



УДК 159.942

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ДВИГАТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MOVEMENTS EXPRESSION IMPROVING AND QUALITY OF MOTOR CONTROL



Бочавер

Константин Алексеевич – канд. психол. наук, заведующий лабораторией «Психология спорта» НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», куратор российского сектора Европейского союза спортивных психологов ENYSSP, Москва, Россия, konstantin.bochaver@gmail.com

Bochaver Konstantin – PhD in Psychological Science, Head of the Laboratory “Sport.Psy. Lab” at the Moscow Institute of Psychoanalysis, Russian Country Representative of the European Union of Sports Psychologists ENYSSP, Moscow, Russia



Нижельской

Виктор Александрович – м.н.с. ФГБНУ НИИ Нормальной физиологии им. П.К. Анохина, педагог по актерскому мастерству и сценическому движению, старший преподаватель НОЧУ ВО «Высшая школа сценических искусств», член СТД РФ, Москва, Россия, viktor-nij@mail.ru

Nizhelskoy Victor – Junior Researcher at the Institute of Normal Physiology named after P.K. Anokhin, Teacher of Acting and Stage Movement, Actor and Producer, Teacher in High School Theater Arts, Moscow, Russia

Ключевые слова: выразительность, двигательные навыки, ловкость, моторный контроль, обучение, спорт, театр.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты пилотного исследования, в котором приняли участие будущие актеры, то есть профессионалы в области двигательного (сценического) мастерства. Большая часть из них занималась спортом до обучения в театральном ВУЗе. Авторы изучили особенности их мотивации, идеомоторных навыков и креативности и пришли к выводу о том, что при незначительных мотивационных и идеомоторных различиях самым существенным индивидуальным различием выступает способность к творчеству. В будущем показанные результаты за счет расширения выборки и методического инструментария приведут к выявлению модели психологического обучения, или интервенции, в целях повышения выразительности и пластики движений в театре и спорте.

Keywords: expression, motor skills, dexterity, motor control, education, sport, theater.

Abstract. The article discusses the results of a pilot study, which was attended by future actors, that is, professionals in the field of motor (stage) skills. Most of them were engaged in sports before studying at the theater University. The authors studied the peculiarities of their motivation, ideomotor skills and creativity and came to the conclusion that with minor motivational and ideomotor differences, the most significant individual difference is the ability to create. In the future, the results shown by expanding the sample and methodological tools will lead to the identification of a model of psychological training, or intervention, in order to increase the expressiveness and plasticity of movements in theater and sports.

*Как славно ввечеру, вдали всея Руси,
Барышника зреть. Талант его не стерся!
Усилие ноги и судорога торса
С вращением вокруг собственной оси.*

И. Бродский

Актуальность исследования. Проблема выразительности движений может и должна изучаться комплексно и междисциплинарно: известны классические работы в области педагогики [6], физиологии и биомеханики [1], эстетики и философии [8], а также психологии, в первую очередь, психологии спорта [9]. Сензитивный период для развития ловкости во многом определяется физиологией нормативного онтогенеза, и, что подтверждается ранней спортивной специализацией в художественной гимнастике и фигурном катании, приходится на дошкольный и ранний школьный возраст. Между тем, сама система дошкольного и школьного образования в последнее время все чаще пересматривается; так, Джеку Ма принадлежит комментарий на эту тему: «То, чему мы учим наших детей сейчас, может привести к тому, что в будущем они потеряют работу, потому что расчеты машина будет делать в разы лучше. Детей уже сейчас надо учить с помощью творческого подхода <...> спорту, музыке, рисованию, другим искусствам, которые доказывают, что люди разные» [4]. Проблема развития двигательных навыков, ловкости, контроля движений чаще всего рассматривается в русле сверхнормы (спорт, искусство) или, напротив, коррекционной практики (иппотерапия при аутизме, БОС-терапия при тревоге, физическая активность при СДВГ и школьной

неуспешности). Стандартные практики уроков физической культуры в учебных учреждениях основаны на повторении и освоении выученного образца движения, и двигательная импровизация, как правило, доступна ребенку только в игровой деятельности (баскетбол, футбол, другие игровые виды спорта) и – при наличии секции – единоборствах.

Задачей данной пилотной работы становится выявление возможных маркеров эффективности развития выразительности движений, пластики и грации.

Целью исследования было понимание уровня и связи креативности, мотивации и ментальных навыков студентов-добровольцев, осваивающих курс сценической пластики.

Организация исследования. Исследование проводилось на безвозмездной добровольной основе как эксперимент в рамках обучения в театральном ВУЗе.

Испытуемые. Участие в пилотном исследовании приняли 13 студентов, будущих актеров, 8 женщин и 5 мужчин, средний возраст 21,5 лет.

Методы исследования: тесты «Шкала академической мотивации» и «Опросник спортивной имажинации», проективный рисуночный тест креативности Торренса.

Результаты исследования. Для того, чтобы исследовать освоение движений комплексно, крен в сторону субъективного эстетического восприятия должен быть, как нам кажется, компенсирован точными психологическими измерениями методами.

Мотивация участников исследования исследовалась при помощи «Шкалы академической

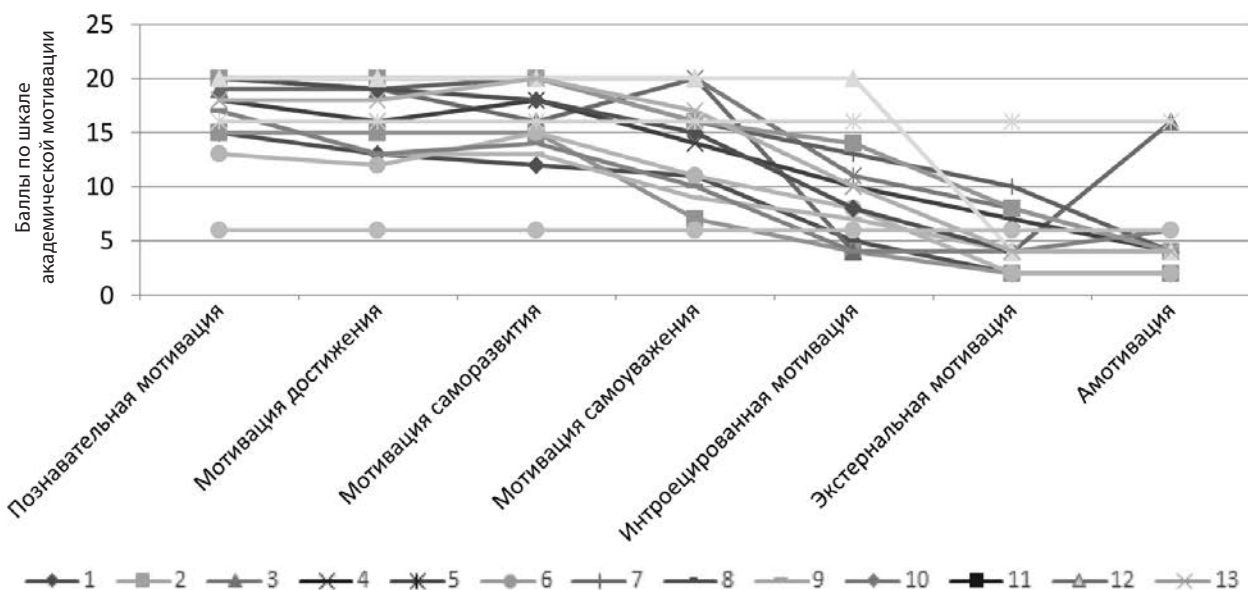


Рисунок 1 – Репертуар мотивов у группы

Примечание: 1-13 – индивидуальные результаты диагностики студентов-актеров

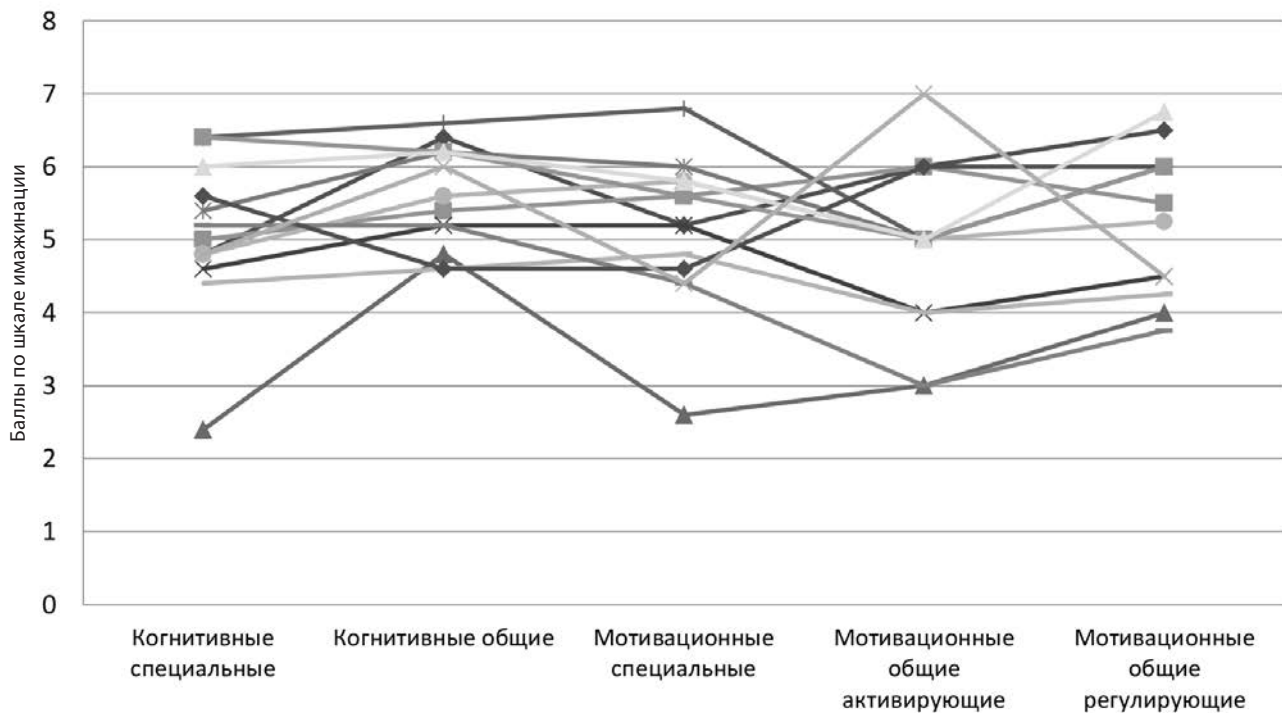


Рисунок 2 – Мысленные образы студентов-добровольцев

мотивации» (Рисунок 1) Р. Валлеранда и соавт. [2]. В шкале семь параметров:

- шкала мотивации познания направлена на диагностику стремления узнать новое, понять изучаемый предмет, связанного с переживанием интереса и удовольствия в процессе познания;
- шкала мотивации достижения измеряет стремление добиваться максимально высоких результатов в учебе, испытывать удовольствие в процессе решения трудных задач;
- шкала саморазвития измеряет выраженность стремления к развитию своих способностей, своего потенциала в рамках учебной деятельности, достижению ощущения мастерства и компетентности;
- шкала мотивации самоуважения измеряет желание учиться ради ощущения собственной значимости и повышения самооценки за счет достижений в учебе;
- шкала интроецированной мотивации измеряет побуждение к учебе, обусловленное ощущением стыда и чувства долга перед собой и другими значимыми людьми;
- шкала экстеральной мотивации оценивает ситуацию вынужденности учебной деятельности, обусловленную необходимостью для учащегося следовать требованиям, диктуемым социумом: он учится, чтобы избежать возможных проблем;
- шкала амотивации измеряет отсутствие интереса и ощущения осмысленности учебной деятельности.

Анализ результатов показал выраженное доминирование в группе студентов внутренней мотивации, направленной на достижение, познание нового и самореализацию. Внутренние мотивы находятся в верхней трети, превышая нормальные значения, что может свидетельствовать о педагогическом процессе, направленном на самоактуализацию и творческий потенциал учащихся.

Для детального анализа ментальных репрезентаций образа перед непосредственным выполнением заданий педагога мы опросили участников, используя опросник SIQ (Sport imagery questionnaire), распространенный в психологии спорта и оценивающий, какие из пяти категорий образов используются студентами при воображаемом выполнении действия (ментальной репетиции):

- когнитивные специальные: образы, направленные на совершенствование или образование навыков;
- когнитивные общие: образы, связанные с целостными программами двигательных навыков;
- мотивационные специальные: образы, олицетворяющие конкретные цели и целенаправленную деятельность;
- мотивационные общие активизирующие: образы, связанные с физиологическим возбуждением, релаксацией и тревогой во время выступления;

- мотивационные общие регулирующие: образы, репрезентирующие эффективное совладание с трудностями, уверенность в трудных ситуациях.

Результаты, представленные на Рисунке 2, показывают, что разброс качества ментальных образов движений минимален, и, за исключением 2 участников, укладываются в субмаксимальный коридор без значимых визуальных различий. Обучение ловкости и выразительности искомых движений, таким образом, включает в себя интуитивное или специальное обращение ко всем типам идеомоторной репрезентации будущего двигательного акта.

Двигательное упражнение, которое выполняла группа, было связано с пластической имитацией воображаемого объекта. Участникам предлагалось перевоплотиться в образ через метод физических действий, основу которого заложил К.С. Станиславский. Чтобы «почувствовать» персонажа, актеру необходимо было сделать или представить движения, которые ему свойственны, т.е. те внешние проявления, которые характеризуют его психическое состояние и духовный мир. Выполняя эти физические действия, актер не рационально или умозрительно представляет персонажа или приближается к пониманию его сути, а чувственно

познает его. Таким образом, метод физических действий дает возможность через характерные движения персонажа в реальности прожить и почувствовать его не на уровне идей, а более «объемно».

Студентам были предложены два образа, медузы и высокой устойчивой башни (Рисунок 3).

Эти образы очень отличаются на чувственном уровне. Отличия возникают при имитации и двигательном выражении, исходя из набора тех возможных проявлений, которые будут характерны для каждого образа:

- медуза – это мягкое, живое, обитающее в море существо. Оно вынуждено приспособляться к окружающей морской среде, течению воды, волнам, передвигается за счет плавных, пульсирующих движений.

- башня – это крепкое, каменное, массивное, тяжелое, твердо стоящее на земле сооружение.

Инструкцию участникам («Представьте движения и действия, которые вы делали бы на сцене, чтобы перевоплотиться в медузу и башню») предваряло еще одно психологическое тестирование, им предлагалось выполнить рисуночный тест Торренса, направленный на изучение креативности [7]. Его сложно объективно оценивать и сравнивать, поэтому для первичной обработки мы использовали содержание таких показателей как беглость, гибкость, оригинальность и тщательность разработки идей. Рассмотрим примеры.

Рисунок 4 – первый из серии – характеризует студентку не только как творческую в широком смысле, но и способную к беглости (быстро выполнила все 10 заданий), гибкости (вписала исходный элемент нетипичным образом), оригинальности (не повторяла мотив от рисунка к рисунку) и тщательности (каждый рисунок содержит большое число элементов) в отношении разработки идеи.

Другой пример: Рисунок 5 – детализированный и творческий, однако основная фабула типична («чайка» и «дерево»). Подписи достаточно оригинальны, но что важно: углубившись в выполнение двух заданий, автор потерял (-а) в беглости, не успев сделать все задание.

Заключительный пример (Рисунок 6) – высокая работоспособность (беглость) приводит к выполнению всего задания, однако «цена» такой работе – невысокая креативность и тщательность исполнения (элементы вписаны самым простым путем, рисунок не детализирован, подпись не оригинальна).

По совокупности результатов психологического тестирования можно говорить о высокой мотивации к обучению сценической пластике и высокой,

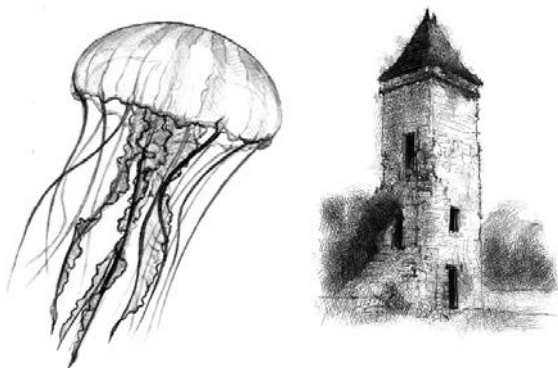
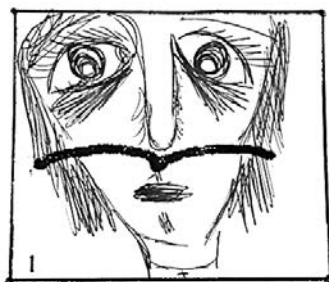


Рисунок 3 – Пример стимульного материала перед выполнением задания



Барон. Юность.
Атос. Юность.

Рисунок 4 – Пример выполнения рисуночного теста

обладающей индивидуальными чертами креативности исследуемого контингента. Указанные исследования были предваряющей фазой пилотного психофизиологического исследования, направленного на выявление качества движений при выполнении творческой инструкции (см. выше).

Обсуждение результатов исследования.

Пилотное исследование, проведенное авторами на небольшой (N=13) группе студентов театрального ВУЗа, показало перспективность дальнейшей работы в данной области в контексте развития спортивной науки. Говоря о ее истоках, вспомним, что военное ремесло на территории Европы привело в Новом времени к возникновению стойкой метафоры «человек-машина». Механистичность с легкой руки врача и физиолога Жюльена де Ламетри стала основополагающим принципом понимания особенностей человеческого тела и процессов физиологии [3]. Вполне логичным продолжением можно считать возникновение идеи «утилитарной гимнастики» Пьера де Кубертена и развития спортивной науки с креном на физиологию и биомеханику. Основываясь на работах Н. Бернштейна, мы и сейчас наблюдаем экстенсивный и интенсивный рост числа методов и исследований, связанных с качеством движения и двигательного контроля

[12]. Педагогическая сторона военного и спортивного воспитания ловкости регулярно использует механистические метафоры для повышения качества образовательного процесса. Ярким примером подобной интерпретации мастерства может стать комментарий олимпийской чемпионки Светланы Журовой: «Со стороны кажется, что все происходит достаточно легко. Поворот, прямая, одинаковые шаги, <...> но лезвие – тончайшее, и ты должен управлять своим телом, чтобы это лезвие ехало со скоростью 60 км/ч. Ты должен превратиться в инструмент, механизм, который разгоняет лезвие до такой скорости».

В то же время задачам понимания сложности обучения новым двигательным элементам модель человека-механизма отвечает весьма посредственно, о чем свидетельствует первая по частоте декларируемая проблема профессиональных спортсменов: тревога, стресс и преодоление беспокойства [10]. Иными словами, в задачи обучения ловкости входит не столько повторение движений, сколько повышение самоконтроля, в том числе мотивационного, эмоционального и волевого. Понимание мотивации молодого человека, чаще всего ребенка, который осваивает новые движения, может быть разным. Мотивация чаще всего понимается как побуждение к действию, наш «двигатель», видение желаемого настоящего или будущего. Так, молодые бодибилдеры стремятся к успеху, репрезентируемому фотографией Арнольда Шварценеггера и известных спортсменов. В научном плане мотивация понимается как опредмеченная потребность, или ценности, достижение которых определяет смысл действий [5]. Это наводит на интуитивно понятную мысль, отраженную в работах Э. Деси и Р. Райана [11]: мотивация долга, мотивация родителей, в целом, «внешняя мотивация» не может долго и устойчиво поддерживать учебную активность ребенка. Иными словами, освоение новых и сложных движений должно быть связано с удовлетворением потребностей, ведущим к «внутренней мотивации»: приносить новые желанные знания и умения, радоваться заметным и понятным приращением навыка, дарить позитивные эмоции.

Заметный рост спортивного, актерского, в целом двигательного (performance) мастерства при этом видится нам неразрывно связанным с творческим процессом, так как безупречная техника не может быть интерпретирована как «талант». Творческий процесс, однако, редко возможен на ранних этапах освоения новых движений, когда основной подход носит механистический (см. выше) характер.

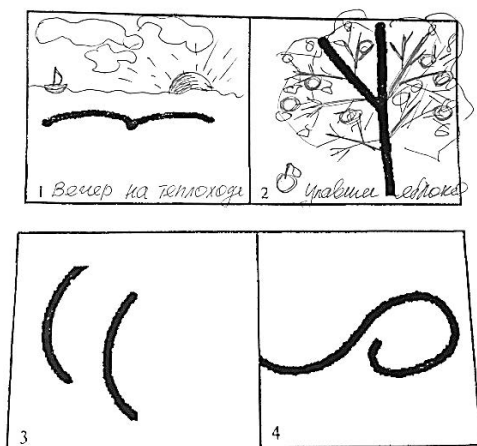


Рисунок 5 – Пример выполнения рисуночного теста

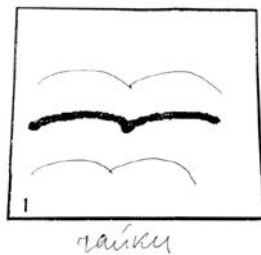


Рисунок 6 – Пример выполнения рисуночного теста

Творческий подход вступает в определенную конфронтацию с рутинными тренировками, на которых, как правило, основывается повышение двигательного мастерства, грации и пластики.

Заключение. Приведенные на основании теоретического анализа аргументы и проведенное пилотное исследование показывают значимость междисциплинарного подхода в изучении повышения развития двигательных навыков. Авторам представляется перспективным будущее объединение психофизиологической базы, в первую очередь, биомеханического анализа (в первую очередь, анализа опорных реакций), с психологическими измерениями в области творческого потенциала, профессиональной мотивации и воображения. Продолжив работу, авторы надеются на выборке актеров, а далее представителей сложно-координационных, в первую очередь, эстетических, видов спорта показать связи представленных измерений и разработать методологическую базу для верификации процессов обучения, в наше время часто основанных на интуиции тренера или педагога.

Литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн, В.М. Зацюрский, И.М. Фейгенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
2. Гордеева, Т.О. Опросник «Шкалы академической мотивации» / Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35. – №. 4. – С. 96-107.
3. Ламетри, Ж.О. Человек-машина / Ж.О. Ламетри // Сочинения. – М. : Мысль, 1983. – С. 190-191.
4. Ма, Дж. Из-за того, как мы учим детей, они могут потерять работу [Электронный ресурс] / Дж. Ма // URL: www.forbes.kz/process/education/djek_ma_iz-za_togo_kak_myi_uchim_detey_oni_mogut_poteryat_rabotu.
5. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность: [пер. с англ.] / А.Г. Маслоу. – СПб. : Издательский дом «Питер», 2009. – 352 с.
6. Станиславский, К.С. Работа актера над собой. Работа над собой в творческом процессе воплощения / К.С. Станиславский, Г.В. Кристи. – М. : Изд-во ЛКИ, 2011. – 500 с.
7. Туник, Е.Е. Диагностика креативности. Тест Е. Торренса / Е.Е. Туник. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
8. Хейзинга, Й. Homo ludens. Опыт определения игрового элемента культуры / Й. Хейзинга. – М. : Прогресс, 1992. – 240 с.
9. Paillard, T. Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience / T. Paillard // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2017. – Т. 72. – P. 129-152.
10. Porter, K. The mental athlete / K. Porter. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. – 211 p.
11. Ryan, R.M. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions / R.M. Ryan, E.L. Deci // Contemporary educational psychology. – 2000. – Т. 25. – №. 1. – P. 54-67.
12. Winter, D.A. Biomechanics and motor control of human movement / D.A. Winter. – Hoboken, New Jersey : John Wiley & Sons, 2009. – 383 p.

Literature

1. Bernshtejn, N.A. On dexterity and its development / N.A. Bernshtejn, V.M. Zaciorskij, I.M. Fejgenberg. – M. : Fizkul'tura i sport, 1991. – 287 p.
2. Gordeeva, T.O. Questionnaire of the "Academic motivation scale" / T.O. Gordeeva, O.A. Sychev, E.N. Osin // Psihologicheskij zhurnal. – 2014. – Т. 35. – №. 4. – P. 96-107.
3. Lametri, Zh.O. Man-machine / Zh.O. Lametri // Sochineniya. – M. : Mysl', 1983. – P. 190-191.
4. Ma, Dzh. Because of the way we teach children, they may lose their jobs [electronic resource] / Dzh. Ma // URL: www.forbes.kz/process/education/djek_ma_iz-za_togo_kak_myi_uchim_detey_oni_mogut_poteryat_rabotu.
5. Maslou, A.G. Motivation and personality: [trans. from English] / A.G. Maslou. – SPb. : Izdatel'skij dom «Piter», 2009. – 352 p.
6. Stanislavskij, K.S. Work on the actor himself. Work on yourself in the creative process of embodiment / K.S. Stanislavskij, G.V. Kristi. – M. : IZD-VO LKI, 2011. – 500 p.
7. Tunik, E.E. Diagnostics of creativity. E. Torrence Test / E.E. Tunik. – SPb.: Rech', 2006. – 176 p.
8. Hejzinga, J. Homo ludens. Experience in determining the game element of culture / J. Hejzinga. – M. : Progress, 1992. – 240 p.
9. Paillard, T. Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience / T. Paillard // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2017. – Т. 72. – P. 129-152.
10. Porter, K. The mental athlete / K. Porter. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. – 211 p.
11. Ryan, R.M. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions / R.M. Ryan, E.L. Deci // Contemporary educational psychology. – 2000. – Т. 25. – №. 1. – P. 54-67.
12. Winter, D.A. Biomechanics and motor control of human movement / D.A. Winter. – Hoboken, New Jersey : John Wiley & Sons, 2009. – 383 p.