

ЕКЗЕРСИС ЯК КОМПОНЕНТ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ У МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯХОРЕОГРАФІЇ

Дана стаття розкриває основні аспекти методики складання комбінацій екзерсису. Даються рекомендації, щодо використання педагогічних принципів та хореографічних прийомів складання комбінацій екзерсису.

This article exposes the value of knowledge of method of drafting of combinations of exercise. Recommendations are given, in relation to the use of pedagogical principles and choreographic receptions of drafting of combinations of exercise.

Постановка проблеми. В динаміці сучасних освітніх процесів все більше усвідомлюється фундаментальне значення професіоналізму, який виступає мірою і засобом творчої самореалізації особистості учителя - хореографа в процесі педагогічної діяльності. Одним з завдань цієї педагогічної діяльності (вчителя-професіонала) – є виховання в учнів танцювальної виконавської культури, яке відбувається через опанування вправ екзерсису.

Таким чином, стає очевидним, що чим професійніше вчитель-хореограф побудує вправи екзерсису, тим вище буде якісний показник танцювальної виконавської культури учнів.

Аналіз досліджень та публікацій. Серед науково-методичних робіт останнього часу, що мають відношення до розв'язання поставленої нами проблеми, можна виділити роботи: В. Зв'яздочкіна, Т. Пуртової, А. Белікової, О. Квітньої, В. Каміна, Л. Цветкової, Ю. Громової, А. Сапогової, Н. Тарасової.

Так В. Зв'яздочкін наголошує, що "... екзерсис - це постійне і послідовне тренування кісткового та суглабно-м'язового апарату, а також психічна настройка учня, він сприяє розвитку вольових якостей, рухливої пам'яті,

ритмічності, музичності. Це засвоєння танцювальної техніки, що закладає основи виразного руху. Екзерсис створює пластичний фундамент, який дає можливість учням гармонійно розвивати рухливий апарат, підпорядковуючи це навчання удосконаленню пластично-художніх можливостей організму." [1:20]

Аналізуючи роботи вище зазначених науковців, можна констатувати, що вправи екзерсису надзвичайно різноманітні і сприяють виконанню основних завдань:

- розвивають рухливий апарат учня (кістки, м'язи, зв'язки, суглоби);
 - тренують нервову систему, яка регулює всю діяльність рухливого апарату; систематичне виконання сприяє удосконаленню техніки виконання різноманітних рухів;
 - розвивають узгоджену дію ніг, рук, корпусу, голови (координацію); виробляють чіткість ритмічного виконання руху, легкість та силу виконання вправи, вишуканість поз, гнучкість спини;
 - розвивають в учня виразність, танцювальність, музичність виконання; [2: 5]
 - виховують та тренують волю танцівника (саме ця якість забезпечує створення точної по формі танцювальної пластики, яка відповідає загальним вимогам та стає індивідуальною по суті свого прояву); [3: 17]
 - розвивають багатоплощину уваги (для повноцінного творчого процесу учню необхідне цілеспрямована увага, і одночасно увага, що контролює танцювальну техніку);
 - розвивають різні види пам'яті (зорову, музичну, рухливу і т.д.); [3: 18]
- засвоєння нового матеріалу екзерсису - це не механічне запам'ятовування руху, а стійкий психічний процес (сприйняти — осмислити — запам'ятати — застосувати — перевірити результат). [4: 22] .

Але треба зауважити, що таких результатів можна досягти тільки за однієї умови – якщо комбінації екзерсису будуть побудовані методично правильно. Саме вирішення проблеми оволодіння методикою побудови комбінацій екзерсису і є *метою нашої статті*.

Систематизувавши досвід вище зазначених науковців, можна дати рекомендації загального характеру, які мають допомогти в процесі оволодіння

методикою складання комбінацій екзерсису: комбінація складається таким чином, щоб всі рухи виконувались, як з однієї, так і другої ноги, що в рівній мірі розвиває рухливий апарат учня; не можна будь-який рух включати в комбінацію екзерсису на середині зали не провчивши його біля опори; всі комбінації мають розпочинатись з відповідної підготовки (preparation) та мати акуратне і завершене закінчення.

Кожен педагог може мати безліч прийомів складання тренувальних вправ, однак існує цілий ряд певних факторів, неврахування яких може привести до втрати цілеспрямованості процесу навчання і до негативних наслідків в досягненні поставленої мети. Так, наприклад, складаючи певну комбінацію, треба дотримуватись принципів наступності, доступності, та відповідності комбінації індивідуальним психологічним особливостям і природним фізичним даним учнів.

Дотримання принципу наступності означає, що комбінацію необхідно будувати таким чином, щоб кожний новий рух або прийом базувався на матеріалі, який, вивчався раніше. Також зміст комбінації повинен закріплювати вивчений раніше матеріал.

Принцип доступності наголошує на визначенні змісту і обсягу комбінації виходячи із обсягу вже засвоєних знань, набутих вмінь і навичок. Вивчення нових рухів у комбінації базується на свідомому використанні попередньо засвоєних знань і вмінь, їх тісному взаємозв'язку. Складаючи комбінацію, необхідно враховувати оптимальність і рівномірність розподілу силового навантаження. Зміст комбінації повинен відповідати віковій групі виконавців.

При доборі навчального матеріалу для складання комбінації необхідно враховувати індивідуальні здібності учнів, рівень спеціальної підготовки, вікові і статеві особливості [5: 14].

Існує багато шляхів складання комбінацій, однак найефективнішим та продуктивним є такий: спочатку складається проста комбінація, в якій використовуються програмні рухи даного семестру, далі по мірі засвоєння її всіма учнями, комбінація поступово ускладнюється (спочатку на простих поєднаннях, а потім на більш складних).

Виділимо ще декілька пунктів, на які необхідно спиратись під час складання комбінацій:

- 1) кожен рух розвиває певну групу м'язів, тому під час складання комбінації необхідно чергувати навантаження з однієї групи м'язів на іншу;
- 2) з метою всебічного оволодіння учнями танцювальної техніки, розвитку більшої свободи та гармонії руху, координації, необхідно складати комбінацію у двох напрямках *en dehors et en dedans*;
- 3) побудова комбінації повинна бути не дуже складною, щоб не перевантажити увагу учнів. Подібне перевантаження може привести до того, що учні будуть добре запам'ятовувати побудову завдання, порядок рухів, добре орієнтуватись в просторі, але відчуття музики, характеру вправи, техніка виконання рухів залишиться без належної уваги;
- 4) необхідно комбінувати не тільки різноманітні рухи, а й варіювати темпи виконання цих рухів. Це допоможе оволодіти знаннями конструктивних особливостей музичного супроводу і розвинути музичність виконання;
- 5) комбінації по своїй будові повинні бути логічними та послідовними;
- 6) з'єднуючи рухи в єдину комбінацію, треба враховувати їх характер виконання. В одному тренувальному завданні повинні міститись рухи однакові або близькі за характером виконання.
- 7) кожна наступна комбінація повинна -економити сили танцівника та правильно їх розподіляти. Це можливе за умови використання "з'єднувальних" рухів, які дають змогу виконавцю відпочити та підійти до виконання наступного складного, сильного руху;
- 8) підбирати музичний супровід для вправи слід так, щоб зміст та характер руху відповідав змісту і характеру музики.

Також зазначимо, що кожен педагог, складаючи комбінацію, є і балетмейстером. Однак цим не треба дуже захоплюватись, так як за зовнішньою красою комбінації можна загубити головне – чистоту та грамотність виконання, втрати програмний матеріалу.

Висновок. Отже, систематизація передового педагогічно-хореографічного досвіду дає змогу констатувати, що весь екзерсис, який виробляє професійні

виконавські якості учнів, повинен бути складений грамотно, логічно, щоб фізична та артистична підготовка учнів мала позитивний результат. Молоді вчителі, які не мають досвіду роботи, повинні серйозно віднестись до цього аспекту своєї педагогічної діяльності, оскільки він є одним з показників професіоналізму учителя хореографії. Але дана проблема вимагає докладнішого висвітлення та розробки тем, що торкаються методики побудови уроку та послідовності виконання вправ екзерсису; аналізу основних понять та форм класичного, народносценічного екзерсисів та особливостей їх виконання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Звездочкин В. А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. – Ростов на Дону.: Феникс, 2003. – 416 с.
2. Камін В. О. Народно-сценічний танець: груповий розподіл вправ біля станка. – К.: ДАКККіМ, 2008. – 151 с.
3. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – СПб.: СПбГУП, 2006. – 632 с.
4. Пуртова Т. В., Баликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
5. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручник. – К.: Альтерпрес, 2005. – 324 с: іл.