

**Психологічний тренінг у мистецтві, культурі, освіті : Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К.-Херсон : Просвіта, 2010. – С. 229-230.**

**Шиліна О.О.**

## **ХОРЕОГРАФІЧНИЙ ТРЕНІНГ - СПЕЦИФІЧНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОГО НАВЧАННЯ**

Тренінг сьогодні все більше проникає в різні області соціальної практики. Його діагностичні, навчальні та розвиваючі можливості привертають увагу соціальних кадрових служб, політичних лідерів, психологів, педагогів. На винятком є і хореографічне мистецтво.

Поряд з традиційними формами занять сучасна педагогічна наука рекомендує цілий ряд активних форм навчання, які в системі хореографічної освіти повинні широко використовуватись. Головною з них є тренінг [4, 17].

Тренінг (від англійського „train”) – навчання, тренування, тренувальний режим. Хореографічний тренінг (exercise) - це достатньо довгий процес вироблення великої кількості музично-рухливих навиків, що поступово ускладнюються. Пози, положення, рухи і їх комбінації в різних варіантах - це нові для організму рухливі навички, нове психологічне та фізичне навантаження [2,22].

Такого типу тренінги можна поділити за кількома ознаками:

❖ за характером:

- педагогічні – спрямовані на розвиток почуття ритму, подолання недосконалості фізичних даних;

- психологічні – подолання психологічного дискомфорту, вироблення вміння спілкуватись з партнером, концентрувати увагу і розслаблятись, усвідомлювати власну поведінку в запропонованих обставинах [4,18];

❖ за місцем виконання:

- біля опори – це комплекс рухів, що забезпечує дотримання основних вимог і реалізації принципів різних танцювальних напрямів (класичного, народносценічного, українського народного, сучасного танців), сприяє

розвитку сили ніг, їх дотягнутості і виворотності, виробленню танцювального кроку, ріє, формуванню навичок координації, вихованню апломбу;

- на середині залу – виробляється стійкість на одній нозі, на півпальцях, ballon, забезпечує більш вільне орієнтування у просторі [4, 32];

❖ за групами:

- танцювальні рухи;
- танцювальні пози;
- танцювальні кроки;
- стрибки і заноски;
- танцювальні оберти [3,490];
- вистукування;
- присядки;
- хлопалки;
- підскоки і біги, і таке інше [1, 101].

В процесі хореографічних тренінгів здійснюється наступний процес засвоєння матеріалу:

Сприйняття — усвідомлення — запам'ятовування застосування — перевірка результату.

При багаторазовому повторенні танцювальних рухів в корі головного мозку утворюються часові зв'язки. Коли музичний рух вивчено і відчуте, закріплюється певна послідовність збуджувально-тормозних процесів, тобто виробляється динамічний стереотип даної рухальної навички.

Поєднуючи вищезазначений процес засвоєння матеріалу із динамічним стереотипом рухальної навички, можна вивести наступні формула:

сприймаючи – відчувай;

усвідомлюючи – почувай (чувствуй);

запам'ятовуючи — дій, пробуй;

перевіряючи результат - показуй іншому [2, 22].

Отже, завдяки хореографічному тренінгу у учасників хореографічних колективів виробляються певні вміння і навички, формуються стереотипи рухів, виробляється м'язова пам'ять.

## **Література:**

1. Камін В.О. Народносценічний танець: груповий розподіл вправ біля станка: навч. посіб. – К.: ДАКККіМ, 2008. – 151 с.
2. Пуртова Т.В., Баликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образоваши́м – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.: ил.
3. Тарасов Н. Классический танец: школа мужского исполнительства. – М.: Искусство, 1971. – 493 с.
4. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю Підручник. – К.: Альтерпрес, 2005. – 324 с.: іл.