

КЛАСИЧНИЙ ЕКЗЕРСИС ЯК КОМПОНЕНТ ПРОЦЕСУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ 12–15 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В САМОДІЯЛЬНОМУ ТАНЦЮВАЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ

Наталя Дідик

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Танцювальне мистецтво є одним із видів мистецтв, яке сприяє формуванню гармонійно розвинутої, фізично сильної та духовно багатой особистості. Класичний танець – це основа для вивчення будь-яких видів хореографії, один із головних виразних засобів хореографічного мистецтва. Як із тридцяти трьох літер алфавіту складаються літературні твори, а сім музичних нот є основою музики, так і вправи класичного танцю є фундаментом хореографічного мистецтва. Його основи такі універсальні, що в якому б стилі не спеціалізувався танцюрист, починати свої заняття він повинен із класичного екзерсису.

Класичний екзерсис – це система рухів, вправ і вмінь, що роблять тіло сильним, гнучким, пластичним, координованим і красивим [1, 4, 5]. Велику увагу на заняттях класичним танцем приділяють формуванню правильної постави, умінню чітко і чисто виконувати рухи. У віці 12–15 років унаслідок швидкого збільшення довжини тіла у підлітків значно погіршується постава, тому заняття класичною хореографією набувають особливого значення. Про поставу, як важливий компонент підготовки танцівника, засновниця теорії класичного балету А. Я. Ваганова [2] писала, що набути апломб, оволодіти стійкістю у танцях – це головне питання для будь-якого танцівника. Систематичні заняття класичним екзерсисом поліпшують координацію рухів, розвивають гнучкість, витривалість, зміцнюють м'язи, укріплюють серцево-судинну та дихальну системи, удосконалюють музичні здібності, сприяють естетичному вихованню. Доведено, що заняття класичним танцем позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток, але й на психічний і духовний стан учнів [3, 4, 5].

Методику проведення уроків класичним танцем у хореографічній школі детально розроблено [1, 2, 3 та ін.]. Водночас особливості уроків класичної хореографії у самодіяльних танцювальних колективах, де вона не є

основним видом занять, а використовується в комплексі з іншими видами хореографії (народно-сценічною, бальною, сучасною та ін.) вивчені недостатньо. Питання методики проведення занять класичною хореографією у самодіяльних танцювальних колективах турбують багатьох керівників. Відсутність чіткої, збалансованої методики, спроможної набувати необхідних якостей, розвивати здібності у танцювальних колективах різного спрямування, потребує вивчення.

Мета – удосконалення програми занять класичним екзерсисом для підлітків 12–15 років, які займаються в самодіяльних танцювальних колективах.

Основні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, програмних вимог для учнів хореографічних шкіл, опитування, педагогічні спостереження і педагогічні тестування.

Під час проведення дослідження виявлено значення класичного екзерсису для хореографічної підготовки танцюристів-представників різних видів хореографії, охарактеризовано методику викладання класичного екзерсису для дітей середнього шкільного віку. Використовуючи загальноприйняті тести для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей (рухливість хребта, кульшових і надп'яtkово-гомiлкових суглобів; сила м'язів спини і черевного пресу; стрибучість; координаційні здібності та ін.) встановлено, що показники фізичного розвитку танцюристів 12–15 років вимагають поліпшення через систематичне виконання вправ класичного екзерсису, які сприяють їхньому ефективному вдосконаленню.

У зв'язку з цим зроблено спробу виокремити базові вправи класичного екзерсису, що, передусім, повинні виконувати учні 12–15 років, які займаються у самодіяльних танцювальних колективах; розробити вимоги до їхнього виконання; визначити оптимальне дозування і темп. Головною відмінністю удосконаленої програми проведення уроків класичною хореографією для підлітків було те, що водночас із систематичним виконанням вправ класичного екзерсису, вони займалися іншими видами хореографії, і це допомагало їм повноцінно готуватися до виступів і концертів.

Удосконалена програма в цей час проходить експериментальне обґрунтування, однак вже можна засвідчити її позитивний вплив на формування стійкості тіла, розвиток фізичних якостей, вдосконалення чистоти і виразності виконання концертних номерів підлітків 12–15 років, які займаються у самодіяльних танцювальних колективах.

Висновки. Класичний екзерсис – це універсальна система рухів і вправ, що роблять тіло сильним, гнучким, пластичним і координованим. Велику увагу на заняттях класичним танцем приділяють формуванню правильної постави, вміння чітко і чисто виконувати рухи. У зв'язку з тим, що у 12–15 років, внаслідок швидкого збільшення довжини тіла, у танцюристів значно погіршується постава, заняття класичною хореографією набувають особливого значення. Методику проведення уроків класичним танцем у хореографічній школі розроблено досконало. Однак особливості уроків класичної хореографії у самодіяльних танцювальних колективах, де вона є не основним видом занять, а використовується в комплексі з іншими видами хореографії, вивчено недостатньо.

Установлено, що показники фізичного розвитку танцюристів 12–15 років потребують поліпшення завдяки систематичному виконанню вправ класичного екзерсису. Під час дослідження було виокремлено базові вправи класичного екзерсису, розроблено вимоги до їхнього виконання; визначено оптимальне дозування і темп.

Список використаних джерел

1. Базарова Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 6-е изд. – Санкт-Петербург : Лань; Планета музыки, 2016. – 131 с.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – 6-е изд. – Санкт-Петербург : Лань, 2000. – 192 с.
3. Голдрич О. С. Методика викладання хореографії / О. С. Голдрич. – Львів : Сполом, 2006. – 84 с.
4. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс) : учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – 3-е изд., испр. – Санкт-Петербург : Лань; Планета музыки, 2009. – 320 с.
5. Мессерер А. Уроки классического танца / Асааф Мессерер. – Санкт-Петербург : Лань, 2004. – 376 с.