

Солонець Ю.Ю., Пеньковець В.І.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗНАЧЕННЯ ТА СУТНОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ КООРДИНАЦІЇ ПРИ ЗАСВОЄННІ ТА КЕРУВАННІ ТАНЦЮВАЛЬНИМИ РУХАМИ У СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розглянуті деякі аспекти розвитку хореографічної координації, її значення та сутність при засвоєнні та керуванні танцювальними рухами у студентів фізичного виховання.

Ключові слова: фізичний розвиток, хореографічна координація, технічна підготовка, віртуозна майстерність.

Постановка проблеми. Одним з головних аспектів хореографічного виховання у студентів фізичного виховання є розвиток і вдосконалення рухових функцій.

Танцювальні рухи - це сукупність розвитку фізичних і координаційних якостей рухової діяльності людини. Основними компонентами хореографічного виховання є вміст таких рухових елементів як: крок, пластичність, стрибок, обертання, координація, стійкість. Наявність цих елементів і є складовими технічної підготовки студента-танцюриста [3].

Спеціалісти вважають, що при підготовці танцюристів одне з найважливіших місць займає технічна підготовка [3, 4]. Розвиток народної хореографії прогнозується не тільки за рахунок рухових якостей, але й перш за все за рахунок розвитку культури рухів, вдосконалення технічної майстерності. Хореографію, в певному розумінні, можна віднести до складнокоординаційних видів спорту, де технічна підготовка визначається складністю та красою рухів, їх виразністю і точністю, тому що саме ці характеристики визначають певний рівень професійного результату [4]. Існує обмежена кількість публікацій, які порушують питання технічної сторони підготовки танцюристів, і всі вони вміщують описання фігур танців, без інформації про саму побудову рухових дій. Основними педагогічними компонентами в методиці навчання танцям є спеціальним

чином організовані рухові дії - базові елементи. Найбільш глибоко та різнобічно пізнати закономірності організації, побудови і використання рухової дії можливо за допомогою біомеханічного аналізу. Знаючи біомеханічну структуру руху, можна представити її початківцям хореографам таким чином, щоб це найкраще відповідало їх можливостям та успішному засвоєнню його елементів [1,2].

Специфіка хореографічного виховання полягає в тому, що в основу будь-якого педагогічного методу лежить об'єктивне оцінювання рухів чи комбінацій, визначаючи певний рівень розвитку рухових навиків, які є першочерговим критерієм розвитку хореографічної координації [3, 5]. Рухи частин тіла людини на заняттях хореографії представляють собою переміщення в часі і просторі, які виконуються в більшості суглобах одночасно і послідовно, а також потребують координаційної роботи таких м'язів, які при звичайних побутових рухах, взагалі б не були задіяні. Таким чином рухові можливості та комплекси вправ в танцювальному мистецтві базуються на механічному принципі їх виконання. Біомеханіка, як наука, допомагає зрозуміти ті закономірності, які лежать в основі виконання різноманітних рухових комбінацій, зокрема у хореографії [2, 4].

Формування хореографічної координації є однією з основних складових ланок у процесі навчання студентів факультету фізичного виховання на заняттях народно-сценічного танцю.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтування використання біомеханіки з позиції розвитку та вдосконалення рухових функцій хореографічного виховання.

Об'єктом дослідження є процес розвитку хореографічної координації у студентів факультету фізичного виховання.

Предметом дослідження є біомеханічні умови вдосконалення технічної майстерності студентів на заняттях народно-сценічного танцю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що народні танці, маючи значний рівень

розвитку рухових навиків, зокрема хореографічної координації, потребують розробки засобів, форм і методів навчання в тренувальному процесі.

В танцювальній практиці формування і вдосконалення рухових функцій, тобто професійної хореографічної координації в процесі виконавської роботи, має дуже велике значення для якості засвоєння навчального процесу. Сучасний підхід до формування хореографічної координації необхідності в активній руховій діяльності студента через прагнення до самовдосконалення дозволяє знайти загальні напрямки її вирішення (Е.В. Перлина, 2008).

Стан організму суттєво залежить від рівня розвитку якісних сторін рухової діяльності. Характер і об'єм м'язового навантаження в більшості визначають від функціонування серцево-судинної системи, дихальної, нервово-м'язової та інших систем (П.К. Анохін, 1980; В.Б. Коренберг, 1996; І.П. Ратов, 1994; В.К. Бальсевич, 2000; Л.І. Лубишева, 1996; М.М. Боген. 1997).

Рухова діяльність дуже різноманітна та потребує значної уваги до функціонального стану організму та комплексного розвитку рухової координації. Цій проблемі присвячена значна кількість наукових праць В.К. Бальсевича, Д.Д. Донського, Ю.Д. Желізняка, Н.О. Фоміна, Л.П. Матвєєва, Л.І. Лубишева, І.П. Ратова. В фізіологічному механізмі рухової хореографічної координації задіяні сенсорні системи, центральна нервова система, нервово-м'язовий апарат.

Провідні вчені підкреслюючи значення рухової координації в фізичному вихованні особистості, констатують малу кількість робіт про вивчення якісних сторін рухової діяльності - „різкість", „пластика", „спосіб до диференціації рухових дій" та ін. (В.К. Бальсевич, Л.П. Матвєєв).

Багато авторів вважають необхідним при вихованні танцюриста високої виконавської майстерності постійно враховувати та вдосконалювати не тільки навчальну програму, але й враховуючи

можливості учнів орієнтуватись на досягнення всебічного опанування надзвичайно різноманітною, складною віртуозною хореографічною координацією, яка б відповідала сучасним вимогам танцювального мистецтва (Л.Ю. Цветкова, 1998; О. Голдирич, 2006).

Особливе значення для даного дослідження мають праці, в яких розглянуті проблеми танцювальної підготовки в різних хореографічних напрямках, зокрема робота К.І. Івкова «Біомеханіка спортивного танцю» 2000 року, поклавши тим самим основу нового напрямку спортивної науки. Публікація носить теоретичний характер, автор описує вплив на виконавця зовнішніх сил, реакцій опори, а також використання загальних понять і законів механіки в спортивному танці. Присвячена теоретичним основам біомеханіки спортивного танцю робота

В.Н. Кошелева 2006 року, яка є однією з перших спроб в плані теоретичного вивчення загальних основ рухів в спортивному танці. Вперше в роботі систематизовані та проаналізовані важливі з точки зору виконавця та тренера поняття підйомів та спусків, роботи ступні, рівноваги корпусу, балансування позиції пари.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хореографічне мистецтво в нашій державі з кожним роком набуває все більшої популярності, стає одним з самих дійових факторів формування гармонійно розвинутої, духовно багаті особистості.

Основним жанром в хореографії з моменту її зародження став народний танець, створений ще з далекої давнини, представляючи собою ілюстрацію життя, побуту, працю народу та передаючи своїми засобами багатогранність характеру людини, її емоційний стан.

За останні роки вивчення та засвоєння народного танцю, як важливої складової частини різних культур, досягло високого рівня. Мистецтво хореографії має значний вплив на виховання та досягнення гармонійного розвитку людини та на протязі століть є одним з універсальних методів виховання. В широкому розумінні хореографія - танець під музику, який

дає змогу фізичного розвитку, тренування витончених рухових навиків, які в процесі вивчення хореографії пов'язані з мобілізацією та активним розвитком багатьох фізіологічних функцій організму людини: кровообіг, дихання, нервово-м'язової діяльності.

Танцювальні вправи - це такі види рухових дій, які направлені на реалізацію завдань хореографічного виховання та підкорені їх закономірностям, вони забезпечують функціональний рівень активності організму відповідають об'єктивно необхідному для ефективного виховання хореографічних якостей. Виконання вправ означає перехід організму на той чи інший рівень його функціональної активності. Можна стверджувати, що діапазон цього переходу може бути дуже значним в залежності від особливостей вправ та рівня підготовки виконавця. Від особливостей змісту вправ залежать їх танцювальні форми: зовнішня структура - видима форма, що характеризує співвідношення просторових, часових, динамічних параметрів руху та внутрішня структура, яка характеризується зв'язками різних процесів функціонування організму між собою.

Специфікою народного-сценічно танцю є супронація ніг, тобто їх виворотне положення, яке потребує координованої роботи м'язів. Кожне положення голови, рук, ніг, корпусу, пози, погляду, потребує координаційно-диференційної роботи м'язів. Технікою танцювальних вправ називають ті можливості виконання рухових дій, за допомогою яких рухові завдання вирішуються з відносно значною ефективністю. При виконанні одного руху чи комбінації в цілому в роботі можуть бути задіяні абсолютно різні групи м'язів, які необхідно скоординувати по техніці роботи, так як одна група м'язів повинна напружуватись, а інша в цей момент розслабляється. В цей час відбувається скорочення, яке з визначеною швидкістю і силою, переходить від одного елемента руху до іншого.

Рівень фізичної підготовки займаючихся танцювальними вправами традиційно оцінюється за ступенем розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності, пластичності, координації, віртуозності та ін.

Спритність - це високорозвинута форма координаційного руху. Кожний новий елемент, ускладнюючи вже вивчений рух, розвиває спритність. Тут вона проявляється в здібності опанування новими рухами, а сам танець та підготовка до нього (репетиції) тренує спритність, як здатність переключатися.

Витривалість - внутрішній і зовнішній стійкий, міцний стан організму здатний витримувати велике фізичне, психічне, емоційне навантаження при виконанні хореографічних вправ і комбінацій. В практичній діяльності на заняттях хореографії має велике значення, чинить опір втоменості.

Пластичність - це гармонійність і виразність хореографічних жестів, мистецтво ритмічних і гармонійних рухів тіла, яка проявляється в граційному, естетичному виконанні складнокоординаційних танцювальних вправ та є важливим компонентом при вдосконаленні віртуозної майстерності.

Віртуозність - це досконала форма найвищої технічної майстерності виконавця хореографічних творів.

Хореографічна координація - узгодженість танцювальний рухів і дій, досконале поєднання в одне ціле всіх засобів хореографічного мистецтва: витривалості, спритності, пластичності, координації, віртуозності та ін.

Структурними елементами хореографічної координації є:

- опорно-рухова координація - рухова здібність;
- художньо-образна координація - музична здібність - навики;
- музично-ритмічна координація - артистична здібність - навики.

Системоутворююча структура хореографічної координації вибудовується по здібностям і навикам. Функціональне значення хореографічної координації визначає: узгодженість всіх здібностей і навиків в єдину навчально-освітню систему; узгоджене урізноманітнення

рухів в єдине ціле по відношенню до поставленої задачі; формування системоутворюючої структури хореографічної координації через розвиток її здібностей і навиків є необхідною умовою для успішного процесу виховання, що впливає на темп, вид і метод засвоєння навчального матеріалу; хореографічна координація забезпечує економні витрати енергетичних ресурсів у студента, які впливають на величину їх використання в момент фізичного навантаження.

Це визначає такі фізичні здібності хореографічної координації як: реагування в просторі; орієнтація в просторі; рівновага; ритмічність; диференційність до витрати фізичних зусиль по відношенню до просторових, часових та силових параметрів руху; хореографічна координація веде до найбільшої щільності та варіативності процесів управління рухами, під час навчального процесу, що піднімає педагогічну науку хореографічної освіти на абсолютно новий креативний рівень.

Висновки. Хореографічна координація є найвищою ступінню професійної технічної підготовки студента. Ефективність її розвитку в значній мірі залежить від визначення її змісту та структури, розробки нової методики навчання. Хореографічна координація представляє собою узгодженість всього опорно-рухового апарату танцюриста при виконанні ним танцювальних комбінацій. Досконале поєднання в одне ціле всіх засобів хореографічної координації (витривалості, спритності, швидкості, ритмічності, віртуозності), дозволяє узгодити рухи, пластику, артистизм та музику в єдиному часовому просторі, що призводить до великої щільності та варіативності процесів керуваннями рухами.

Перспективи подальших досліджень. Викладені у статті результати теоретичних досліджень потребують подальшого систематичного вивчення і біомеханічного аналізу, що дозволить сформулювати, з урахуванням зв'язків основних танцювальних компонентів, нові моделі формування хореографічної координації для студентів фізичного виховання.

Література

1. Донской Д.Д. Биомеханика: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов. -М.:ФиС, 1975.-С.-154-159.
2. Попов Г.И. Биомеханика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений /Г.И. Попов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. -256 с.
3. Таранцева О.О. Формування фахових умінь майбутніх вчителів хореографії засобами українського народного танцю: Дис. канд. пед. наук: (13.00.04) /Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України,- К., 2002. -201 с.
4. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. - М.: издательство «Артис», 2006. - С. - 55.
5. Пархоменко О.М. Український народно-сценічний танець: навчально-методичний посібник. - Ніжин: видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2008. - 95 с.

Солонец Ю.Ю., Пеньковец В.И.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗНАЧЕНИЯ И СУЩНОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ В ОСВОЕНИИ И УПРАВЛЕНИИ ТАНЦЕВАЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье рассматриваются некоторые аспекты развития хореографической координации в освоении и управлении танцевальными движениями у студентов физического воспитания.

Ключевые слова: *физическое развитие, хореографическая координация, техническая подготовка, виртуозное мастерство.*

Solonets Y.Y., Penkovets V.I.

THEORETICAL BASES OF SIGNIFICANCE AND ESSENCE OF CHOREOGRAPHIC COORDINATION IN DEVELOPMENT AND MANAGEMENT OF DANCING MOVEMENTS AT STUDENTS OF PHYSICAL TRAINING

In the article some aspects of development of choreographic coordination in development and management of dancing movements at students of physical training are considered.

Keywords: *physical development, choreographic coordination, technical training, masterly skill.*

Надійшла до редакції 25.08.2009 р.