

## **К вопросу психологической подготовки танцовщика**

Подготовка танцовщика – процесс творческий, характеризующийся богатством содержания, разноаспектностью приоритетов, одним из немало важных аспектов является психологическая подготовка будущего танцовщика. .

Для исполнителей каждое выступление - это новый старт, требующий особой подготовки, потому как присутствует волнение в ожидании, танцор готовится к нему за долго до открытия занавеса, переживает в равной степени неудачи, признания зрителя. Поэтому необходимо помочь обучающимся адекватно относиться к успеху будущего танцора. Как танцовщику избежать срывов, обрести относительное спокойствие, самообладание, уверенность? Все эти вопросы, связанные психологическим состоянием, качествами психики будущего танцовщика. Мы стараемся поближе узнать своих обучающихся: их характеры, качества нервной системы, их интересы, образ мыслей, восприятие, реакции на замечания, степень переживаний при неудачах, эмоциональные проявления и многое другое.

Опыт преподавания, наблюдения указывают на такой момент- способность хорошо выполнить упражнение на занятиях теряется во время публичного выступления (итоговое занятие или концерт и т.д.), его внимание рассредоточено от волнения.

Поэтому мы начинаем с того, что стараемся на занятиях систематически укреплять психику обучающего наравне с их технической и физической подготовкой. Среди приемов. Содействующих развитию психологической устойчивости, воли, самообладания, наиболее эффективными считаются:

- требование выполнять задание на оценку в присутствии посторонних наблюдателей;
- требование выполнять задания на оценку без предварительной подготовки;

- выполнение задания на устойчивость в различных направлениях и точках зала;
- выполнение задания в соревновании между членами учебной группы;
- выполнение задания в состоянии усталости.

Существуют и другие педагогические приемы, их выбор зависит от интуиции преподавателя. Так, особое значение имеет умение настраиваться на выполнение упражнений. Нужно учить обучающихся постоянно и настойчиво концентрировать внимание на выполнение задания, требуя и добиваясь при этом безупречного качества выполнения. Получив задание обучающихся продумывает его, сосредоточивается, определяет алгоритм выполнения. Это приучает к стабильности исполнения упражнений в любых ситуациях.

Не менее важно считается развитие у обучающихся способности оценивать свое состояние. Во всей последующей сценической деятельности им понадобится умение перед началом выступления определить свое психическое состояние, оценить его. Естественно, в таком «предстартовом» состоянии волнение может сыграть отрицательную роль. Поэтому нужно уметь принять необходимые в таком случае меры – отвлечься, переключиться на другую деятельность, убедить себя, что все в порядке. Надо научиться контролировать свое настроение, руководить им, не допуская чувства неуверенности апатии, проявляя выдержку и самообладание.

Очень многое зависит от психологического состояния обучающихся, надо больше внимания уделять воспитанию у них положительных эмоций. Позитивность эмоций заключается не в страхе перед тем, что что-то не получится, не в скованности исполнения, а в радости, увлеченности, уверенности, в неудовлетворенности танцора собою и в его стремлении к ежедневному самосовершенствованию.