. Whitehouse // Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. – N.Y.: Jessica Kingsley Publishers, 2000. – P. 51–58.

37. Whitehouse M.S. G.G. Jung and Dance Therapy / M.S. Whitehouse // Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. – N.Y.: Jessica Kingsley Publishers, 2000. – P. 73–100.

Приложение 1

Восьмифакторный тест на определение позитивного (саногенного) или негативного (патогенного) мышления хореографа

1. Испытываете ли вы беспокойство, страх, тревогу, нервное напряжение, бессоницу перед экзаменом, выступлением?

1) Да, к сожалению, всегда борюсь с этими недугами.
2) Иногда, если плохо подготовлен или сомневаюсь в успехе.
3) Нет, никогда, я всегда хорошо подготовлен и положительно настроен.

2. Актуальны ли для вас анорексическое поведение (полуголодание, собственное стимулирование рвоты, злоупотребление слабительным) перед экзаменом, выступлением и булемия (едовой бум, обжорство, приступы значительных перееданий, которые сопровождаются ощущением потери контроля) после экзамена, выступления?

1) Да, к сожалению, всегда, так как я не чувствую себя в хорошей форме никогда.
2) Иногда, если не успеваю привести себя в форму вовремя.
3) Нет, никогда, для меня здоровье важнее.

3. Приводит ли вас в уныние, отвлекает ваше внимание и настрой, является помехой, мешает, вредит вашему прогрессу давление со стороны членов своего круга, однокурсников?

1) Да, к сожалению, это выводит меня из настроя.
2) Иногда, если я сам начинаю соглашаться с замечаниями.
3) Нет, никогда, я не отвлекаюсь на подобные помехи.

4. Становитесь ли вы подавленным, сокрушенным, разбитым, переполненным чувствами из-за критики и давления со стороны

преподавателя, принимаете критику педагога в свой адрес как полное признание себя негодным, как порицание всего своего танцевального достижения?

1) Да, к сожалению, я эмоционально реагирую на критику.
2) Иногда, если преподаватель давит на меня все занятие.
3) Нет, никогда, такие послания преподавателя проходят критическую проверку и не отражаются на моей самооценке

5. Случалось ли вам после неудачи на экзамене или выступлении целенаправленно фальсифицировать повреждения или воображать себя поврежденным, чтобы избежать осуждений?

1) Да, к сожалению, я часто ощущаю реальные боли при неудаче.
2) Иногда, если выступление очень важное, а выступление плохое.
3) Нет, никогда, я осознаю возможность ошибки и готов к осуждениям.

6. Знакомо ли вам чувство подавленности, разбитости; беспокойный сон; раздражение на друзей, семью; отказ от еды или не останавливаемый процесс еды; бесконечные сомнения и самокритика; быстрое утомление, плохое исполнение в ответственный для вас период экзаменов, выступлений?

1) Да, знакомо.
2) Иногда, в период длинных сессий или гастролей.
3) Нет, никогда, я умею отдыхать и не доводить себя до такого состояния.

7. Знакомо ли вам состояние эмоционального и физического истощения, изнеможения, опустошения; потеря позитивных эмоций; неспособность получить эмоциональный подъем для выступления; беспорядочный сон; головная боль; дискомфорт в желудке; сексуальные расстройства (дисфункции); понижение способности к концентрации;

потеря краткосрочной памяти; потеря интереса к посторонней и новой деятельности; эмоциональные и физические удаления от прежде доставляющей удовольствия деятельности; ощущения проблем, как препятствий; недостаток оптимизма; маленькая терпимость к ошибкам; сарказм, приступ гнева, эмоциональный взрыв (вспышка), низкая самооценка; социальная изоляция; нежелание делиться эмоциями; потеря намерения, стремления танцевать; сомнения стоит ли танцевать; сосредоточение только на негативном (нежелательном) результате исполнения?

1) Да, знакомо.
2) Иногда, замечаю некоторые симптомы.
3) Нет, никогда, я предан своему делу и делаю все, чтобы сохранить свое здоровье.

8. Способна ли реальная физическая травма заставить вас оставить профессию и поставить крест на вашей карьере, является ли временная нетрудоспособность и отставание от сверстников поражением, фиаско, неудачей для вас?

1) Да, возможно, смотря какая травма.
2) Не думаю, что травма может заставить меня оставить профессию.
3) Нет, никогда, это дело моей жизни и профилактика травм ее неизменная часть.

Приложение 2

Удостоверение психофизической готовности хореографа

Ф.И.О._____

Дата рождения_____

Рост/вес_____

Физические свойства _____

	Гибкость (см)	**Сила тяги** (кг)	**Выносливость** (мин. / кол-во)	**Скорость** (кол-во раз в 30 секунд)
1. Связочно-мышечный аппарат стопы	До пола		Минут	
2. Связочно-мышечный аппарат колена	От пола		Минут	
3. Связочно-мышечный аппарат бедра	До/от линии ног		Кол-во раз	
4. Связочно-мышечный аппарат спины	До линии ног		Минут	

Психические свойства_____

Эмоциональная направленность	**Темперамент**	**Характер**	**Способности**
(настроенность)	**(**сангвиник / холерик / флегматик / меланхолик)	волевая регуляция поведения (присутствует / отсутствует)	(к позитивному / негативному мышлению)

	Отсутствуют	**Проявляются в незначительной мере**	**Присутствуют** (перечень)
1. Профессиональные заболевания			
2. Травмы			
3. Стрессы, срывы			
4. Профессиональное выгорание			

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Кристина Владимировна Павинская

Формирование психофизической готовности студентов-хореографов к профессиональной деятельности

Учебно-методическое пособие

Редактор Л.В. Кузьмина
Верстка – Н.А. Зимина

ФГБОУ ВО «Самарский государственный институт культуры»
443010, г. Самара, ул. Фрунзе, 167
e-mail: rio@samgik.ru

Формат 64x80/16. Объем 3 усл. п. л.
Подписано в печать 26.12.2024
Тираж 100 э

Отпечатан

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 21FCA57500AF2E60B06CD4F15FD7C80D
Действителен с 17.10.2024 по 10.01.2026
Владелец Наумова Ольга Сергеевна