

муниципальное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования «Дворец детей и юношества»  
городского округа города Райчихинска Амурской области

# **Методические рекомендации**

## ***«Как развивать культуру внимания»***

**Черепанова В.Ю. Педагог высшей  
квалификационной категории**

г. Райчихинск  
2020

## КАК РАЗВИВАТЬ КУЛЬТУРУ ВНИМАНИЯ.

Для преподавателя вообще и преподавателя классического танца в частности очень важно уметь руководить вниманием учащихся, направлять его в нужное русло, что помогает ему более результативно добиваться от них правильного выполнения заданий. Это отмечает выдающийся советский педагог-хореограф Н. Тарасов, который в своей книге «Классический танец» пишет: «...мастерство будущего танцовщика должно развиваться на основе активного и мобилизованного внимания».

Что же такое внимание с точки зрения психологи? Внимание есть концентрация сознания на той или иной работе. Это волевой акт, повышающий интенсивность сознания. Внимание может быть волевым (произвольным) и рефлексорным (непроизвольным). Волевое внимание образуется под воздействием долга, обязательства, рефлексорное - под влиянием впечатления, интереса. Физиологическая основа внимания в обоих случаях одна и та же, различны возбудители, в одном случае воля, в другом - интерес. В учебном процессе требуется волевое, активное, мобилизованное внимание. Обратимся снова к книге Н. Тарасова, где сказано: «Всесторонне развитое внимание позволяет танцовщику овладеть не только совершенной техникой движения, музыкальностью и актерским мастерством, но и найти себя, свою индивидуальность, определить исполнительские возможности. Культура внимания - это сильнейшее оружие современного актера - танцовщика.

На первом году обучения следует воспитывать в ребенке умение концентрировать внимание на определенном элементе упражнения, то есть следует определенным образом воспитывать его сознание. Известно, что все новые движения изучаются в медленном темпе. Каждое медленное движение, при концентрации внимания на нем, совершенствует соответствующие двигательные центры коры головного мозга. Поэтому, развивая в будущем артисте способность концентрировать внимание на нужных движениях с одновременным мышечным ощущением правильного их выполнения, мы создаем прочную основу для дальнейшего освоения и совершенствования им техники танцевального мастерства. При этом надо помнить, что при изучении упражнений в медленном темпе внимание учащегося сосредоточено на том, как его точнее выполнить. И «мешать» процессу концентрации его внимания, «раскрашивая» урок различными ком

бинациями, не следует. А. Ваганова в своей книге «Основы Классического танца» напоминает нам: «Дети, начинающие учиться, делают только в начале экзерсис у палки и на середине в сухой форме, без всякого варьирования. В последующем учении вводятся простые комбинации у палки, их они повторяют и на середине». На это же указывает и Н. Тарасов: «Чрезмерная сложность упражнения не сосредотачивает внимания ученика, не помогает отрабатывать точность и соразмерность движения...».

При изучении упражнения не следует торопиться с ускорением темпа исполнения, т. к. всякое новое движение в начале осваивается под контролем сознания, и лишь затем постепенно вырабатывается определенный автоматизм исполнения. При медленном движении сознание находится в дифференцированном или преимущественно в аналитическом состоянии, и учащийся может наблюдать все детали движения. В науке хорошо известен факт соупражняемости и переноса навыков, заключающийся в том, что упражнение одной части тела создает благоприятные условия для выполнения того же действия другой симметричной части тела. Если определенные двигательные центры коры одного полушария головного мозга известным образом культивированы, то аналогичные центры коры другого полушария становятся предрасположенными этой культуре. Возможно, тем, кто стоял у истоков классического танца, был известен и этот факт соупражняемости. И они мудро узаконили обязательное изучение и повторение упражнений и комбинаций в начале с одной, а затем с другой ноги, *en dehors* и *en dedans*, преследуя цели равномерного развития координации, а не только быстрее и эффективного освоения профессиональных навыков. Неверно поступают те, кто предпочитает тренировать вращение преимущественно в одну сторону или отрабатывать прыжок со своей «толчковой» ноги.

Когда все элементы движения изучены в медленном темпе, под контролем сознания (концентрированного внимания), последовательно и систематично, тогда можно начинать отрабатывать автоматизм его воспроизведения. И для контроля степени правильности выполнения изучаемого движения необходимо помнить правило: чем быстрее совершается движение, тем меньше становится его амплитуда и приложение нервно-мышечных сил и наоборот. Если движение усвоено правильно, то при его выполнении в быстром темпе у учащегося должно появляться субъективное ощущение легкости, удобства, ловкости.

Благодаря аналитическому состоянию сознания при медленном исполнении движения совершенствуются как соответствующие центры головного мозга, так и периферический аппарат нервной системы. Движения же, выученные настолько, что исполняются с известным автоматизмом, не воздействуют на соответствующие двигательные центры, или, если воздействуют; то минимально, что практического значения для улучшения работы соответствующих центров головного мозга не имеет. Из всего сказанного следует, что преподавателю классического танца не нужно форсировать темпы разучиваемых движений. Добавим, если необходимо исправить неправильно усвоенные движения, надо вновь возвратиться к медленным темпам. И затем, в зависимости от результатов работы, постепенно вводить в занятия быстрые, опять-таки чередуя их с медленными.

Большое значение для закладки правильного фундамента исполнительства у будущих мастеров балета имеет воспитание у учащихся так называемого сенсомоторного единства, то есть воспитание способности соединять осмысленное ощущение правильности выполняемого движения с двигательными процессами. Причем первое должно преобладать над вторым (техническим исполнением движения, моторикой). По этому поводу Н. Тарасов писал: «Каждая техническая трудность должна преодолеваться...осмысленно и художественно, а не механически... Конечно, при изучении новых приемов танца внимание учащихся обычно больше, а иногда всецело обращено на технику движения. Когда же она усвоена, внимание их как бы само стремится обрести должную объемность и гибкость. Появляется возможность вникать в пластику танца и в содержание музыки, то есть заниматься искусством танца, а не гимнастикой».

Чтобы воспитать у детей концентрированное внимание, педагог на занятии не должен много говорить, особенно во время исполнения задания. Объяснить или показать упражнение или комбинацию следует один раз, четко обозначив цель, главную задачу упражнения. Мастерство преподавателя заключается и в точности замечаний, требований.

Как вспомогательное и весьма действенное средство для более успешного освоения программы классического танца может стать мысленное или воображаемое, исполнение упражнений. К нему можно прибегать, начиная с первых занятий. Эти упражнения основаны на явлении идеомоторного акта. Под идеомоторным актом в физиологии и психологии понимаются те автоматические, очень не

значительные по объему движения, которые бессознательно производит человек, когда мысленно представляет себе их, и которые почти не заметны для окружающих. Эти упражнения способствуют тому, что учащийся бессознательно проделает в порядке идеомоторного акта все те движения, которые он выполнял в классе. Эти упражнения базируются на реальной физической основе (сенсомоторике).

Выполняются подобные упражнения следующим образом. Если на занятиях данное движение разучивалось при активном участии всех необходимых для этого мышц, то при мысленном его «повторении» они будут так же возбуждаться. Такие упражнения - хорошая тренировка двигательных центров. Но они станут результативными только тогда, когда данная комбинация тщательно и грамотно отработана в классе. При таких упражнениях «в воображении» необходимо представлять себе не только зрительные образы, но и ощущение движений. Когда мы выполняем упражнения в классе, мы контролируем, ощущаем. Таким образом устанавливается связь между двигательными и зрительными центрами. Упражнения же «в воображении» как бы прокладывают путь к физическим упражнениям. Подумать, прежде чем сделать, - это уже первый шаг к применению принципа осознанного исполнения. Некоторые преподаватели, желая, чтобы учащиеся лучше усвоили те знания, что получили во время урока, заставляют их вести тетради по классическому танцу. Я тоже прибегаю к такому способу концентрации внимания учащихся на своем предмете. Безусловно, он помогает осмыслить всю ту огромную информацию, которая поистине обрушивается на десятилетнего ребенка, начинающего заниматься в хореографической студии. Но еще лучше научить «воображаемым» упражнениям, о каких шла речь выше. Они нужны для поддержания уже ранее выработанных навыков, при уточнении и шлифовке трудного движения, для совершенствования навыков, которые уже не улучшаются обычными, физическими упражнениями.

Очень важна оптимистическая психологическая настроенность учащегося при преодолении технических трудностей. «Не думай о том, что ты упадешь, и ты не упадешь», - советовал детям и взрослым в своих сказках Г.-Х. Андерсен.

В средних группах, когда упражнения предыдущих лет, благодаря разучиванию в медленном темпе, усвоены, все внимание преподавателя направлено на обобщение элементов в движении данной комбинации, их слитности, пластичности, музыкальности, выразительно-

сти. Когда же разучивается новое упражнение из программа средних групп или осваивается новый прием перед вращением, прыжком, внимание сознательно снова переключается на концентрированное.

В старших группах при работе над развернутой формой адажио, вариации, когда внимание как бы растворяется в эмоциональном состоянии, следует все-таки иметь в поле зрения элементы движения и их координацию.

В выпускной группе на базе приобретенной исполнительской техники, при исполнении движений в быстром темпе появляется субъективное ощущение той легкости, ловкости, удобства, о которой говорилось выше. Движения должны воспроизводиться без всякого перенапряжения. Нужно расходовать столько нервно-мышечных сил, сколько требует данная комбинация движений. Если же педагог и в старших группах увлекается замедленными темпами, он рискует воспитать тяжелых, неуклюжих, неповоротливых танцовщиц и танцовщиков. Все хорошо в свое время. Но, развивая в своих подопечных стремление к «душой исполненному полету», педагог не должен выпускать из виду