

Кінезіологія танцю та складно-координаційних видів спорту: навчально-методичний посібник/ упорядник О.А. Плахотнюк. – Львів: Кафедра режисури та хореографії ЛНУ Івана Франка, 2017. – С. 170-176.

Наталя ТЕРЕШЕНКО

ВРАХУВАННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ УЧНІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ В КОЛЕКТИВІ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ

В статті розглядається необхідність знання типів темпераменту учні колективу бального танцю. Розкриваються особливості кожного типу темпераменту та їх можливості під час хореографічної діяльності.

Ключові слова: бальний танець, тренер-хореограф, темперамент

Формування особистості в умовах хореографічного виховання відбувається в двох напрямках - загальне вдосконалення психічних властивостей, станів і процесів; і спеціалізоване. Друге визначається специфічними умовами і вимогами кожного конкретного виду хореографічної діяльності.

На розвиток психологічних особливостей особи бальна хореографія впливає тими своїми рисами, які для неї специфічні і не мають місця в інших видах хореографічної діяльності. Такими рисами є: характер змагання спортивної боротьби; максимальна напруга всіх фізичних і психічних сил; систематичне спортивно-хореографічне тренування, що вносить серйозні корективи в звичайний режим і побутові умови танцівника.

Під впливом вказаних особливостей хореографічної діяльності у виконавця бального танцю розвиваються такі риси особистості спортсмена: висока міра загальної працездатності організму; міра розвитку рухової пам'яті; рівень всебічного фізичного розвитку, рівень розвитку вольових сторін особи; велика здатність володіння своїм тілом; різнобічний

розвиток процесів уваги - його об'єму, широкий розвиток емоційних сторін особи; розвиток таких соціально-психологічних якостей особи, як товариськість, почуття дружби, товариства і взаємодопомога, оцінка і самооцінка.

Тренер-хореограф повинен добре знати особистість танцівника. Для цього йому необхідно розробити програму вивчення і виховання особистості. Мати таку програму - це означає чітко уявляти цілі та завдання, які необхідно здійснювати в процесі роботи з учнями з моральної та психологічної підготовки. Така програма повинна включати наступні розділи.

I Загальні біографічні відомості про особистість учня;

II. Особливості формування особистості учня до його приходу в колектив;

III. Його моральні цінності;

IV. Характер особистості учня і особливості його вольових якостей;

V. Особливості темпераменту та емоційні сфери особистості

VI. Рівень розвитку психічних і фізичних якостей особистості.

Використовуючи таку програму у своїй практичній діяльності, хореограф може зробити обґрунтований висновок про індивідуальні особливості учнів. Індивідуальними особливостями особистості танцівника є спрямованість, характер, здібності і темперамент (сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик)

До типів темпераменту відносяться .

1. Сенситивність - підвищена чутливість. Про неї ми робимо висновок за найменшою силою зовнішнього впливу, необхідною для того, щоб викликати яку-небудь реакцію.

2. Реактивність, емоційність – властивість характеризується тим, з якою силою людина емоційно реагує на зовнішні або внутрішні дії однієї й тієї ж сили.

3. Активність - міра дії людини на подолання різних труднощів і

перешкод досягнувши мети.

4. Співвідношення реактивності і активності (емоційна збудливість) - від чого більшою мірою залежить діяльність людини, від випадкових обставин (настрої, бажання) або від цілей, прагнень, переконань.

5. Темп реакцій - він визначається за швидкістю протікання різних психічних реакцій і процесів (швидкості руху, темп мови, швидкість мислення)

6. Пластичність і регидність - наскільки гнучко, легко людина пристосовується до умов, що змінилися, або, навпаки, наскільки він інертний, негнучкий

7. Екстравертированість – інтровертированість – про них ми судимо по тому, чому більшою мірою залежать реакції і діяльність людини від зовнішніх вражень в даний момент (екстравертованість) або, навпаки, від образів, думок, уявлень, пов'язаних з минулим і майбутнім (інтровертированість). Перші особистості - товариські, другі - замкнуті, схильні замкнутості [1].

Вивчення і знання хореографом особливостей темпераменту своїх учнів дозволяє йому передбачити їх поведінку в умовах тренувального зайняття і під час змагань.

Темперамент – це не лише динаміка реакцій, але і динаміка стосунків. Байдужість, пристрасність, стійкість і нестійкість проявляються і в реакціях, і у взаємовідношеннях. Думки про те, що відносини перетворюються на риси вдачі означає, що вони, придбаваючи стійкість, велику значущість, стають характерними для особистості. У цьому сенсі вони стають і рисами вдачі, залишаючись відношеннями. Ряд рис вдачі безпосередньо виражають відношення (егоїзм, сумлінність), ряд інших властивостей (прямота, рішучість, цілісність, вольові риси вдачі) не є відношеннями у повному значенні слова. Відсутність реакції на що-небудь свідчить не стільки про темпераменті або характер, скільки про відношення

людини.

Відношення - це сила, потенціал, що визначає міру інтересу, ступінь вираження емоцій, міра напруги бажання або потреби. Тому відношення є рушійною силою особистості. [2, с. 137]

Особистість характеризується, передусім, як система відношення людини до навколишньої дійсності.

Характеристика типів темпераменту (за типом нервової системи) :

1. Холерик (за типом нервової системи - сильний, неурівноважений, рухливий) Володіє малою сенситивністю, високою реактивністю і активністю. Нестриманий, нетерплячий, запальний. У колективі незлагідний, мало плідний. Велика наполегливість, швидкий психічний темп. Віддає перевагу високоемоційним видам мистецтва. Захоплена натура, Але ентузіазм його швидко зникає. На зауваження відповідає голосно, різко. Особливо різко, коли йому роблять зауваження при інших танцівниках. Миттєво видає реакцію на негативну оцінку його суджень, пропозицій [4, с. 213].

Перед виступом холерик надмірно збуджений, в ході виступу може допускати багато технічних помилок, в результатах нестабільний. Має схильність до агресивності під впливом невдач. Частіше за інших відчуває стан стартової лихоманки. Одним із засобів регуляції поведінки таких танцівників є ретельно продумана розминка перед виступом.

Необхідно пам'ятати, що холерик частенько може погано розігрітися перед тренуванням, нетерплячий до монотонного відпрацювання базових елементів, не схильний до аналізу невдалого виступу, може бути неуважний до того, що говорить тренер-хореограф. Він запальний, але відхідливий. Його емоційні реакції не стільки спрямовані проти Вас, скільки швидше за все є лише виплеском надмірної енергії. З таким танцюристом важливо бути наполегливим і пильним, вміру строгим; як мовиться "тримати його у рамках чітких правил". Наприклад, після виступу - обов'язковий аналіз, перед тренуванням - відпрацювання основних

рухів певну кількість часу, промовляння тренерів-хореографу того, що він почув і том у подібне.

Холерик схильний недооцінювати сили суперника і має занадто високу мотивацію, що в результаті призводить до передстартової лихоманки і складнощів в контролі свого хвилювання на паркеті. Він демонструє неприродний, наганий, утрируваний танець. Танцівникам холерикам слід дозволити проявити частину емоцій до початку виступу, наприклад, попросивши станцювати композиції в перерві. [5]

2. Сангвінік (сильний, урівноважений, рухливий). Підвищена реактивність і рухливість. Сенсетивність знижена, збиваючі чинники не завжди негативно впливають на його поведінку. Активний, енергійний, працездатний Добре стримує прояв своїх почуттів.

Сангвінік - темперамент властивий урівноваженому танцівнику. Він швидко звикає до нової обстановки, без особливих зусиль пристосовується до нових вимог. Сангвінік із захопленням займається хореографією, легко переносить великі навантаження, коли перед ним поставлена конкретна мета [4, с. 215].

Не примушувати - це основне правило на тренуванні, та і в цілому у взаємодії з сангвініком. Якщо сангвінік зацікавлений, він довго і ретельно буде відпрацьовувати той або інший танець на тренуванні. Якщо тренер-хореограф демонструє своє шановливе ставлення до інтересів сангвініка - він його слухатиме. Інакше, тренування не принеситимуть бажаного результату, а тільки - витрату часу. Такі танцюристи люблять міняти композиції, костюми, партнерів. Сангвініка практично не можливо змусити тренуватися, якщо він цього не хоче. Проявляйте винахідливість для мотивації такого танцівника, ставлячи йому всякий раз нові завдання.

Для того, щоб сангвінік показав себе під час виступу, йому необхідно створити невеликий рівень стресу. Сангвініки часто переоцінюють свої сили, тому важливо зберігати адекватний (трохи завищений) рівень

самооцінки, але при цьому ні в якому разі не занижувати її. Важливо зацікавлювати сангвініка кожного разу перед виступом чимось новим [5].

3. Флегматик (сильний, урівноважений, інертний). Знижена сенситивність. Мало емоційний. Висока працездатність. Терпіння. Прояв самовладання. Регідний. Повільно зосереджує увагу, довго навчається. Інтроверт.

Флегматики віддають перевагу видам занять на витривалість, монотонність. Віддають перевагу нешвидким, спокійним, одноманітним вправам. Працездатні і стійкі до зовнішніх подразників. Неініціативні, негнучкі. Як правило, дуже наполегливі. Результати досягнень стабільні. Перед виступом найчастіше знаходяться у «бойовій готовності». Як правило, бувають високо мотивовані на досягнення поставленої мети [4, с. 224].

Флегматик на тренуванні - це мрія тренера-хореографа - з точки зору наполегливості і завзятості у відпрацюванні тих або інших елементів. Він рідко втомлюється, дуже уважний, зосереджений, має підвищений самоконтроль. Перед тренуванням йому потрібний час, щоб налаштуватись на танець. У танцювальному мистецтві основні складнощі флегматика пов'язані з проявом емоцій, "проживанням танцю". Тому на тренуваннях дуже важливо приділяти велику увагу артистичності, відпрацьовувати не лише техніку, але і посмішку, настрій, що передається танцем. Важливо обговорити, що несе той або інший танець, як це можна показати. Бажано дивитися відео виступів професійної пари зі схожим стилем танцю. Також необхідно пам'ятати, що флегматика не можна квапити. Не витрачайте свої сили на обурення з приводу його повільності, краще допоможіть йому розібратися з тим або іншим завданням.

Флегматик, так само як і на тренуванні, упевнений і спокійний в день виступів. Важливо не заважати йому, створювати досить розслаблену і невимушену атмосферу під час виступів, щоб він зміг понизити рівень і

так високого самоконтролю. При виникненні форс-мажорних ситуацій потрібно бути готовим його підтримати, оскільки він складніше за усіх пристосовується до змін. Флегматики віддають перевагу спілкуванню з невеликим колом знайомих людей. Так що не створюйте їм зайвий стрес від знайомства з новими людьми [5].

4. Меланхолік (тип нервової системи - слабкий) Висока сенсетивність і емоційна чутливість Надмірно образливий Мала реактивність. Знижена активність . Дуже боязкий. Мало працездатний, легко і швидко стомлюється. Увага нестійка, легко відволікається Региден. Інтроверт. Переважає процес гальмування [4, с. 232].

У хореографії меланхоліка відрізняє надмірно висока відповідальність . Віддають перевагу індивідуальним видам занять. Результати їх нестабільні. Перед виступом найчастіше відчувають стан апатії . Повільно звикає до нової обстановки. Будь яка сильна і не сподівана дія викликає у нього розгубленість, виводить з рівноваги.

Меланхолік в тренувальному процесі краще за інші темпераменти "схоплює" найтонші і непомітні іншим рухи, відчуття танцю, композиції. Емоційна глибина дозволяє їм дуже тонко відпрацьовувати техніку, але при цьому, їм потрібен частий відпочинок під час тренувань, тривале налаштування на заняття. Меланхолікам слід трохи раніше приходити до зали перед заняттям. Тренерові-хореографу важливо проявляти чуйність відносно такого танцюриста, звести до мінімуму зауваження. Краще зосередиться на тому, що треба зробити, а не на тому, що неправильно. І особливо важливо, як батькам, так і тренеру-хореографу меланхоліка – не кричати, а говорити спокійно, трохи зниженим тоном. Саме меланхоліки, будучи постійно в сумнівах і переживаннях, часто демонструють (при правильній мотивації) високий рівень танцю.

Підготуйте меланхоліка до виступу заздалегідь. Вселяйте в нього упевненість у власних силах, знижуйте значущість результату, тобто місця

на змаганні. Краще обговорити з ним його побоювання, страхи; домовитися про те, як і чим Ви можете йому допомогти під час виступу. Наприклад, захистити від небажаного спілкування або знаходитися в полі його зору між танцями. Пам'ятайте, меланхоліки здатні досягати високих результатів, головне надавати їм відповідну підтримку [5].

Отже, темперамент відіграє важливу роль при створенні танцювальної пари. Даних про стійкість пар немає, але гіпотетично можна стверджувати, що, наприклад, два холерики будуть нестійкі, а два флегматики найстійкіша пара. Між окремими властивостями темпераменту існує певна залежність, яка забезпечує людям різних темпераментів однаковий пристосовний ефект, - взаємної компенсації, антагонізму, взаємного урівноваження.

В одному випадку властивості темпераменту посилюють один одного, в іншому компенсують, урівноважують і т.п.

У кожному виді темпераменту можна побачити як позитивні, так і негативні властивості. У кожному типі темпераменту є такі якості, які можуть істотним чином впливати на хореографічну діяльність. Тому хореографу необхідно знати, якою мірою властивості темпераменту сприяють і наскільки вони перешкоджають досягненню успіху в конкретних видах хореографії, і на різних рівнях майстерності. В процесі навчальних занять і виступів керівнику-хореографу необхідно вивчати, враховувати і формувати характер своїх учнів.

Список використаної літератури

- 1. Елисеєв О.П. Практикум по психологии личности/О.П.Елисеєв. – 2-е изд., испр. и перераб. – СПб.: Питер, 2005. – 509с.: ил.*
- 2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. – СПб.: «Питер», 2001. – 752с.*
- 3. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента / В.С. Мерлин., Перм. кн. изд-во. Издание 2-ое. 1973. -291с.*
- 4. Немов Р. С. Психология: в 3 кн.: Учебник для студентов пед. Вузов / Р.С.Немов. - М.: ВЛАДОС, 2006 - Кн. 2: Психология образования. - 2006. - 606 с.*

5. Федорушкина А. Темперамент и танец [Электронный ресурс] /Анастасия Федорушкина . – режим доступа: http://dancesport.ru/news/art_715.html - Название с экрана