

*Є. Є. Завгородня, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК БАЗИС ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ХОРЕОГРАФА**

Завгородня Є. Є.

Фізична культура як базис формування майбутнього хореографа

У статті розкрито взаємозв'язок занять з фізичної культури з розвитком майбутнього хореографа. З'ясовано вплив танцю на формування особистості майбутнього фахівця з хореографії. Обґрунтовано та стверджено необхідність введення в Україні хореографічної підготовки. Особлива увага приділяється розрізненню понять „хореографія” і „танець” та їх складовим.

*Ключові слова:* фізична культура, хореографія, танець, фізична підготовка, хореографічна підготовка.

Завгородня Е. Е.

Физическая культура как базис формирования будущего хореографа

В статье раскрыта взаимосвязь занятий по физической культуре с развитием будущего хореографа. Выяснено влияние танца на формирование личности будущего специалиста с хореографии. Обоснована и подтверждена необходимость введения в Украине хореографической подготовки. Особое внимание уделяется различению понятий «хореография» и «танец» и их составляющим.

*Ключевые слова:* физическая культура, хореография, танец, физическая подготовка, хореографическая подготовка.

Останніми роками активно зростає інтерес широкого кола людей до занять різними видами масового спорту, до рухової активності під час відпочинку і відновлення сил, для забезпечення хорошої спортивної форми і стану здоров'я, проведення активного дозвілля і художньо-естетичного розвитку. Цьому сприяє поява численних публікацій, медіа програм, відеопродукції, велика кількість оздоровчих і танцювальних клубів, основною метою яких є залучення людей до оздоровчих тренувань і гармонійного розвитку тих, що займаються, вдосконалення їх рухових здібностей, зміцненню

здоров'я, забезпеченню творчого довголіття. Можна впевнено сказати, що спортивний стиль завойовує усе більше число прихильників.

Слід зазначити, що опанування спортивним стилем у вищих навчальних закладах здійснюється через заняття з фізичної культури. Фізична культура представлена у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна, що сприяє цілісному і гармонійному розвитку особистості майбутнього професіонала. Будучи складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів різних спеціальностей протягом періоду навчання у вищих навчальних закладах, фізична культура входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил. В процесі занять фізичною культурою у студентів відбувається формування таких уявлень, як загальнолюдські цінності, здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість., соціальна мобільність у сучасному соціумі.

Зауважимо, свої освітні і розвиваючі функції фізична культура найповніше здійснює в цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання. В процесі фізичного виховання студентів вирішуються наступні завдання: сформувані у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності; знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя; мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури, установки на здоровий стиль і спосіб життя, на здійснення фізичного вдосконалення і самовиховання, потреба в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; опанування студентами системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі; забезпечити загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, яка є визначальною для психофізичної готовності студента до майбутньої професії; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Базуючись на аналізі основних Державних освітніх стандартів вищої професійної освіти в навчальних планах факультетів усіх напрямів і спеціальностей вищої професійної освіти в циклі дисциплін загальнокультурної підготовки зазначаємо, що державою передбачено виділення обов'язкових навчальних годин на дисципліну „Фізична культура” на увесь період навчання з проведенням що семестрових заліків по фізичному вихованню.

Варто зазначити, одним з наслідків науково-технічного прогресу є збільшення обсягу знань, які нині має людство, збільшення числа осіб, зайнятих розумовою працею, у тому числі і студентів вищих навчальних закладів. Як наслідок, спостерігаємо значне збільшення потоку наукової інформації, що викликає необхідність переробки її в стислі терміни, розширення застосування різноманітних засобів навчання. Усе це спричиняє за собою інтенсифікацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, що пред'являє підвищені вимоги до нервово-психічної сфери студентів, знижуючи одночасно об'єм їх рухової активності (В. Єгоров, Л. Колокатова, І. Раченко, В. Садів, В. Садовський, та ін.) [9, 10].

Варто зазначити, у роботах багатьох вчених (М. Босого, А. Дмитрієвої, І. Мархасіної, Б. Замарєнова, А. Орлова, І. Толкачової та ін.) було показано, що використання адекватних фізичних навантажень впливає на протікання розумових процесів, функцію довільної уваги, покращує об'єм пам'яті, оперативне мислення, активізує функцію слухового аналізатора. Л. Батракова, Р. Ісмаїлов, І. Янкаускас відмічають можливість регулювання професійної працездатності студентів шляхом цілеспрямованого використання засобів фізичного виховання. Про можливості підвищення навчальної активності студентів засобами фізичної культури і спорту говорять такі автори, як Є. Астраханцев, В. Григор'єв та ін.

Відповідно до запитів сучасного соціуму та зважаючи на специфіку професійного навчання майбутніх хореографів відбулася зміна змісту і форм занять з фізичної культури. Ця зміна має відноситися і до занять з хореографії, в яких органічно поєднуються: загальна фізична підготовка і спеціальна

фізична підготовка, які пов'язані з художньою і фізичною підготовкою майбутніх хореографів. У зв'язку з тим, що зміст цих занять включав не лише фізичне навантаження (фізичні вправи), здійснюване в безпосередній танцювальній діяльності, але і знання з історії спортивних танців, методиці їх вступу в процес навчання школярів, а також знання і уміння, що сприяють включенню рухових вправ в навчальний процес. Комплекс таких занять з хореографії визначаємо як хореографічна підготовка майбутніх фахівців.

Варто зазначити, хореографічна підготовка майбутнього фахівця, здійснювана на заняттях по хореографії, сприяє формуванню не лише чисто фізичних, але і професійних якостей. У процес цієї професійної діяльності фахівця включають різні типи музично-рухової (музично-пластичною) діяльності. Є. Абдуллін, Є. Миколаєва вважають, що зазначена діяльність може бути допоміжною – дидактичною (без художньо-образного віддзеркалення музики в русі) і художньо-образною (художньо-образний початок є основною метою у віддзеркаленні музики в русі) [8].

Як базис фізична підготовка майбутнього хореографа, здійснювана на заняттях з хореографії, може мати різний зміст. Проте, оптимальним представляється такий зміст, який дає можливість майбутньому хореографу розвивати свої фізичні, художні і професійні здібності. Такий зміст хореографічної підготовки складає включення в її процес танців, які поєднують спортивний і художній початок і які, звичайно, неможливі без музичного супроводу. Слід зазначити, ідея використання танцювальних рухів і танців замість фізкультурної підготовки використовувалася в роботах ряду авторів [5]. Майбутньому фахівцю необхідно знати і те, які танцювальні рухи можна використовувати з метою релаксації учнів, або, навпаки, для активізації їх діяльності на уроці. Тому в його хореографічну підготовку повинні включатися навчання виконанню танцювальних рухів і танців, методика їх втілення в процесі уроків і позакласних занять в школі.

Відповідно до історичної довідки, слово „хореографія” має грецьке походження. Його буквальний переклад означає „писати танець”. Але пізніше

цим словом стали називати усе, що відноситься до мистецтва танцю. У свою чергу танець – це вид мистецтва, в якому відбивається життя в образно-художній формі. Специфіка танцю полягає в тому, що думки, почуття, переживання людини передаються без допомоги мови, засобами руху і міміки. У енциклопедичних словниках танець визначається як форма хореографічного мистецтва, в якій засобом створення художнього образу є рухи і положення людського тіла. Так само танець є видом мистецтва, в якому художні образи створюються засобами пластичних рухів і ритмічно чіткої і безперервної зміни виразних положень людського тіла. Танець нерозривно пов'язаний з музикою, емоційно-образний зміст якої знаходить своє втілення в його хореографічній композиції, рухах, фігурах (Е. Васильєва, А. Ваганова) [2, 3, 4].

Наголошуємо на тому, що більшість вчених розглядає хореографію як мистецтво створення танцю, так і різновидом танцювального і мімічного мистецтва. Саме в процесі занять хореографією танцюристи, передусім, стикаються з образністю, з образним віддзеркаленням дійсності засобами виразного і образотворчого руху. Тому у людей, які займаються хореографією, формується здатність передавати рухами тіла певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття, а також здатність створити яскравий і виразний образ (Н. Базарова) [1].

Слід розрізняти поняття „хореографія” і поняття „танець”, їх використовують як синоніми. Хореографію зв'язують зі словом балет або балетне мистецтво. Дійсно, в довідковій літературі хореографія розглядається як танцювальне мистецтво в цілому, в усіх його різновидах. Її часто розглядають як „сукупність двох областей – мистецтва балету і мистецтва танцю” [11].

Хореографія пов'язана не лише з танцювальним мистецтвом. Слід зазначити, що хореографія як певний вид підготовки, використовується і в спорті. Хореографія затвердилася давно як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів вищого класу в таких видах спорту, як спортивна гімнастика, фігурне катання, спортивні танці. Слід зазначити, що хореографія, як ніяке

інше мистецтво, має величезні можливості для повноцінного вдосконалення людини, для його гармонійного духовного, фізичного і художнього розвитку.

Варто відзначити, що зміст хореографічної підготовки майбутніх хореографів має поєднувати в собі художній і спортивний напрям. Як приклад, можемо навести спортивні бальні танці, що поєднують в собі художній і спортивний початок.

У роботах ряду вчених [2, 4, 5, 8] визначається, що танець є складним видом мистецтва, в якому засобами створення образності є танцювальні рухи і жести, танцювальна музика, танцювальні костюми і танцювальне середовище. У свою чергу, танцювальні рухи, на думку цих авторів, представляють варіант художнього руху тіла, де провідну роль виконує рухова виразність і образ. Найбільша виразність досягається в танці при тісному взаємозв'язку музики, руху, поз виконавців, яка обумовлює його емоційний і образний зміст. Не є в цьому плані виключенням і спортивні бальні танці, які засновані на виразних і образотворчих рухах під музику, які вимагають певної фізичної, спортивної підготовки виконавців.

Зазначаємо, що у документах Міжнародної Федерації Танцювального Спорту говориться, що спортивні бальні танці є комплексом європейських і латиноамериканських танців. А сам спортивний бальний танець є видом спорту, що об'єднує два стилі спортивних танців: Стандартний Інтернаціональний Латиноамериканський стилі, виконання яких проходить в умовах конкурсних змагань [12]. У європейську програму входять: „повільний вальс”, „танго”, „віденський вальс”, „повільний фокстрот” і „квикстеп” (швидкий фокстрот). У латиноамериканську: „самба”, „ча-ча-ча”, „румба”, „пасодобль” і „джайв”. У спортивних бальних танцях введена, згідно Міжнародної Федерації Танцювального Спорту, система класів, що відображує рівень підготовки танцюристів і система вікових категорій, що розподіляє танцюристів за віковими групами.

Варто зазначити, під впливом фізичних вправ в організмі людини виробляє особливий гормон – ендорфін, який впливає на формування гарного

настрою і позитивних емоцій, підвищується стійкість до стресів і відчуття упевненості в собі.

Погоджуємося з тим, що найбільшу ефективність для збереження і поліпшення здоров'я мають досить інтенсивні і складні за координацією фізичні вправи (Р. Мотилянська та ін.). Регулярні заняття фізичними вправами розширюють здатність людини до переключення в трудовій діяльності, його компенсаторні можливості сприяють кращій активізації процесів відновлення, допомагають краще підготуватися до вимог життя (А. Катіков, С. Крапивінцева, В. Миколаєв та ін.) [8].

Спираючись на думку Ж. Холодова, зазначаємо, що до рухово-координаційних здібностей відносяться здатність швидко, точно, доцільно, економно і стрімко, тобто найбільш абсолютно, рішення рухових завдань (особливо складних і виникаючих несподівано), що характерно для такого виду спорту, як спортивні бальні танці [14]. Механізми координації розглядаються з позиції теорії рефлекторної діяльності, визначеної, що характеризується впорядкованістю і узгодженістю реакцій, тобто координації.

Погоджуємося з думкою Л. Матвеева, що під координаційними здібностями слід розуміти, по-перше, здатність доцільно будувати (формуєвати, підпорядковувати, зв'язувати воедино) цілісні рухові акти; по-друге, здатність перетворювати вироблені форми дій або перемикатися від одних до інших відповідно до нових умов, що постійно змінюються [6, 7].

У сучасних умовах значно збільшився об'єм діяльності, здійснюваної в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, що вимагають прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації, перемиканню уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Усі ці якості або здібності у фізичному вихованні зв'язують з поняттям спритності – здатністю людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найраціональніше освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються. При цьому величезне значення має високорозвинене „м'язове почуття” і так звана пластичність нервових процесів.

Від міри прояву останніх залежить терміновість утворення координаційних зв'язків і швидкості переходу від одних установок і реакцій до інших.

Варто зазначити, цілий ряд здібностей, що відносяться до координації рухів, можна до певної міри розбити на три групи: здібності точно порівнювати і регулювати просторові, тимчасові і динамічні параметри рухів; здібності підтримувати статичну (позу) і динамічну рівновагу; здатність виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скутості). Координаційні здібності, віднесені до першої групи, залежать, від „почуття простору”, „почуття часу” і „м'язового почуття”, тобто почуття зусилля, що докладається. Координаційні здібності, що відносяться до другої групи, залежать від здатності утримувати стійке положення тіла, тобто рівновагу, що полягає в стійкості пози в статичних положеннях і її балансуванні під час переміщення. Координаційні здібності, що відносяться до третьої групи, можна розділити на управління тоничною напруженістю і координаційною напруженістю. Перша характеризується надмірною напругою м'язів, що забезпечують підтримку пози. Друга виражається в скутості, скутості рухів, пов'язаних із зайвою активністю м'язових скорочень, зайвим включенням в дію різних м'язових груп.

Наголошуємо на тому, що прояв усіх цих координаційних здібностей є вкрай необхідним на заняттях спортивними бальними танцями. Звертаємо увагу на те, що розвинене почуття ритму потрібне для виконання будь-якого танцю, але особливо ця ритмічність потрібна для спортивних бальних танців, в яких ритм сприяє відтворенню специфічного образу. Окрім інших засобів виразності, саме ритм є тією основою, яка дозволяє відрізнити один танець від іншого. Усі танцюристи повинні мати розвинену музичність, головним складовим якої є емоційність і чуйність до музики, що проявляється в комплексі певних рухів [13].

Створення образів виконавцями спортивних танців може бути різноманітними. Кожен образ (образ-настрій, образ-розвиток, образ-контраст), зрештою, дозволяють виражати ідею танцю. Але для того, щоб в певному танці створити чи той інший образ, виконавці повинні мати фізичну підготовку.



Інтенсивні рухи, що виконуються в різних темпах під красиву музику, включають роботу усіх м'язів і суглобів. Таким чином, спортивні бальні танці є найкращим „комплексом спеціальних вправ” для усього тіла. Окрім фізичного навантаження, спортивні бальні танці розвивають здатність красивих, точних і закінчених рухів під музику. Їх танцюють в оригінальних костюмах. Усе це в цілому створює позитивні емоції. Завдяки заняттям танцями у студентів формується і уявлення про акторську майстерність.

Отже, хореографічна підготовка є необхідною і для методичної, і для виконавської діяльності (підготовки) майбутнього фахівця. Вона ж є необхідною і для розвитку його фізичних якостей. В найбільш загальному вигляді хореографічна підготовка є навчанням танцям і танцювальним рухам. Проте, в хореографічну підготовку можуть включатися різні танці - народний танець, класичний танець, сучасний танець тощо. Дійсно, хореографія, як різновид танцювального мистецтва, включає різні системи танців: класичний, народно-характерний, історично-побутовий і сучасний танець, різновидом сучасного танцю є спортивний бальний танець, а також танець естрадно-сценічний, в основі яких також лежить хореографічна і спортивна підготовка виконавців.

### Література

1. **Базарова Н. П.** Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения : учеб. для высш. и сред. спец. учеб. заведений искусств и культуры / Н. П. Базарова. – Ленинград : Искусство : Ленингр. отд-ние, 1984. – 43 с.
2. **Ваганова А. Я.** Основы классического танца : учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. – СПб. : Лань, 2000. – 80 с.
3. **Ваганова А. Я.** Основы классического танца : учебник для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. – Лань : Планета музыки, Санкт-Петербург [и др.], 2007. – 150 с.

4. **Васильева Е. Д.** «Бальные танцы» : методическое пособие / Е. Д. Васильева. – М., 1959. – 133 с.
5. **Виноградова Е. В.** Ознакомление детей дошкольного возраста с изобразительным искусством анималистического жанра как средство развития художественного творчества : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Е. В. Виноградова ; Моск. гос. открытый пед. ун-т. – М. : б.и. , 1997. — 18 с.
6. **Матвеев В. И.** Методика физического воспитания с основами теории / В. И. Матвеев, С. Б. Мельников. – М., 1991. – 350 с.
7. **Матвеев Л. П.** Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и методика спорта. – М. : ФиС, 1997. – 416 с.
8. **Николаев В. Р.** Музыкально-пластическая деятельность детей на музыкальных занятиях. Теория музыкального образования : учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. / Е. В. Николаева, Э. Б. Абдуллин. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. — С. 285 – 294.
9. **Раченко И. П.** Психология педагогического творчества : организац.-метод. учеб. пособие / И. П. Раченко ; М-во общ. и проф. образования Рос. Федерации. – Пятигорск. : Пятиг. гос. лингв., ун-т. 1999. – 300 с.
10. **Садовский В. В.** Физическая культура в вопросах и ответах : учеб. пос. для всех строит, спец. / В. В. Садовский, В. З. Суровицкий ; М-во обр. Рос. Федерации. Пенз. гос. архитектур.-строит, академ. – Пенза. : Пенз. гос. архитектур.-строит, акад., 1999. – 234 с.
11. **Спортивные танцы.** Справочник 1999-2000 : факты, события, результаты, статистика, документы правила. – М. : «Маренго», 2000. – 300 с.
12. **Спортивные танцы:** справочник / авт.-сост. А. Кокоулин : Моск. Федерация спорт, танца. – М., 2004 . – 217 с.
13. **Теплов Б. М.** Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. – М. : Наука, 2003. – 282 с.

14. **Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М., 2004. – 480 с.

Zavgorodnyaya E. E.

Physical Education as a Basis for Shaping the Future Choreographer

The article deals with the relationship of classes in physical culture with the development of future choreographer. It is elucidated the influence of dance on the future professional choreography formation. It is stated and proved the need to introduce in Ukraine choreographic training. Special attention is given to distinguish the concepts of “choreography” and “dance” and their constituents.

*Key words:* physical education, choreography, dance, physical education, dance training.

Відомості про автора

*Завгородня Євгенія Євгенівна* – аспірантка кафедри педагогіки ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, викладач кафедри хореографічних дисциплін Інституту культури та мистецтв ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Стаття надійшла до редакції 15.05.2014 р.

Прийнято до друку 30.05.2014 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Чернуха Н. М.