

личностное свойство гибкости связано с интернальностью общей ( $r = 0,24$ ), в сфере достижений ( $r = 0,26$ ) и межличностных отношений ( $r = 0,33$ ). Взаимосвязи рефлексивности с интернальностью отсутствуют, что может говорить о том, что формирование позиции студента как организатора, управляющего событиями своей жизни, не основано на осознании, анализе, оценке происходящего. Можно предположить, что усвоенные взгляды на возможность контроля, не основанные на собственном опыте не являются устойчивыми. Эта дезинтеграция вряд ли может служить надежной основой проявления студентом себя как субъекта собственной жизни, управляющего ею и берущего на себя ответственность за ее ход.

Проведенное исследование подтверждает актуальность изучения структуры субъектных качеств и позволяет наметить проблемы, требующие повышенного внимания вузовских психологов и педагогов. В их числе проблемы влияния технизированной образовательной среды на личностное становление специалиста, а также целенаправленного развития субъектности студентов, специализирующихся в сфере информационных технологий.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бажин Е.Ф., Гольнкина Е.А., Эткин А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5, № 3. – С. 63-71.
2. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 45-57.
3. Лызь Н.А., Познина Н.А. Педагогические риски технизированных образовательных сред // Педагогика. – 2010. – № 4. – С. 33-42.
4. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.

Статью рекомендовал к опубликованию д.п.н., профессор А.В. Непомнящий.

**Лызь Наталья Александровна** – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет»; e-mail: lyz-natalia@bk.ru; 347922, г. Таганрог, ул. Чехова, 2; тел.: 88634312016; кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности; профессор.

**Lyz Natalia Alexandrovna** – Federal State-Owned Educational Autonomy Establishment of Higher Vocational Education “Southern Federal University”; e-mail: lyz-natalia@bk.ru; 2, Chehova street, Taganrog, 347922, Russia; phone: +78634312016; the department of psychology and safety of existence; professor.

УДК 37.011.33

**Э.М. Насыбуллина**

#### **РОЛЬ НАРОДНОЙ ХОРЕОГРАФИИ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Раскрывается роль народной хореографии как одного из важных факторов формирования многогранной и всесторонне развитой личности детей и подростков, а также как фактор сохранения национальной идентичности и фактор социальной экологии, который может способствовать культурному «выживанию» современного общества. Роль народного танца рассматривается через ряд аспектов: влияние на психофизическое состояние здоровья учащихся, на их эмоциональную и духовно-нравственную сферу. Предлагается введение народной хореографии в общешкольную образовательную программу. Приводится пример успешной реализации данной идеи в ФГБОУ Лицее РАО.*

*Народная хореография; образование; духовно-нравственное воспитание; этнокультура; народ.*

**E.M. Nasibullina**

**THE MEANING OF FOLK CHOREOGRAPHY IN THE MODERN SYSTEM OF EDUCATION**

*The article reveals the meaning of folk choreography as one of the important evolution factor in the forming many-sided, comprehensively developed personality of children and teenagers. Folk choreography is also one of the most valuable factors of national identity conservation and social ecology which can promote cultural "survival" of modern society. The meaning of folk dance is examined through several aspects. They are the influence on the psycho-physical state of schoolchildrens' health, on their emotional, spiritual and moral state. We suggest bringing folk dance in the comprehensive school syllabus. There is an example of successful realization of this idea in the FSBEI Lyceum RAE.*

*Folk choreography; education; spiritual and moral upbringing; nation; ethnic culture.*

Мы часто слышим и говорим о том, что образование призвано создавать наиболее благоприятные условия для формирования многогранной и всесторонне развитой личности, подразумевая под этим условия, в которых в равной степени функционируют и взаимно дополняют друг друга два основных его процесса: обучение и воспитание. К сожалению, в современных условиях образовательной системы, развитие которой идет по западному образцу, доминантным становится интеллектуальное развитие учащихся и обретение ими узкоспециализированных знаний, умений и навыков, которые, казалось бы, должны обеспечить успешное будущее учащихся, в особенности в их профессиональной карьере. Но как показывают последние исследования, отставание развития гуманитарных аспектов в образовании, где духовно-нравственному воспитанию отводится второстепенная роль, а включение в образовательный процесс активных и творческих видов деятельности становится незначительным по отношению к естественнонаучным дисциплинам, ведет за собой серьезные проблемы в развитии личности детей и подростков, которые проявляются в нарушениях их психофизического и эмоционального состояния (хроническая усталость, гиподинамия; усугубление положения по физиологическим и психологическим зависимостям: от повсеместного курения и потребления алкоголя до интернет-зависимости и зависимости от компьютера вообще и т.п.) и обеднении духовной сферы подрастающего поколения.

В решении данной проблемы видится необходимым обращение, прежде всего, к духовно-нравственному воспитанию детей и подростков, действенным средством которого всегда являлось народное творчество. При грамотном сочетании с другими видами учебно-познавательной деятельности введение различных видов народного творчества в образовательный процесс способствует расширению диапазона возможностей для учащихся в самовыражении, в раскрытии и реализации своего эвристического и духовного потенциала, в сбережении и укреплении их психофизического здоровья. В рамках данного исследования раскрывается роль народной хореографии как одного из важных факторов формирования личности детей и подростков.

Народная хореография – это своего рода полифункциональная система, которая способствует полноценному многостороннему развитию человека, как в совершенствовании его объективных характеристик, т.е. телесной субстанции человека (физическое здоровье, красота строения тела, ровная осанка и т.д.), так и в формировании его субъективных свойств и качеств, составляющих сущностное содержание человека, другими словами его душевно-духовную организацию (нравственные идеалы, ценности, отношение к другим людям, силу воли и т.д.).

Важнейшим аспектом роли народного танца является развитие «тонкого», т.е. более проникновенного, более полного чувства окружающего мира и познания себя, что можно отобразить, например, в триадной модели восприятия известной из «вечной философии»: «рациональное – чувственное – интуитивное».

Процесс восприятия, осмысления и созидания танца всегда есть процесс образования (образов создания), который в свою очередь задается особенностями своей внутренней и внешней структуры. Внутренняя структура танца определяется характером как чувственной, душевной организацией человека, так и пространственно-временной и визуально-звуковой организацией самого танца. Она, как никакая другая творческая деятельность, непосредственно связана с человеком, его тело – это материя танца, посредством которого выражается мысль танца. Внешняя структура танца определяет его неповторимое лицо, складывающееся из хореографии (движение, рисунок и его смена), звуко-ритмического аккомпанемента, костюма, свето-цвета и т.д. [2].

Не смотря на то, что принято воспринимать музыкально-ритмическое содержание танца в качестве его аккомпанирующего элемента, оно имеет более глубокое значение как для танцующего, так и для созерцающего танец. Ритму танца всегда придавалось особое значение, приписывался некоторый мистический смысл. Еще в древности была установлена взаимосвязь между ритмами явлений природы и сменой условий жизни. Ритм, считался основой первоматерии и его нарушение ведет к нарушению порядка во Вселенной, отсюда с чувством ритма всегда связывали состояние гармонии. Известно, что любое изменение ритма влияет на биоэнергетику и приводит к изменению психофизического состояния человека как в сторону его улучшения, так и в сторону ухудшения [2]. Нейрохирурги Иллинойского университета в США определили, что неправильные ритмы, которые идут в противовес с нормальными нашими природными ритмами необходимыми нам для правильного функционирования, приводят к патологии, которой они дали название ритмический токсикоз. Эти сигналы определенного ритма и тембра, которые нарушают наши правильные ритмы коры головного мозга, они разрушают иммунитет со всеми вытекающими отсюда последствиями [5]. Вот что об этом говорит в своем интервью на «Безопасном радио» физиолог Наталья Тарасевич: «Музыкальные вибрации, которые улавливаются ухом, передаются в мозг, а у мозга существует несколько ритмов – альфа, тета, бета, гамма. Эти ритмы, в зависимости от того, какие вибрации передаются на мозг, могут или гармонизироваться, нормализоваться, синхронизироваться между собой... или наоборот – расстраиваться, разваливаться и приобретать какие-то не свойственные им характеристики...». Специалисты утверждают, что специфика звучания народной мелодии, которая сопровождает танец и является неотъемлемой его частью, оказывает самое положительное влияние на всю систему организма человека, в результате которого поднимается настроение, работоспособность, повышается интеллектуальная деятельность, снижается болевая чувствительность, нормализуется сон, восстанавливается стабильная частота сердцебиения и дыхания. Так как внешние музыкальные вибрации народной музыки созвучны внутренним природным ритмам человека (что доказывают исследования, которые проводились при Белорусском государственном пединституте [5]). Интересный факт: в ходе некоторых экспериментов (о них упоминала физиолог Н. Тарасевич) было обнаружено, что в период лактации у матерей, самое большое количество молока выделялось на народную музыку, на втором месте – классическую, джаз уже давал заметное его уменьшение, а рок давал полное прекращение лактации [5]. В свою очередь исследование наиболее агрессивных образцов рок- и поп-музыки, которое проводилось на кафедре акустики МГУ показало, что эта музыка вызывает сильное возбуждение, вплоть до временной потери контроля над собой, агрессивность к окружающим или, наоборот, негативные эмоции к себе. Так как шумовые призывки или негармонические обертоны вредят нервной системе: у человека дрожат руки, теряется острота зрения и слуха и одновременно в крови повышается содержание адреналина и других гормонов [5]. Вследствие чего мы можем говорить о том, что музыкальное сопровож-

дение народного танца является дополнительным фактором положительного влияния на развитие детей, имея в виду звучание народных инструментов и особый созвучный природе человека звукоряд народных мелодий.

Необходимо отметить, что любое движение человека должно быть также ритмически согласованным, четким и скоординированным. Несогласованность движений влечет за собой статическое напряжение, что в энергетическом отношении представляет собой перегрузку одних психонейрологических центров и снижение работоспособности других. Занятия по народной хореографии способствуют развитию у учащихся координации движений (например, выполнение дробных выстукиваний с различными вариациями рук и разворотами корпуса), их согласованному сочетанию, и тем самым возможностей всего опорно-двигательного аппарата. Это очень важно, так как «ритмически организованное телодвижение оказывает сильное влияние на подсознание, а затем и на сознание. Это свойство танца, используется сегодня в танцевальной терапии»[2].

Танец – это вид активной творческой деятельности, при которой работает вся костно-мышечная система исполнителя. В этом своем качестве народный танец выполняет две основные функции. Первая функция, заключается в актуализации природной потребности ребенка в двигательной активности, что в настоящее время имеет особое значение. Врачи подсчитали, что на двигательную активность детей приходится всего 15 % суток, а 85 % времени дети находятся в состоянии гиподинамии, что в свою очередь приводит к повышению уровня заболеваемости школьников. Лишь 20 % современных школьников врачи относят к первой группе здоровья, около 60 % – ко второй, а 14 % детей серьезно больны [4]. Отсюда мы обнаруживаем особую важность терапевтической функции хореографии. В оценке терапевтического влияния физических упражнений средствами народной хореографии учитывается их стимулирующее воздействие на физиологические процессы в организме. «Оно осуществляется через нервный и гуморальный механизмы. Нервный механизм характеризуется усилением нервных связей, которые развиваются между функционирующей мышечной системой, корой головного мозга и любым внутренним органом. Мышечная работа изменяет функцию внутренних органов, системы кровообращения и дыхания. Дозированную мышечную деятельность при применении физических упражнений можно расценивать как фактор, способствующий восстановлению вегетативных функций, нарушенных болезнью» [1].

Народная хореография всегда была спутником жизни человека, являлась и является эффективным средством духовно-нравственного воспитания, инкультуризации человека, универсальным языком общения между людьми разных культур. В этой связи несомненным и определяющим фактором роли народной хореографии является его неразрывная связь с понятием народ. К этому понятию в современном обществе отношение неоднозначное, а порой даже пренебрежительное, как к чему-то старому, давно ушедшему в прошлое и не актуальному в нашем «бурно развивающемся мире». Нам видится, что в этом кроется источник многих проблем в духовном состоянии современного российского общества, практически потерявшего духовную связь со своим культурно-историческим прошлым, которое всегда укрепляло любое общество. Сегодня всеобщая глобализация охватила почти все сферы человеческой жизни, не оставляя в стороне и танцевальную культуру. Повсеместная популяризация массовой «антикультуры» приводит к редукции народного танца, превращая «чистое и прекрасное» в подобие варьете. Все реже встретишь хореографические коллективы с репертуаром народных танцев и образовательные учреждения, где народные танцы преподаются. К огромному сожалению, сегодня образ репера или крутой тусовщицы кажется более значимым и привлекательным для молодежи, как бы дает возможность ощутить себя принадлежа-

щим к «супер» группе. «Единый стиль одежды нивелирует половые различия. Получаются этакие унисексы: одинаково одеваются, одинаково двигаются, имеют общую языковую культуру...» [3]. Сейчас доказан тот факт (и мы об этом упоминали выше), что культивируемая в настоящее время поп-рок-музыка, под которую все чаще воплощаются идеи современных хореографов, построена на воздействии строго определенных инфразвуковых частот. «Они заставляют человека танцевать в определенном стиле даже помимо желания. Одновременно, популярная у молодежи рок-музыка активизирует сексуальную энергию и пробуждает животные инстинкты. Фактически человек уподобляется уровню животных, культивируя те же самые потребности, что и животные: еда, сон, оборона, секс, забывая о главном отличие человека от животного: способности мыслить о принципах жизни в Мироздании, познавать, творить [6]». В свою очередь, посредством народной хореографии человек соединяется с высокой культурой проявления духа народа через движение, являясь ярким выражением художественно-исторической памяти нации.

Процесс познания культуры разных народов средствами народной хореографии имеет также важную роль в формировании основ взаимопонимания между людьми разных национальностей, более глубокого осознания истоков сложившегося и свойственного только этим народам мировоззрения, особенностей их менталитета, традиций, обычаев, что способствует определению целевой направленности России как многонациональной и поликультурной страны и пробуждению истинного патриотизма у подрастающего поколения. Примером вышесказанного может служить работа ФГБОУ Лицей РАО (п. Текос, Краснодарский край), где посредством включения в образовательный процесс занятий по народной хореографии (важной составляющей которых является культурно-исторический комментарий) учащиеся не только приобщаются к культурному наследию танцевального фольклора разных народов, но и выстраивают на основе этого толерантное, уважительное отношение друг к другу как к представителям определенной нации и конфессии (в Лицее обучаются дети более 15 национальностей из разных регионов страны, а также ближнего и дальнего зарубежья). Рядом эмпирических исследований определено, что данные межэтнические взаимодействия детей характеризуются устойчивостью, глубиной и положительным эмоциональным фоном.

Если мы говорим, что народная хореография имеет немаловажное значение в формировании личности детей и подростков, то необходимо еще раз упомянуть о том, что благодаря глубокому, осознанному подходу в изучении танцевального фольклора приобретаются не только новые знания, умения и навыки в этой области, но и укрепляется психофизическое состояние здоровья учащихся, создаются условия для формирования высших ценностей и идеалов в сознании каждого, раскрываются творческие способности ребенка, его личностный духовный потенциал, а также в полной мере восполняется потребность учащихся в двигательной активности. При этом решается одна из важных задач российского общества на современном этапе его развития по сохранению и развитию уникального этнокультурного наследия. Вследствие всего вышесказанного, на наш взгляд, важнейшей практической и теоретической задачей современного образования является органичное включение народной хореографии в программы обучения и воспитания подрастающего поколения.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Двигательная активность. <http://referatnatemu.com/32218>.
2. Морина Л.П. Ритуальный танец и миф. Религия и нравственность в секулярном мире. Материалы научной конференции. 28-30 ноября 2001 года. Санкт-Петербург. СПб. Санкт-Петербургское философское общество. 2001. – С. 118-124 <http://vmg.pp.ua/books/Гуманитарное/Философия/философия>.

3. Морина Л.П. Танец в системе массовой культуры // Массовая культура конца XX века. Материалы круглого стола. 4 декабря 2001 г. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2001. – С. 168-175.
4. Процесс обучения хореографии, как пожизненная установка на здоровый образ жизни. [http://school74nn.ucoz.ru/publ/process\\_obuchenija\\_khoreografii\\_kak\\_pozhiznennaja\\_ustanovka\\_na\\_zdorovyj\\_obraz\\_zhizni/2-1-0-11](http://school74nn.ucoz.ru/publ/process_obuchenija_khoreografii_kak_pozhiznennaja_ustanovka_na_zdorovyj_obraz_zhizni/2-1-0-11).
5. Влияние музыки на организм человека. <http://sbradio.ru/copyrighted/vliyanie-muzyki-na-organizm-cheloveka>.
6. Влияние музыки на человека. Разрушающая и исцеляющая музыка. Интернет-сообщество «Просвещение». <http://rescue-world.org/books/music.doc>.

Статью рекомендовала к опубликованию д.п.н., профессор Е.Н. Каменская.

**Насыбуллина Элина Маратовна** – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет»; e-mail: nasibullinaelina@gmail.com; 347922, г. Таганрог, ул. Чехова 2; тел.: +78634312016; кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности; аспирант.

**Nasibullina E Maratovna** – Federal State-Owned Educational Autonomy Establishment of Higher Vocational Education “Southern Federal University”, e-mail: nasibullinaelina@gmail.com; 2, Chehova street, Taganrog, 347922, Russia; phone: +78634312016; the department of psychology and safety of existence; postgraduate student.

УДК 159.947.5

**А.А. Погорелов**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

*Отражено исследование структуры обшей и специфичной самоэффективности у испытуемых раннего юношеского возраста. Рассматривается структура специфичной самоэффективности преодоления трудных ситуаций, значимых для испытуемых. Структура специфичной самоэффективности рассматривается как совокупность оцениваемых личностью способностей, знаний и умений, а также ее успешного опыта, с учетом их взаимосвязи, которые она воспринимает как достаточные для совладания с трудной ситуацией. Показано, что структура специфичной самоэффективности у испытуемых с высоким уровнем, имеет более высокий уровень согласованности, входящих в нее компонентов, чем у испытуемых с низким уровнем специфичной самоэффективности.*

*Самоэффективность; личность; специфика; структура; уровень; способность.*

**A.A. Pogorelov**

### **EXAMINATION OF THE SELF-EFFICACY STRUCTURE IN ADOLESCENTS**

*Study of general and specific self-efficacy structures in adolescence has been reflected in the article. Study of specific self-efficacy in dealing with difficult situations which are meaningful in adolescence is considered. Self-efficacy structure is considered as a subject's appraisal of system of abilities, skills, knowledge, which are perceived as sufficient for coping with difficult situations. It was shown that people with higher level of specific self-efficacy have a more consistent structure than people with the lower level. Also relations between general and specific self-efficacy was shown.*

*Self-efficiency; the person; specificity; structure; a level; ability.*

Одним из наиболее важных аспектов самосознания, формирование которого является актуальным в период ранней юности, является восприятие собственной эффективности в решении различных задач. В этот период перед юношами и де-