

УДК 792.8

Т. В. Черкашина

РОЛЬ МОТИВАЦИИ
В ФОРМИРОВАНИИ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
У НАЧИНАЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ

Воля бессильна,
пока она не вдохновится желанием.
К. С. Станиславский.

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Достоинством человека является то, что кроме сознания и разума, у него есть еще и воля, без которой другие способности ничего бы не значили. «Воля, писал И. М. Сеченов, — не есть какой-то безличный агент, распространяющийся только движением, — это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения» [1, с. 177–178].

В процессе исторического осмысления феномена воли в психологии сложилось представление о волевой регуляции как о личностной форме произвольной регуляции, «функция которой состоит в овладении человеком собственным поведением и психическими процессами для решения задач, которые личность принимает как свои собственные в соответствии со своими ценностно-смысловыми установками. Такое понимание волевой регуляции позволяет по-новому взглянуть на педагогическую задачу воспитания воли» [2, с. 94]

Воспитание воли имеет огромное значение для артиста балета. В процессе овладения профессией цель волевой подготовки сводится к тренировке способности к постоянному поддержанию усилий, необходимых для успешного освоения двигательных навыков.

Способность видеть и самостоятельно ставить профессионально значимые цели для будущего артиста является высшей формой развития его творческих способностей, которое начинается с внутреннего стремления к самосовершенствованию [3, с. 56].

Постановка цели требует планирования действий для ее достижения, а также последовательного осуществления этих действий. Для формирования у учащихся способности к самостоятельной постановке цели необходимо наличие определенных знаний, а также осознанность выбора будущей профессии. Потребность в волевой саморегуляции возникает в процессе преодоления недостатков и совершенствования своих личностных и профессиональных качеств в сочетании с индивидуальностью на пути к весьма отдаленной цели — стать балериной/танцовщиком.

Профессия артиста балета связана с большой физической нагрузкой, мышечными усилиями, поэтому возникает необходимость волевых качеств. В процессе

волевой саморегуляции «объектом преодоления должна стать «потребность в экономии энергии», которая является фундаментальной биологической потребностью. Человек инстинктивно стремится избежать всякого физического и психического напряжения, грозящего потерей работоспособности, здоровья, психического равновесия, а также тех отрицательных переживаний, которыми сопровождаются излишние напряжения, чувство усталости, головная боль или тяжесть. Весь технический прогресс направлен на такую экономию энергии человеком» [3, с. 56].

Противостоит этой потребности в экономии энергии желание человека заниматься определенным родом деятельности, с должным уровнем напряженности. «Потребность в определенном уровне напряженности функционирования нервных и мышечных тканей формируется в процессе деятельности только в том случае, если человек ставит перед собой новые цели и задачи, а не повторяет автоматически выработанные навыки» [3, с. 56]. Программа обучения классическому танцу построена «от простого к сложному», где перед учащимися постоянно возникают новые цели и задачи, требующие с каждым годом все больших усилий. Для поддержания постоянного рабочего тонуса в процессе учебы необходимо включение эмоциональной поддержки, творческого поиска.

На всем пути к достижению цели существуют как внешние, так и внутренние препятствия, которые требуют осмысленного нахождения способов их преодоления. Препятствиями служат различные предметы и явления, с которыми человек вступает во взаимодействие и которые становятся помехой для достижения цели.

Для воспитанника балетной школы внешними препятствиями являются объективные условия деятельности. Ими могут стать: техника упражнений, сложность комбинаций, темп музыкального сопровождения, особенности сцены, балетного зала и т. д. Но препятствия могут быть и внутренние, которыми становятся недостаточность профессиональных физических данных, предрасположенность к полноте или объективные изменения в состоянии организма учащегося, возникающие чаще всего под влиянием внешних условий деятельности и также мешающие достижению цели.

Внешние и внутренние препятствия находятся в постоянном взаимодействии. Как правило, внутренние препятствия возникают вследствие воздействия препятствий внешних. Например, объективные изменения в организме учащегося, характеризующиеся состоянием утомления, возникают как результат большого количества репетиций при подготовке спектакля, интенсивности занятий перед экзаменом и т. д. «Суровой школой» называет обучение классическому танцу великая балерина и педагог Н. М. Дудинская: «Сейчас, как мне кажется, у танцовщиков и танцовщиц занижена требовательность к себе. Меня с детства приучили не делать себе никаких поблажек. Как бы ни было трудно, какие бы ни были перегрузки, я каждый день приходила на занятия, весь урок «проходила» в полную силу — от начала до конца, всегда. Сейчас танцовщицы берегут себя, щадят, а этого артистам балета делать нельзя...» [4, с. 57].

Проявить волевое усилие, перешагнув через препятствия различной степени сложности, — это значит, прежде всего, преодолеть, превозмочь самого себя,

то есть, действовать через «не могу». Только так великие танцовщики добивались успеха. Г. С. Уланова так рассказывала в интервью о своей привычке делать каждое утро экзерсис: «Иногда встаешь, ну, кажется, нет сил и руки поднять. А потом одно движение, другое, одна маленькая победа над своим «не хочу», другая — и вот ты уже в форме, в настроении» [5].

Преодоление самого себя даже в мелочах, вот сущность волевого усилия, когда воля управляет человеческими действиями и поступками, состояниями и поведением во всех сферах жизни, особенно ярко проявляющаяся в балетной деятельности. Важно, чтобы в процессе обучения компоненты волевой регуляции стали осознаваемы, благодаря чему саморегулирование деятельности поднялось на новый уровень.

Волевая саморегуляция и способность к ней чаще всего возникают на конечных этапах обучения через понимание ее необходимости с разной мотивацией. Сочетание внешней и внутренней мотивации существует на протяжении всего учебного процесса, когда у ребенка развивается потребность и способность к обучению, когда он, особенно в начальных классах, мотивируется соревнованием, оценкой взрослых, поощрением или наказанием за результаты. Внешняя мотивация в процессе обучения может сохраняться на всем его протяжении, если у ученика не возникнет мотивации внутренней, направленной на самосовершенствование и саморазвитие, преодоление качеств, мешающих успешному обучению, поиск способов преодоления своих недостатков.

А. Я. Ваганова любила повторять: «Мы учим всех детей, а выучиваются некоторые» [6, с. 25]. Если у учащихся с хорошими природными физическими данными за время учебы не сформировалась способность к волевой саморегуляции, то они в профессиональной деятельности могут оказаться на более низком уровне, чем менее способные, но научившиеся преодолевать трудности.

Н. М. Дудинская так вспоминает свою учебу в классе у Вагановой: «Больше всего на свете я боялась что-нибудь пропустить, не понять какого-либо ее замечания, ее требования. Я сама себя “наказывала” и “поощряла” в зависимости от того, делала мне Агриппина Яковлевна какие-нибудь замечания или, наоборот, хвалила. Тогда я позволяла себе съесть пирожное или пойти в кино, в противном случае добровольно лишала себя этих маленьких радостей, воспитывала в себе волю» [4, с. 23]

Именно в волевом действии проявляются основные характеристики личности, самоконтроль, решительность, настойчивость, самообладание, целеустремленность и другие. Именно высокая волевая направленность личности, повышенные требования к себе помогают легче переносить все трудности на пути к намеченной цели.

Формирование профессиональных хореографических навыков складывается из разных по сложности умений. Ставя перед собой цель овладения сложными двигательными навыками, необходимо начинать с отработки наиболее простых движений в различных вариантах.

В этом ключе огромна роль педагога классического танца, особенно младших классов, где у детей еще не окончательно сформировались жизненные цели

и понятия — для чего и зачем им нужно этим заниматься. В. П. Мей делится секретами профессионального мастерства: «Я предпочитаю разговаривать с малышами как с вполне взрослыми людьми, взявшись за весьма трудное дело — приобретение профессии. Стремлюсь к тому, чтобы с первых шагов воспитанники сознательно относились к изучению классического танца, понимая, для чего предназначены сложные и утомительные упражнения» [6, с. 18]. На начальных этапах обучения искусству хореографии перед ребенком необходимо ставить конкретные и достижимые цели, а не просто заставлять его повторять движение. «Ваганова зубрежки не признавала, учила все делать сознательно, осмысленно» [4, с. 23].

Обучение, даже элементарным навыкам, требует целевой установки на достижение конкретных результатов — научиться точному и верному исполнению позиций ног, рук, правильному положению головы и корпуса, выработать устойчивость (aplomb) и пр. То же касается и творческих задач. Например, освоить выразительные средства, на которые опирается мастерство балетного артиста. «Будущих танцовщиков надо научить уважать и любить свой труд, свое искусство, верить в свои силы и всегда честно и с полной отдачей стремиться к достижению наивысших результатов» [7, с. 61].

Развитие воли у детей тесным образом связано с расширением их мотивационной и нравственной сферы. В современных детях слабо развито чувство ответственности. С детства за них все делали родители, излишняя опека оборачивается пассивностью, безволием, страхом перед трудностями повседневной учебы в балетной школе. Если ребенок воспитан таким образом, что он не привык самостоятельно принимать решения и справляться с жизненными трудностями — это всегда является угрозой и испытанием для его мотивации, поскольку любая сложность может сильно снизить его желание заниматься балетным искусством или заставить бросить учебу вовсе. Только родители, стремящиеся дать ребенку всестороннее развитие и предъявляющие к нему достаточно высокие требования, могут рассчитывать на то, что у их сына или дочери не будет серьезных проблем с волевой саморегуляцией.

Чтобы мотивировать детей к ежедневной работе в классе необходимо создание на уроке классического танца атмосферы увлеченности, чему способствует рабочий настрой педагога, требование дисциплинированности и организованности. Командный дух, умелое обращение с похвалой и порицанием мобилизует детей к работе. Высоко мотивированный ребенок эффективнее реализует свой потенциал, а главное он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели.

Привычка доводить любое дело до конца, быть всегда и во всем обязательным формируется в процессе обучения через непереносимое выполнение системы хореографических заданий, продуманно спланированных и принятых в качестве конкретной программы для каждого года обучения. Если задание разумно и посильно, законом для ученика должно быть обязательное его выполнение. Первой предпосылкой такого отношения к делу является, как уже говорилось, полноценная мотивация. Ребенок должен быть глубоко убежден (и педагог в этом ему по-

может), что к высотам балетного искусства нет легких путей, и что их цель становится тем ближе, чем выше степень усилий, прилагаемых для ее достижения. Задачи волевой подготовки здесь вплотную связаны с задачей воспитания трудолюбия.

Воспитанники Академии Русского балета имени А. Я. Вагановой уже с 1-го года обучения сталкиваются с определенными трудностями. Внешними препятствиями в повседневном обучении классическому танцу дети называют недостаток времени на сон (учебный день удлинился), лишние килограммы, сложности в освоении новых движений, особенно при недостатке профессиональных физических данных, отсутствие рядом родителей у иногородних детей, проживающих в интернате. Среди внутренних препятствий учащиеся выделяют ограничения в питании, усталость, мышечное перенапряжение, и связанные с этим болевые ощущения. Мы попытались выяснить, какие мотивы влияют на прилагаемые волевые усилия начинающих обучение. Учащимся 1-го класса (52 чел.) было предложено ответить на вопрос: «Когда тебе бывает трудно, что в большей степени влияет на твоё решение продолжать обучение в Академии?»

Выявлено, что почти половине опрошенных (48%) справиться с трудностями помогает сознательно выбранная отдаленная цель:

– мечта стать балериной, танцовщиком – 29% (явная профессиональная мотивация),

– желание закончить Академию – 11,5% (понятно, что эти ребята составляют «группу риска» и их необходимо дополнительно мотивировать),

– уверенность, что добьются своего, несмотря ни на что – 7,5% (подобный мотив характерен для ребят более старшего возраста, и в меньшей степени ориентирует младших, что и объясняет небольшую долю опрошенных, так утверждающих).

Достаточно большая часть учащихся (40%) не столь уверены в успехе, их мотивация оказывается не столь значимой:

13,5% – считают, что поступили в Академию не для того, чтобы сразу уйти (тоже долговременная мотивация),

9,5% – рассчитывают на поддержку родных и близких (знают ли об этом родители, готовы ли оказывать поддержку?),

9,5% – думают, что преодолевать трудности просто «надо»,

7,5% – считают трудности временными и надеются на лучшее.

Как внутренне мотивированных детей можно определить тех, кому интересно заниматься классическим танцем – 4% и кто хочет научиться владеть своим телом – 2%. Желание жить отдельно от родителей явилось мотивом для 2% опрошенных, 4% обучающихся ответили, что учиться им нетрудно.

Таким образом, наши респонденты полимотивированы, справиться с трудностями учащимся в первый год обучения помогают разные мотивы, различные по отдаленности и значимости цели.

Для воспитания воли в процессе всего обучения классическому танцу педагогу имеет смысл особое внимание уделять формированию привычки и положительного эмоционального отношения к физическим нагрузкам, путем постановки

различных целей, что является особенностью мотивации деятельности артиста балета. У младших учащихся крайне важно формировать полимотивационность профессионального обучения и деятельности через отслеживание индивидуального «профессионального» маршрута, поощрения достижений, перевода внешней мотивации во внутреннюю. Доминирование внутренней потребности в напряженной, нестандартной деятельности, тренируется через преодоление, прежде всего собственных несовершенств и неумений и постановку новых целей для преодоления.

Не просто решить что-то совершить, а обязательно это сделать, преодолев внешние и внутренние препятствия, вот в чем смысл воспитания воли. Многократное повторение подобных действий (определение замысла и его исполнение) порождает привычки, а без привычки трудиться настоящим артистом стать невозможно.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Сеченов И. М.* Избранные произведения: В 2-х томах. М.: Изд. Академии Наук СССР, 1952–1956. (Классики науки) Том 1. 1952. 774 с.
2. *Шляпников В. Н.* Перспектива формирования волевой компетентности личности в системе вариативного образования, Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». № 2. 2010. М.: Изд-во МГОУ. С. 90–98
3. *Ермолаева-Томилина Л. Б.* Психология художественного творчества: Учебное пособие. М.: Академический проект 2003. 304с.
4. *Дудинская Н. М.* Наталья Дудинская: Жизнь в искусстве. Воспоминания. Статьи / Ред. — сост. Г. В. Иноземцева, А. М. Решетов. СПб.: СПбГУП, 1999. 424с.
5. *Ковалев С. М.* Воспитание и самовоспитание М.: Мысль, 1986. 284с.
6. *Базарова Н. П., Мей В. П.* Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. Изд. 5-е СПб: «Издательство Планета музыки» Издательство «Лань», 2010. 240с.
7. *Тарасов Н. И.* Классический танец Школа мужского исполнительства. М.: Искусство, 1981. 479 с.