ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ТАНЦА

Ярош Дарья Сергеевна

МОУ ДО Дворец творчества детей и молодёжи

Г. Комсомольск-на-Амуре

Педагог дополнительного образования

Истоки танцевального искусства заложены в древние времена. Доказательства этих роковых картин с изображением танцевальных фигур, созданных предположительно в неолитический период (8-5 тыс. лет до нашей эры). До сих пор нет единого мнения о рождении танца, песни или музыки, одно нельзя отрицать - возникновение танца связано с осознанием ритма как сопровождения определенной последовательности движений тела. Эти ритмические движения могли иметь различное содержание, что впоследствии привело к созданию многих теорий о происхождении танца (его предшественники называли игру, магические или религиозные ритуалы, эротические инстинкты). Любая из теорий имеет право на существование и не может считаться единственной истиной. Их тщательное изучение подтверждает вывод - во все времена танец был важен в общественной жизни человека, в его гармоничном, эстетическом и физическом развитии [1].

Уже на первом этапе своего существования танец пытался отразить реальность в публичной форме, выбрать наиболее характерные черты, дать им определенный имидж. Первой музыкой для танцев были звуки барабанов, шум переплетенных браслетов и амулетов, первой мрачной была краска для лица, имитирующая кровь, и первый опыт художественного выражения - имитация различных животных. Все это случилось с исследователями в начале XX-го века, индийцами Бразилии и некоторыми индийскими племенами Северной Америки [2]. В дополнение к подражательной, танцевальной и образовательной функции. Американский исследователь захватил пример исполнения воинствующего танца 33 рядов по 33 человека в каждом. Эта огромная масса танцев, действуя удивительно гладко, отражала силу и силу армии.

Первые танцы древности были далеки от того, что теперь называется этим словом. У них было совсем другое значение. С различными движениями и жестами человек передавал свои впечатления от окружающего его мира, придавая им настроение, свое душевное состояние. Приветствия, пение, пантомима, игра была связана с танцем. Сам танец всегда, во все времена, был тесно связан с жизнью людей. Поэтому каждый танец соответствует характеру, духу людей, от которых он родился. С изменением социальной системы, условиями жизни, изменением характера и темы искусства, танцами. Его корни были глубоко укоренены в народном искусстве.

Танцы были очень распространены среди народов древнего мира. Танцы стремились обеспечить, чтобы каждое движение, жест, выражение лица выражали любую мысль, действие, действие. Выразительные танцы имели большое значение в повседневной жизни и в общественной жизни. Очень часто начинались торжества и сопровождались танцами [3]. Однако в современной трактовке танец сегодня имеет не только культурно-эстетическое значение, а также психотерапевтическое и психолого-педагогическое. Многие школьники посещают занятия по хореографии в системе дополнительного образования. Танец приобретает социальную значимость в развитии и воспитании подрастающих поколений.

В нашем исследовании мы вышли на обозначение такой узкой проблематики как влияние танца на развитие самоэффективности личности школьников. Самоэффективность - это своего рода убеждение в эффективности их усилий, ожидании успеха от их реализации. Является одним из основных понятий в теории А. Бандуры. Он считал, что коллективная самоэффективность формируется из индивидуальной (личной) самоэффективности, которая может существовать в совершенно разных сферах деятельности индивидуумов.

Самоэффективность личности обусловлена субъективным отношением индивида к деятельности, осуществляемой посредством обращения индивидуума к внутренним личным резервам, возможностям развития, выбору определенных средств, действиям и построению конкретного плана мероприятия [6].

Танец представляет собой некое социальное моделирование, и фактически является методом, который способствует развитию и укреплению самоэффективности. Социальные модели служат источником мотивации и разных знаний. Например, наблюдение за людьми, которые похожи на себя, которые упорствуют в реализации своих планов, целей и достижении успеха, в конечном счете увеличивает веру наблюдателя в личные способности. Самоэффективность в психологии - это чувство субъективной эффективности и компетентности. Однако его следует отличать от таких понятий, как личное достоинство и чувство собственного достоинства.

Идея танца как общения была разработана танцором Мэри Вигман: «Танец - это живой язык, на котором говорит человек ... Танец требует прямого общения, потому что он носитель и посредник - сам человек, но инструмент выражения - человеческого тела » (Rudestam K, 1990, стр. 245). Человек, который осознает свою собственную эффективность, может приложить гораздо больше усилий для преодоления препятствий, решения проблем и проблем, чем тот, кто постоянно сомневается в его или ее потенциале [7].

Отсутствие доверия к их поведенческим действиям и способностям выражается в их собственной низкой эффективности. Высокая самоэффективность влияет на человека таким образом, что периодически возникающие проблемы или препятствия воспринимаются им не как конец пути, а как своего рода вызов, дающий возможность проверить свои способности, подтвердить их и реализовать. Эта оценка ситуации приводит к мобилизации всех внутренних человеческих ресурсов.

Самоэффективность - это самая важная ментальная схема, которая влияет на поведение испытуемых и его результаты посредством когнитивных, мотивационных, избирательных, аффективных, физиологических процессов. Однако следует понимать, что его собственная эффективность не связана с возможностью выполнять основные функции двигателя. К таким функциям относятся ходьба, схватывание и т. Д. Поэтому вам нужно понять, что любая разработанная стратегия или план должны быть в пределах физического потенциала субъекта [8]. Высокая самоэффективность способна изменить мышление отдельных людей и способствует увеличению суждений, самораспаковывающегося характера. Это также способствует возникновению стабильной мотивации к любой деятельности и определяет силу такой мотивации. Это чаще выражается в тех случаях, когда субъект сталкивается с препятствиями на пути реализации стратегии. В эмоциональной области высокая внутренняя эффективность помогает снизить уровень тревоги, проявление негативных эмоций, возникающих при неудачах.

Основным источником роста самоэффективности является опыт успеха. Сделать все необходимые действия, сделать возможным и невозможным и получить желаемый результат - значит чувствовать себя успешным и уверенным. Только в процессах активной деятельности, которые направлены на достижение результатов и решение задач, продиктованных ситуацией, возникают и приобретают стабильность веры. С помощью развития когнитивных навыков для построения своего поведения приобретение опыта обеспечивает развитие самоэффективности личности. Высокая эффективность в сочетании с ожиданием успеха всегда приводит к положительным результатам и, следовательно, к повышению собственной эффективности [9].

Для диагностики самоэффективности человека может быть использована методика, предложенная Медуксом и Шеером. Этот метод является одним из способов, с помощью которых можно исследовать чувство собственного достоинства личности и личности человека. Он состоит в оценке собственного потенциала человека в области предметной деятельности и коммуникации, которую он действительно может использовать. Методика представлена в виде утверждений об испытаниях в количестве 23 штук. Каждое заявление, которое субъект должен оценивать в соответствии со степенью согласия или несогласия по шкале одиннадцати. Тест заложил идею самоэффективности.

С помощью этой техники, помимо получения информации об индивидуальной самооценке и информации об уровне самореализации, вы можете создать определенный импульс для личного саморазвития. А. Бандура считает, что самоэффективность является центральной и очень важной детерминантой человеческого поведения. Это не только непосредственно затрагивает мотивационную сферу человека, но и другие важные детерминанты поведения [4].

Одной из наиболее популярных областей исследований является изучение взаимосвязи самоэффективности и эффективности человеческой деятельности [10]. А. Стайкович и Ф. Лутанс [5] провели метаанализ исследований по этому вопросу. Авторы выбрали 114 исследований, опубликованных на английском языке с 1977 по 1996 год в различных областях: клинических, образовательных, организационных. Авторы подтвердили существование взаимосвязи самоэффективности и профессиональной деятельности. Согласно исследованию, средний коэффициент корреляции между ними составляет 0,38.

Таким образом, отношение индивида к себе как к успешному человеку - это самоэффективность, которая способствует использованию самоконтроля для достижения стратегии и цели. Самоэффективность и личный контроль напрямую зависят друг от друга. Развивая самоконтроль, люди помогают себе сформировать чувство собственной эффективности.

Школьникам необходимо создавать танцевальную среду. Главная задача танцевально-моторной терапии - найти чувство и осознание собственного «я». В танцевально-моторной терапии идеальной модели тела не существует. Танцевальный терапевт относится к телу как развивающийся процесс. И самое важное различие между танцевально-моторной терапией и различными подходами к работе с телом заключается в том, что здесь сам клиент сам исследует себя (принцип активности клиента), его движения и развивается по-своему, а терапевт следует за ним. Эта терапия больше интересуется тем, как ощущается движение, чем выглядит. Движения связаны с чувством радости ребенка, удовольствием от развития целого ряда действий. Возможность передвижения, практические действия для ребенка - одно из самых предпочтительных удовольствий, а также эффективные средства поддержания его интереса практически к любой профессии.

В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, опыт радостных государств приводит к формированию оптимистического мировоззрения, которая является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в гармонии с другими и с самим собой. Чувственная основа морали - это любовь и доверие окружающим людям, чувство гармонии, душевное спокойствие, эмоциональный и физический комфорт. Психическое и психическое здоровье ребенка коренится в эмоциональных и физических процессах [11]. Взрослые знают, какое удовольствие дети получают от музыки и моторных упражнений, танцев или просто случайных движений к музыке (от бега и прыжков до смешной имитации танцевальных движений поп-дивы). Радость, которую музыка приносит детям, - это радость свободного звука и моторного выражения различных эмоций.

Огромный терапевтический и развивающий потенциал музыки связан с удовольствием, которое дети получают от физического выражения эмоциональных переживаний. Голос и моторное выражение для музыки можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционального и физического переживания ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает в качестве основы для формирования человека, здорового в физических, умственных и духовных чувствах. Через музыкальный ритм ребенок входит в мир своего тела и чувств. Все чувства ребенка обнажены, очевидны, открыты. Изучая окружающий мир, дети жестоко реагируют на все, что происходит вокруг них. И здесь природа детства вступает в противоречие с нашими взрослыми представлениями о правилах поведения. Мы ненавидим шумных детей, громких плача или смеха. «Ведите себя», «не шумите», «не стучите», «не кричите» - эти и подобные замечания взрослых постоянно сопровождают детские игры. Даже если дети изрыгают нас не лично, это обязательно мешает кому-то из других. С помощью наших криков дети учатся не столько контролировать проявления своих чувств, сколько подавлять их. Последствием эмоциональных зажимов у детей являются неврозы, вспышки агрессии, неадекватность эмоциональных реакций, болезней и в будущем - невозможность строить отношения с другими.

Таким образом, школьник может самовыражаться через танец, так как танец служит средством формирования самоэффективности детей. Это своего рода демонстрация, способ показать окружающим, на что способен ребенок.

**Список литературы**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 624 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология,- М.: АСТ; ВЕЧЕ, 1999. – 126 с.
3. Бореев Ю.Б. Эстетика. - Р-на-Д.: Феникс, 2004. - с. 263-265.
4. Голейзовский К. Я. Образы русской народной хореографии. — М., 1964. – 213 с.
5. Гинзбург В.В. Элементы антропологии для медиков. М., 1963. Цит по Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб., 2001. - с. 107.
6. Куликов Л.В. Психологическое исследование: Мет. рекомендации по проведению. - СПб., 2002. – 121 с.
7. Мелик-Пашаев А., Новлянская З. Трансформация детской игры в художественное творчество. Искусство в школе № 2. – М. 1994. - с. 9-18.
8. Мессерер A.M. Танец. Мысль. Время. М.: Искусство, 1990. - 355 с.
9. Мурзина Н. Хочется спешить жить // Танцевальный Вестник. 2003. №4. -с. 8-10.
10. Ромек В.Г. Проблема диагностики уверенности в зарубежной психологии (методом стандартизированного наблюдения) // Психологический вестник Ростовского государственного университета, Выпуск 2, Часть 1, Изд-во РГУ, 1997. – 124 с.
11. Щукина Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. М.: Педагогика, 1988. - 350с.