

ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ АКТОРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ (ФІЛОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ КАФЕДРИ ТЕАТРОЗНАВСТВА ТА АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЛНУ)

МИКОЛА СЛАВІК

Львівський державний інститут фізичної культури

Гімнастика як один із засобів фізичного виховання, висуває свої особливі вимоги до тих, що займаються і проявляє на них специфічний вплив. Гімнастичні вправи в сукупності із словом вчителя-педагога і музичним супроводом, умовами проведення занять володіють магічним різнобічним впливом на людину, як особистість, так і суб'єкт пізнавальної і практичної діяльності в цілому.

В гімнастиці існує безмежна кількість самих різних по своїй будові рухів, способів виконання, енергетичному, інформаційному, психологічному забезпеченні вправ. Крім того, кожна окрема вправа – в залежності від методу його виконання має бути багатофункціональним. За допомогою однієї і тієї ж вправи, враховуючи спосіб виконання та дозування навантаження, можна цілеспрямовано впливати на різні функції організму, психіки і особистості якості тих, що займаються, розвивати в них здібності до того чи іншого виду навчальної спортивної та професійної діяльності.

Розвитку професійних здібностей та формуванню прикладних рухових навичок велика увага приділяється на заняттях гімнастикою середніх і вищих спеціальних навчальних закладах. Тут фактично, вся фізична підготовка носить прикладний характер, тобто вона направлена в першу чергу, на розвиток здібностей, які необхідні тим, що займаються для успішного оволодіння певним видом праці, і досягнення в ній професійної майстерності.

У цьому зв'язку, сучасне мистецтво, театр, високі вимоги до професійної акторської діяльності неможливі без гармонійного поєднання внутрішніх і зовнішніх фізичних здібностей актора. Вони і є основою творчого процесу, майстерності.

Велику увагу цим питанням приділяли: Станіславський К. С., Немеровский А., Гльїнський І., Захава Б., та ін.

Метою дослідження був пошук найбільш ефективного впливу засобів гімнастики на удосконалення акторської майстерності студентів.

В даній роботі висвітлені такі завдання :

1. Визначення змісту та характеру використання засобів гімнастики на заняттях зі студентами 3 курсу ЛНУ.

2. Проведення педагогічного спостереження і опитування студентів про доцільність використання засобів гімнастики.

Дослідження проводились у гімнастичному залі ЛДДФК. Була задіяна група студентів кафедри театрознавства та акторської майстерності ЛНУ.

Аналіз проведеної роботи дозволив отримати дані, стосовно змісту та характеру засобів гімнастики. Перш за все, це акробатичні вправи, що використовуються з метою організованого проведення занять та вироблення у студентів правильної постави. Зміст стройових вправ складають різного роду пересування : ходьби, бігу, крокування на місці і в русі, поворотів, по колу, на пальцях, напівприсіді, присіді, швидкого кроку, схресного кроку та ін. Головним завданням яких є удосконалення уваги, всебічна і спеціальна підготовка спритності і ритмічності, вихованню пластичності рухів (тобто вмінню рухатися цілеспрямовано, економно і точно, безперервно і „перервно”, вміння володіти

різними за характером рухами), розвиток скульптурності тіла в статичі і в русі, вивчення спеціальних специфічних прийомів.

Систематичні заняття з фізичної підготовки сприяють удосконаленню пластичного виховання актора його зовнішньої техніки.

Вправи фізичної підготовки спрямовані на розвиток фізичних якостей актора, прояв її акторської діяльності. Виконуються вони як без предметів, так і з предметами (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, гантелі різної ваги, скакалки, вправи на і біля гімнастичної стінки, на, біля, з гімнастичною лавою, лазіння по канату, гімнастичних приладах) та ін. Вправи містять у собі нахили, колові рухи, згинання і розгинання рук і інші, які слід виконувати, що важливо, в різному темпі і ритмі, зберігаючи гармонійність, природність та відчуття показу.

Вправи для розвитку гнучкості, нахили вперед, вправи біля гімнастичної стінки, з гімнастичною палицею, акробатичні вправи, з набивними м'ячами, стійки, рівноваги, „шпагати“, „міст“ з різних віхідних положень, поєднання їх в різних варіантах, комбінаціях.

Вправи для розвитку швидкості і швидкості координаційних здібностей: стрибки у довжину з місця, через коня, козла в ширину і, в довжину (= 110-120см,) ноги нарізно, зігнув ноги, боком, кутом, з поворотом, стрибки через набивні м'ячі, гімнастичну палицю (розташовані на відстані 40-50см) один від одного без зупинки між стрибками, стрибки у довжину за орієнтирами, симетричні та асиметричні рухи руками і ногами в різних сполученнях, різного роду поворотами, лазіння.

Проведені дослідження показують, що важливими на нашу думку, є і прикладні вправи, такі, як: вправи в лазінні, в рівновазі, піднятті та переносі вантажу, вправ у переповзанні, падінні, на гімнастичних приладах, доланні перешкод, у двох та інші.

Без сумніву у практичній діяльності майбутніх акторів фізична культура і спорт відіграють важливу роль у їх майбутній професійній діяльності. Наші спостереження показали, що гімнастиці та її засобам належить одне із головних місць.

Підсумовуючи наші дослідження, ми зробили такі висновки:

1. Засоби гімнастики вносять життєву дію в організм майбутнього актора, допомагають бути завжди в стані творчої активності, ввійти в повсякденне його життя.
2. Майбутній актор, набувши велику кількість рухових гімнастичних дій повинен володіти своїм тілом таким чином, щоб знаходити і виконувати рухи необхідні для тієї чи іншої ролі.
3. Рухові дії і переміщення тіла в залежності від сценічного простору, актор повинен вміло їх корегувати.
4. Засоби гімнастики сприяють розвитку для всіх необхідних акторських якостей та навичок сили, швидкості, ритмічності, пластичності, цілеспрямованості, скульптурності, культури жесту, безперервності і переривчастості рухів, спеціальним сценічним прийомам, витривалості, як життєвих, так і інших придбаних дій.

Наші спостереження та опитування сприяли підвищенню інтересу до занять, покращенню рівня їх професійної діяльності. Окрім того, однотайно була висловлена думка про необхідність збільшення кількості годин на заняттях з

гімнастики, а також звернути увагу та враховувати вчителю-педагогу індивідуальні особливості майбутніх акторів.

Література

1. Кох І. Е. *Основи сценічного руху „Мистецтво”*, Київ ; 1966 - 105с..
2. Немеровский А., *Пластическая выразительность актера*. М. „Искусство”, 1988., 191 с.
3. Габриелова Е. И. *О хореографической разминке*. - М.: *Физкультура и спорт*, 1975. - С. 30-36.
4. Годик М.А., Барамидзе А. М. Киселева Т. Г. *Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность*. - М.: *Советский спорт*, 1991. - С. 7-27.
5. Карпенко Л. А. *О воспитании выразительности у занимающихся художественной гимнастикой*. // *Актуальные проблемы спортивной тренировки*. Сн.- Пб., 1976, С.- 50-52.
6. Линець М. М. *Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник*. - Львів.: *Шахтар*, 1997.-207с.
7. Лисицкая Т. С. *Хореография в гимнастике* – М.: *Физкультура и спорт*, 1984. С. 9-10, 24, 43.

ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ

МИКОЛА ЧАПЛІНСЬКИЙ, ОЛЕГ СИДОРКО, НАТАЛІЯ МАКСИМОВА, ОЛЕКСАНДР ЛИСИХ,
УЛЯНА ТРЕГУБ

Львівський державний інститут фізичної культури

З метою оптимізації творчого мислення студентів – майбутніх викладачів з плавання, конкретизації та поглиблення їх знань з техніки плавання, організації та суддівства змагань нами був апробований груповий варіант розподілу завдань на семінарських заняттях, відомий як метод часткових груп.

Вирішувались два основних завдання:

1. Визначення оптимального розміру малої навчальної групи.
2. Розробка стандартного варіанту організації семінару, що дозволяє активізувати засвоєння знань як „слабими”, так і „сильними” студентами.

Перевірка на практиці кількох варіантів комплектації груп (від двох до п'яти студентів) дозволила обрати як оптимальний – створення груп з трьох студентів.

Стандартизація організації семінару виявилась у наступному:

- оголошення переліку питань семінару, що відбудеться, для самостійної праці вдома;
- відокремлення „сильних”, „середніх” і „слабих” студентів (за рівнем підготовки);
- розподіл конкретних питань кожній малій групі і розподіл викладачем функцій серед членів малої групи: „слабий” готує основну доповідь, „середній” доповнює, „сильний” під керівництвом викладача аналізує доповідь, коротко узагальнює сказане, підкреслюючи найбільш важливі моменти.

Час на підготовку відповіді малої групи – п'ять хвилин. Оцінка „задовільно” ставиться всій малій групі при наявності у відповіді основного доповідача однієї-двох грубих і двох-трьох незначних помилок і відсутності