

Долгова В.И., Журбенко С.С. Пантомимическая активность как детерминанта телесно-психического здоровья дошкольников//Вестник Орловского государственного университета. № 4(24), 2012 г. - С. 60 - 62

ПАНТОМИМИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ДЕТЕРМИНАНТА ТЕЛЕСНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Долгова В.И.,

доктор психологических наук, профессор,

кафедра теоретической и прикладной психологии,

Челябинский государственный педагогический университет

Журбенко С.С.,

психолог,

кафедра теоретической и прикладной психологии,

Челябинский государственный педагогический университет

Ключевые слова: продуктивная учебная деятельность, пантомимическая активность, параметры движений тела, телесно-психическое здоровье, пантомимические следствия невротизации, психомоторное напряжение

Key words: productive educational activity, pantomimic activity, parametres of movements of a body, corporally-mental health, pantomimic consequences of neurosises, psychomotor pressure

Аннотация. Продуктивная учебная деятельность является основной структурной единицей категории пантомимической активности в дошкольном возрасте. При подготовке к обучению в школе необходимо учитывать: возможности телесно-психического развития и индивидуальные особенности здоровья индивида; способности ребёнка образно мыслить, воспринимать информацию из внешней среды и умение передавать внутренний образ мыслей во внешний план бытия. Мимика, жесты являются вспомогательными элементами в активной жизни дошкольника и в процессе его обучения.

Productive educational activity is the basic structural unit of a category of pantomimic activity at preschool age. By preparation for training at school it is necessary to consider: possibilities of corporally-mental development and specific features of health of the individual; abilities of the child figuratively to think, perceive the information from environment and ability to transfer internal views in the external plan of life. The mimicry, gestures are auxiliary elements in active life of the preschool child and in the course of its training.

На протяжении всей своей жизни человек проходит этапы становления в развитии своего психофизического и личностного роста. Формирование движений в жизни каждого человека социально обусловлено. Во многом это зависит от биологических факторов, так как идет мощное воздействие на человеческий организм, что немаловажно.

Человек каждый день, независимо от возраста, сталкиваемся с моделями построения всевозможных движений, отличимых от уже осознанных действий.

В самом начале своего жизненного пути он овладевает органикой, т.е. первоначальными основами физиологических движений. Постепенно обретаются навыки движения, связанные с высшими психическими функциями.

Далее постепенно формируются целостные когнитивные ориентиры в двигательных процессах, которые закрепляются и самосовершенствуются, что ведет к индивидуализации каждого человека. Вследствие чего наступает расцвет сформированного понятия движения, структурируются модели движений.

Образы движений представляют собой определенную целостность обретенного опыта. Затем, ближе к старости, наступает период распада - процесс деградации в движении, т.е. происходит затухание жизненных процессов в организме. Это ведет к нарушению пространственной ориентировки в движениях.

В то же время закон сохранения энергии говорит о том, что энергия не исчезает и не появляется вновь, а переходит из движения в психическом плане в мудрость.

Происходит трансформация, т.е. перенос двигательных процессов в подсознательные мыслительные формы, что ведет к переоценке ценностей и смысла жизни.

Таким образом, в онтогенезе построения движения человек проходит этапы становления своего развития и самосовершенствования.

Периодическое накопление внутренних зажимов мышечно-психического характера, влечет за собой отклонения, нарушающие природные компоненты индивидуальных особенностей. Поэтому в процессе управления подготовкой детей к обучению в школе необходимо учитывать насколько гармонично телесно-психическое развитие ребенка будет вписываться в новую форму продуктивной учебной деятельности, каковы индивидуальные особенности здоровья, как системно подходить к анализу, планированию, организации, регулированию и контролю учебной деятельности и в комплексе - к оцениванию результатов продукта этой деятельности.

В процессе анализа необходимо, прежде всего, определить параметры анализа телодвижений детей дошкольного возраста.

Практически каждый ребенок разговаривает на двух языках с самого детства, один из которых осознаётся и конструируется как речь, в то время как другой, полностью относясь к бессознательному, способен передать скрытые побуждения и мотивы. Это язык физического тела. Физическое тело – это инструмент, с помощью которого ребенок познает физический план бытия и двигается.

Само же движение – это, прежде всего, пространственные изменения положения частей тела, произвольно детерминированное субъектом. Любое единичное мышечное движение характеризуется показателями точности, скорости и силы.

Точность – пространственная характеристика движения, показывающая насколько верно в пространстве выполнено движение по отношению к объекту действия. При этом не всегда важна экономичность траектории движения.

Сила – энергетическая характеристика движения, указывающая на величину физического усилия, прилагаемого при выполнении движения.

Скорость – временная характеристика движения, указывающая на быстроту прохождения траектории (замедленно, подвижно, равномерно и т.п.).

Точность, скорость и сила определяется в первую очередь характеристиками объектов, на которые направлены действия, включающие названные движения.

Можно сопоставить пространственное расположение этих объектов, их размеры, форму, прочность, податливость, температуру и многое другое.

При этом еще одной важнейшей составляющей будет являться психологическая установка (Долгова В.И. [11, с.35]).

Установка может быть направлена на любой из параметров движения (точность, силу, скорость).

По мнению Д.Д. Донского возможна также и комплексная установка, направленная на определенные показатели [14, с. 5].

Проявления пластического движения определяют пантомимику.

Пластика - это плавный переход в пространстве и времени одной позы в другую.

В пластике существуют открытые жесты, закрытые позиции, динамические позиции, которые позволяют отслеживать состояние любого человека.

Специалисты (например, Гройсман А. Л., [10, с. 26 - 30].) подразделяют жесты на условные, указывающие, подчёркивающие, ритмичные, показывающие и эмоциональные.

Жестикуляция может быть: живой, вялой, маловыразительной, бедной, богатой, естественной, спокойной, порывистой, робкой, энергичной. Жест может и отсутствовать.

В пантомиме очень четко прослеживаются все состояния нервно-физиологического характера, особенно у детей. Это дает нам возможность проанализировать сложившуюся ситуацию, соотнести поведение и состояние ребенка, выявить причины эмоциональной напряженности и найти способы выхода из неё.

Уже в детском саду с детьми необходимо выполнять упражнения, способствующие накоплению положительных образов и устранению отрицательных посредством их выявления.

Дети с удовольствием в игровой форме изображают сказочных героев, животных с их повадками, настроением.

Ребенок чутко реагирует на интонацию воспитателя, педагога, родителей (Долгова В.И., Шумакова О.А. [12, с.20]). Голос подобен музыкальному инструменту, звучащему в грубых или нежных – тонких вибрациях. Движения тела тоже соответствуют определенной вибрации: резкие, плавные. Образ вибрации следует контролировать и направлять в положительную сторону. Пауза дает возможность приостановить движение вибрации и направить его в нужное русло.

В пантомиме каждая образная ситуация действия фиксируется паузой. При этом, конечно же, внутреннее равновесие состояния ребенка, зависит и от психосоматического напряжения.

Весь организм в целом зависит от психосоматического напряжения, т.е. от душевного и физического состояния. Телодвижения должны быть свободными и непринужденными, так как излишнее мышечное напряжение откладывает отпечаток психологической напряженности на организм.

В свою очередь душевное состояние психики также влияет на физическое самовыражение посредством телодвижений. Даже не уставшие, но просто излишне напряженные мышцы не способны родить пластичное

движение. Пластика – основа основ культуры движения – дается мышечной свободой, но никак не мышечным перенапряжением.

Вместе с мышечным зажимом немедленно и неминуемо приходит зажим, когда собственные руки и ноги становятся для вас ненавистой обузой (Л.Д. Глазырина, [9, с.13 -14]).

Поэтому на самочувствие влияет все, что нарушает ход энергетических процессов в любой части тела – от мышц до внутренних органов.

Эмоционально напряженные дети не могут совладать с сильным возбуждением и поэтому плохо переносят как боль, так и удовольствие. Большая часть их энергии уходит на поддержание в рабочем состоянии психологических защитных механизмов, которые предохраняют их от влияния как реальных внутренних ощущений и внешних воздействий, так и воображаемых страхов.

Общая биоэнергетическая модель предполагает, что заблокированные страхом и поэтому не получающие выхода чувства и импульсы видоизменяются и подавляются, что приводит к телесной скованности, нарушениям энергетических процессов в теле и изменениям личности (Лоуэн А., [7, с.173]).

Познание удивительных возможностей тела тесно связано с вопросом об освобождении мышц от напряжения.

Рассмотрим противоположное состояние мышц – их сокращение, или напряжение. Чтобы произвести какое-либо действие, посылается из мозга в мышцы импульс.

Вместе с этим импульсом передается добавочный поток энергии и мышцы сокращаются. Энергия по двигательному нерву доходит до мышц и заставляет концы их сближаться друг с другом и, передавая таким образом усилие конечности или части тела, которую мы хотим двинуть, приводит мышцы в действие.

Ребенок, не владея навыками психомышечной свободы, создает себе препятствия для овладения той или иной формы продуктивной деятельности. По мере взросления, он зачастую выполняет столько ненужных движений, жестов, которые могут физически и психически истощать организм (например частое моргание глазами, нервное подергивание плечами, руками, ногами и др.).

Действие следует за мыслью. Без способности к покою и расслаблению не может быть и большой силы к совершению быстрого и целесообразного действия (Герцуни Е.Я., [8, с.91]). Раскован тот, кто научился смотреть внутрь себя, воспринимать только то, что происходит в организме, и отключился от всего остального (Хайер Г.Р., [8, с.25]).

Говоря о психологическом внутреннем напряжении следует учитывать не только мышечное напряжение ребенка, но и влияние внешних воздействий социальной среды.

Дети зачастую много говорят, чрезмерно жестикулируют, реагируя на внешний фактор. Слова, действия, движения одного - подавляют, а другого - подбадривают.

Словарный запас ребенка-дошкольника синкретичен по сравнению с внутренним миром мыслей. Эти мысли легко обнаружить в проявлениях телодвижений, в жестах, во взгляде.

Взгляд ребенка – это сигнал его состояния. Взрослый может помочь ребенку разобраться в себе, прочувствовать природу своего организма. У детей дошкольного возраста проявления психосоматических расстройств часто обусловлены нервными потрясениями.

Наиболее характерная черта ребенка – его эмоциональность. Он очень живо откликается на негативные и положительные изменения в его окружении. Эти переживания в большинстве случаев носят позитивный характер. Они имеют огромное значение в приспособлении ребенка к изменяющейся жизни. Однако, при определенных условиях, чувства могут играть и отрицательную роль, приводя к невротическим и соматическим

расстройствам. Это происходит в тех случаях, когда сила эмоций достигает такой степени, что становится причиной развития стресса (Бочарникова Э., [4, с.49]).

С помощью пантомимических средств выражения, можно корректировать процессы межличностного взаимодействия с ребенком, устраняя психологический дискомфорт, будь то в дошкольном образовательном учреждении или дома.

Функции пантомимы неординарны, направлены на различные нарушения свойств организма в целом, являются регулятором внутреннего состояния. Психолог может рефлексировать психофизическое состояние ребенка, постепенно и плавно подводя его к творческому процессу – продуктивной деятельности в пантомиме.

Не исключено обобщение всех видов двигательных процессов, что осуществляется, например, в искусстве посредством психоанализа и психосинтеза.

Кроме того, движение основывается на индивидуальном темпо-ритме, имеет определенное напряжение мышц. Так как напряжение имеет величину и направление, оно может быть представлено как психическая «сила» (Аверьянов А.Н., [1, с. 63]). А это в своем роде и есть гротеск в искусстве, новая форма учебной деятельности и двигательный инсайт в жизни.

Таким образом, пантомима как новая форма учебной деятельности в онтогенезе совершает движения от простого к сложному через обобщение всех двигательных процессов. Несомненное влияние на эти процессы оказывает постижение индивидуальной природы ребёнка, где он в первую очередь начинает постигать самого себя, свою творческую природу – свою индивидуальность.

Сам процесс двигательной активности, посредством пантомимики позволяет выявить у дошкольника его возможности: физические и психические. Если у ребёнка развито воображение и отточены элементы техники двигательной активности в самовыражении посредством мимики,

жестов, телодвижений, то вполне возможно через различные виды упражнений осуществлять далее коррекцию психоэмоционального состояния дошкольника.

Список литературы:

1. Аверьянов А.Н. Системное познание мира. М: Политиздат .1985. 263с.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.:Медгиз, 1947.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
4. Бочарникова Э. Страна волшебная - балет. М., «Детская литература», 1974.
5. Вандышева Г.Н. Наиболее употребительные термины и словосочетания по искусству (балетный спектакль и техника танца). М.: ГИТИС, 1979. – 106с.
6. Варга А.Я. Идентификация с родителями и формирование психологического пола / Семья и формирование личности / Под. ред. А.А. Бодалева.- М., 1961.- С. 21-26.
7. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1967. – 86с.
8. Герщуни Е.Я. Свободный танец. Л.: Искусство,1967. – 74с.
9. Глазырина Л.Д. Физкультура – дошкольникам. Программа и программные требования. М.: ВЛАДОС,1999. . – 144с.
10. Гройсман А. Л. Медицинская психология. «Магистр», 1997.
11. Долгова В.И. Готовность к инновационному управлению в образовании (монография). М.: Книжный дом «Университет» 2009. – 250 с.
12. Долгова В.И., Шумакова О.А. Инновационная культура будущего педагога: проблемы формирования и развития (Монография. М.: Книжный дом «Университет», 2009. – 140 с.

13. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений. М.: Знание, 1974. – 74 с.

14. Донской Д.Д. Законы движения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.