Глава 2. Практическое применение методов ППД

2.1. Какие конкретные технологии возможно применять на занятиях по общей физической подготовке

Словами нельзя передать неизмеримое чувство радости, любви к жизни, очарование существованием, которые охватывают танцующего человека.

Труди Шуп

В той или иной степени решить проблему всестороннего развития и коррекции взаимодействия учащихся друг с другом помогают методы и технологии психолого-педагогической диагностики учащихся.

В своей работе я использую несколько видов психотерапии и психокоррекции. Одним из них является танцевально-двигательная терапия (далее ТДТ).

В Википедии (свободной энциклопедии) танцева́льно-дви́гательная терапи́я определяется как метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Телесные движения человека рассматриваются как отражение его внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. Танц-терапевты убеждены, что ментальные и эмоциональные проблемы представлены в теле в виде мышечных зажимов и ограничивающих двигательных паттернов. Человеку, который обращается к танц-терапевту, не обязательно иметь опыт движения и танца. Здесь акцент ставится на том, как человек чувствует своё тело и движение, а не на том, насколько хорошо он владеет танцевальной техникой и как он выглядит во время танца.

Это направление начало формироваться в начале ХХ века как особое направление в медицине (танцевальная психотерапия). Танец начинает рассматриваться как явление психики, проявляющееся через экспрессию.

Работы специалистов рассматривают личность в соотношении с её телесной организацией, на основании чего делаются выводы о том, что: 1) телесные движения отражают внутренние эмоциональные состояния, личностные особенности и историю развития человека; 2) изменения в двигательном поведении могут привести к изменениям в психике, способствуя здоровью и личностному росту. (9)

Итак, представление о танце как феномене, возникающем на пересечении социокультурных, социально-психологических и личностных координат, позволяет определить танец, как (нижеследующие определения не являются взаимоисключающими, так как отражают различные функции танца):

1. Форму невербального катарсиса. С этой точки зрения танец выполняет следующие психофизиологические, психологические и психотерапевтические функции:

2. Вид невербального общения, наделенный всеми функциями общения:

3. Выполнение танцем функций общения возможно благодаря тому, что он является совокупностью невербальных сигналов и знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о психологических особенностях личности и группы. С этой точки зрения танец выполняет социально-психологические функции.

4. Социокультурный феномен, в котором находят своё выражение социальные ценности, общественные установки, отражаются социальные мотивы. Именно с этой точки зрения изучение танца, по словам К. Закса, приобретает особое значение для изучения истории развития человечества.

5. Вид пространственно-временного искусства, художественные образы которого создаются средствами эстетически значимых, ритмически систематизированных движений и поз (Э.А. Королева, 1977).

6. Символ Жизни и Всемирного движения.

Выделенные функции танца отражают его сложную природу и вместе с этим подчеркивают его социокультурный, социально-психологический и психологический статусы, определяющие роль танца в жизни человека и возможности его использования в рамках психотерапии и социально-психологического тренинга. (7)

Так же на занятиях по физическому воспитанию можно применять приёмы арт-терапии. Арт-терапи́я — метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приёмы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актёрское мастерство, создание историй и многое другое. (Википедия)

Еще в далекой древности люди заметили, что цвет оказывает мощное действие на человека. Специальная окраска, наносимая на тело воина и его доспехи, внушала противнику страх; цвета, подбираемые для одежды царей и жрецов, говорили об их могуществе, вызывали восторг, поклонение или священный трепет. В древнем Египте знали о силе и влиянии цвета и даже сооружали в некоторых храмах цветные залы. В них изучали применение цвета и учили врачевание.

Один из методов цветотерапии заключался в следующем: в сосуды с фруктовым соком, содержащим, по представлениям египтян, энергию бога солнца Ра, помешали драгоценные камни того же цвета, что и сам фруктовый сок. Насыщенный таким образом напиток давали больным.

В начале 30-х гг. ХХ в. терапевтический эффект, который оказывают на организм различные цвета, был описан индийским ученым Д. Р. Гхадиали. По его мнению, органы и системы тела чувствительны к определенным цветам, которые стимулируют или замедляют их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью.

В середине 50-х. гг., швейцарский ученый Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест. После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков были выбраны цвета, наиболее ярко влияющие на физиологию и психологию человека. Исследования проведенные Люшером показали, что цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма. Например, оранжево-красный меняет частоту пульса, дыхания, давления крови и в общем оказывает возбуждающее действие. Темно-синий цвет, напротив, приносит успокоение. По мнению психологов, язык цветов универсален, он действует независимо от религии и национальности.

Но все приёмы арт-терапии на занятиях физического воспитания использовать нет возможности, времени и в этом нет смысла. А вот использование отдельных приёмов, например, таких как рисование и актёрское мастерство очень разнообразят занятия и помогают педагогу получить более полное представление о воспитанниках.

Поскольку занятия по данной программе проводятся с воспитанниками возрастной категории учащихся начальных классов, очень полезным в работе является такой метод психотерапии как сказкотерапия.

Сказкотерапия — течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории (сказки).

Сказкотерапия, как инструмент передачи опыта «из уст в уста». Это способ воспитания у ребенка особого отношения к миру, принятого у данного социума. Сказкотерапия — это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) необходимых моральных норм и правил. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах, притчах. Древнейший способ социализации и передачи опыта.

Сказкотерапия как инструмент развития. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия, творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений.

Сказкотерапевт в своей работе затрагивает сразу несколько уровней. С одной стороны, в сказке клиент проявляет свои архетипы и социальные установки, они ярко отображаются и могут оказывать ключевое влияние на сюжет, с другой стороны сказка затрагивает ранние детские переживания и в сюжете можно проследить генезис личности клиента, в-третьих, клиент наполняет сказку своим актуальным содержанием. В содержании сказки можно рассмотреть, чем сейчас живет клиент, какие у него основные переживания. И тогда уже сказкотерапевт принимает решение, какому слою уделять на сессии внимание, в зависимости от того, что сейчас будет наиболее полезно клиенту.

Вот эти три метода психотерапии: танцевально-двигательная терапия, арт-терапия и сказкотерапия, на мой взгляд, помогают наиболее успешно диагностировать и корректировать поведение учащихся на занятиях физическим воспитанием, поскольку эти методы тоже по своей сути используют двигательную активность занимающихся и помогают переключать внимание со сложных действий на более простые и привычные.

2.2. Динамика развития детского самоощущения/самовыражения

Импровизация – это способ изменить границы, внутри которых мы проживаем наш мир.

Миранда Тафнелл

На занятиях по программе «Общая физическая подготовка» для закрепления пройденного материала или для внесения разнообразия в занятия с воспитанниками младшего школьного возраста используются следующие приёмы психотерапии.

Использовать приёмы сказкотерапии в чистом виде на занятиях по физическому воспитанию не представляется возможным потому, что время занятий ограничено, а цель занятий заключается именно в физическом развитии. Но элементы сказкотерапии помогают настроить детей на занятия и из рутинного выполнения упражнений, превращают занятия в увлекательные приключения.

Например, в системе телесно-ориентированных практик есть раздел посвящённый двигательной пластике, в котором рад упражнений используется для развития пластики кистей и рук. Сами упражнения имеют говорящие названия. (См. прил. 1).

Упражнение «волна»: выполнение волн пальцами, руками. Так же есть упражнения «веер» (сгибание и разгибание пальцев в кулак по-очереди), «мотылёк» (перекрещенные руки изображают крылья), «огонь» (волнообразные движения кистей, попеременно перемещающихся относительно друг друга), «лилия» и др. (1)

Сначала с детьми разучивается каждое упражнение по отдельности. Даётся название упражнения и разбирается техника выполнения движений кистями.

Затем преподаватель предлагает детям поиграть в театр, где дети будут актёрами, изображающими пантомиму руками, а педагог – зрителем и рассказчиком. Педагог рассказывает сказочную историю, в которой персонажами являются те упражнения, которые только что разучили вместе. Под рассказ педагога дети изображают кистями рассказанную сказку.

Текст может быть примерно таким: «В дремучем лесу в самой его глубине было небольшое озеро, скрытое от посторонних глаз. В этом озере каждый вечер происходило чудо. С последними лучами солнца на поверхность озера из самой глубины воды поднимался прекрасный цветок «ЛИЛИЯ». Над самой гладью вод бутон раскрывался и распускался невероятно прекрасный цветок, который сверкал и переливался чудным блеском в свете полной луны. А с появлением первых лучей солнца сияющий цветок прятался опять в бутон и исчезал под толщей воды. Однажды к озеру прилетела «ПТИЦА» соловей. Всю ночь с заката до рассвета он пел чудные песни прекрасной ЛИИИ. А с первыми лучами он улетел в старый сад, где жил отважный путешественник. СОЛОВЕЙ спел путешественнику песню о прекрасной ЛИЛИИ, и путешественнику очень захотелось посмотреть на это чудо. Недолго думая он отправился в дальний путь. Пробирался сквозь чащи и пришёл к лесному озеру. Наступал вечер, и становилось прохладно. Путешественник разложил КОСТЁР, чтобы согреться. С наступлением темноты на поверхности озера появилась ЛИЛИЯ. Она блестела и переливалась необыкновенным светом всю ночь. А с рассветом опять ушла под воду. Это чудо так поразило путешественника, что он решил рассказать об этом чуде всему миру. Он рассказал эту историю мне, а я пересказываю её вам.»

По такому же принципу может строиться работа с упражнениями стрейчингового характера. Разбираем несколько упражнений с говорящими названиями: свечка, мячик, кораблик, лебедь, лев и др. Затем учащимся предлагается показать «сказку». Рассказывается некая сказочная история, где упоминаются названия данных упражнений, а учащиеся показывают те упражнения, которые упоминаются в рассказе-сказке. История может быть о том как путешественник совершил путешествия, какие препятствия ему встретились на пути, кто или что помогало ему эти препятствия преодолевать.

«Один великий путешественник (это вы, каждый из вас) решил отправиться в далёкое и опасное путешествие. Сел он на КОРАБЛЬ (дети выполняют упражнение «кораблик») и поплыл по морю. Но вдруг на море начался шторм, и корабль пошёл ко дну. Увидела это РЫБКА (дети выполняют упражнение «рыбка») и позвала на помощь путешественнику своего друга ЛЕБЕДЯ (дети выполняют упражнение «лебедь»). Посадил ЛЕБЕДЬ путешественника себе на спину, расправил мощные крылья и полетел над морем. Принёс он путешественника в далёкую страну Африка, где встретил путешественника хозяин этой страны ЛЕВ (дети выполняют упражнение «лев»). Встретил ЛЕВ путешественника своим приветственным рыком (можно поиграть, кто громче рычит – произнесение звука «р» - логопедическая задача). И показал великое чудо, которое водится только у него в стране – волшебную БАБОЧКУ (дети выполняют упражнение «бабочка» коленями или руками – на выбор). Очень понравилось путешественнику в стране Африка, но пришла пора возвращаться домой. Сел он на КОНЯ (дети выполняют упражнение «всадник») и отправился в путь. Долго ли, коротко ли приехал путешественник домой. Зажёг СВЕЧУ (дети выполняют упражнение «свечка»). Раскрыл свою записную КНИЖКУ (дети выполняют упражнение «книжка»), стал перелистывать в ней страницы и записывать всё свои приключения.»

Затем, чтобы выявить комфортность выполнения тех или иных упражнений, я прошу в своих дневниках здоровья зарисовать те упражнения, которые им больше всего понравилось выполнять, лучше всего получились. По окончании занятия у меня есть возможность изучить и проанализировать, какие упражнения наиболее популярны у учащихся. Этот нехитрый приём можно рассматривать и как элемент арт-терапии. Поскольку если смущают используемые ребёнком цвета или содержание рисунка, можно обратиться за разъяснениями и интерпретациями к психологу, который поможет простроить индивидуальную линию работы с данным воспитанником.

Следующий приём, позволяющий выявить уровень кругозора учащихся, определить их коммуникативных способности, умения взаимодействовать с одноклассниками – «Дискотека предметов» (см. прил. 2). Учащимся предлагается вспомнить те школьные принадлежности, предметы, которые помогают им на уроках в школе. При этом выкрикивать их названия нельзя. Затем учащиеся перевоплощаются в конкретный школьную принадлежность, предмет, и под музыку исполняют танец этого предмета. (Индивидуально или в группе – это дети решают сами без подсказки педагога). После того, как музыкальное сопровождение останавливается, учащиеся заминают в позе, которая наиболее отражает этот предмет. Затем, мы пытаемся угадать, кто есть кто. Первая отгадка остаётся за педагогом, поскольку он не «заколдован». Остальных «расколдовывают», те дети, чьи предметы были названы. Остальные остаются неподвижными и не подсказывают. Формой допустимой подсказки могут быть наводящие вопросы, на которые «заколдованный» может отвечать только да или нет. Если кого-то угадать трудно, мы просим все вместе назвать себя «заколдованного» самому.

В данном упражнении используется приём актёрского мастерства и элементы танцевально-двигательной терапии. Поскольку ребёнку приходится перевоплощаться в нечто отличное от него самого и формой и содержанием. При этом оговаривается, что если воспитанники не смогут точно позой, жестом передать характерные особенности данной вещи. Их будет очень трудно расколдовать и им придётся дольше всех быть неподвижными.

Ещё один приём, позволяющий снять напряжение и усталость после выполнения физических упражнений, развивающий фантазию, формирующий навыки командной работы и улучшающий настроение, «Части целого» (см. прил. 3).

На 9-ти листах нарисован силуэт солнышка. Кусочки рисунка (пазлы) розданы детям. Задача воспитанников: дорисовать каждому свою часть рисунка, раскрасить. Затем все кусочки складываются в единую картину в изначальном порядке. «У нас получилась картина. Как её можно назвать?» Дети предлагают свои варианты названий (варианты: солнышко, мороженное, удовольствие, лето). Даём общее название – Каникулы.

Под музыку сами придумываем и исполняем танец под названием «Каникулы» (танцевальная импровизация).

Конечно, данными приёмами занятия по физическому воспитанию не ограничиваются. Возможность экспериментировать и усложнять задания не ограничена несколькими приёмами. Хотелось бы использовать приёмы сказкотерапии и танцевально-двигательной терапии более широко, давая возможность развиваться и совершенствоваться воспитанникам как физически, так и духовно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные формы работы позволяют разнообразить занятия по физическому воспитанию, внося игровой момент, который снимает напряжение у учащихся и позволяет проявлять креативность мышления и фантазию.

Повторюсь, что младший школьный возраст отличается подражательностью в поведении. Необходимо дать возможность детям подражать достойным образцам, формируя таким образом их не только физически, но и нравственно. Ведь по тому, как воспитанники взаимодействуют друг с другом и со взрослыми (не только с преподавателями). Можно прогнозировать их стереотипы поведения в будущем. К величайшему сожалению, современные образцы поведения в большинстве своём не всегда соответствуют принцыпам морали и нравственности.

Цель у программы по общему физическому воспитанию крайне конкретна: формировать и совершенствовать человека физически. Но не менее важно также формировать и совершенствовать человека с нравственной точки зрения. Поэтому включение в занятия по ОФП заданий и упражнений, построенных на приёмах и методах психотерапии, позволяет выйти за рамки общего стандарта и не только разнообразить форму занятий, но и позволяет диагностировать и корректировать поведение детей.

Занятия на курсах повышения квалификации «Психолого-педагогическая диагностика и коррекция детей и подростков средствами дополнительного образования» дали возможность познакомиться с рядом методов и приёмов психодиагостики. Знакомство с приёмами психодиагностики необходимы для педагогов дополнительного образования, поскольку занятия в системе дополтительного образования выходят за рамки стандартов, предъявляемых к общему образованию. Зачастую у педагогов в школе нет возможности строить занятия с детьми, погружая их в танцевально-двигательную терапию или арт-терапию, поскольку педагоги ограничены и условиями программы, и требованиями госстандартов и временем. В рамках же доп.образования все эти приёмы очень даже приветствуются, поскольку корректировка программы является вполне возможным рабочим процессом, и никто не будет предъявлять претензии у педагогу дополнительного образования, что по окончании курса ребёнок недополучил те или иные навыки, не освоил те или иные методы и приёмы. Главное, что ребёнок провёл интересно время и хоть чему-то научился.

Данные курсы для педагогов дополнительного образования считаю весьма целесообразными, но хотелось бы их углубить или предоставить возможность расширить представления по некоторым направлениям. Поскольку для себя считаю приёмы арт-терапии и танцевально-двигательной терапии необходимыми, но не имею возможности самостоятельно их изучать.