

Косаковська Леся Петрівна,
кандидат мистецтвознавства,
доцент,
Захарчук Наталія Володимирівна,
старший викладач

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТАНЦІВНИКА ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Упродовж багатьох століть формувалася певна система вимог щодо професійних якостей танцівника. У мистецтві танцю є чітко визначені критерії до будови тіла в цілому, окремих його частин та їх пропорцій. Удосконалюючи своє тіло, танцюрист протягом тривалого часу виховує в собі такі фізичні якості як стійкість, гнучкість, м'якість, спритність, витривалість, координацію й легкість рухів та ін. Процес формування й удосконалення умінь та навичок танцівника відбувається за умови, коли він має відповідні природні дані: виворотність, гнучкість, високий підйом, легкий стрибок, великий танцювальний крок.

Важливі спроби у визначенні методів відбору осіб для професійного навчання мистецтву танцю було здійснено в 40-60-х роках минулого століття. Під час іспитів до хореографічних училищ, окрім медичних критеріїв (стан здоров'я) та фізичних даних вступників, було запропоновано зважати на ознаки зовнішності, вроду, специфічні здібності й музикальність майбутніх танцівників.

Теоретичний доробок вітчизняних і зарубіжних хореографів А. Ваганової, М. Тарасова, В. Костровицької, О. Писарева, Г. Березової, Л. Цветкової, у яких визначено методичні підходи щодо вивчення та виконання рухів, вправ, стрибків, засвідчують, що одним із засобів ефективного фізичного розвитку танцівників є постійні заняття класичним тренажем.

Відомо, що до основного інструмента танцюриста – його тіла – сформовано особливі вимоги. У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що існує три основних типи пропорцій тіла. Перший – доліхоморфний, який характеризується високим чи вищим від середнього зростом, коротким тулубом й довгими ногами. Другий тип – брахоморфний, характеризується середнім чи нижчим від середнього зростом, довгим тулубом, короткими ногами, збільшеною окружністю грудної клітки. Третій тип – мезоморфний, який є “золотою серединою” між двома вищезазначеними. Отже, зазвичай у хореографії перевагу мають доліхоморфний чи мезоморфний типи будови тіла танцівника.

Еталоном ідеальної фігури щодо пропорційності тіла людини є давньогрецька скульптура, згідно з якою: довжина верхньої частини тіла від тім'яного горба до лобкового з'єднання рівна довжині нижньої частини від лобкового з'єднання до землі; довжина від лобкового з'єднання до нижнього краю коліна рівна довжині від нижнього краю коліна до землі.

Для танцівника правильна будова тіла – фундамент успішного навчання мистецтву танцю, адже пропорційно побудоване тіло переносить навантаження з найменшою затратою фізичних сил. Тому одним із головних критеріїв професійної придатності майбутнього танцівника є заздалегідь правильно визначені показники всіх частин тіла та їх пропорції. Під час іспитів до хореографічних мистецьких навчальних закладів проводять ретельний огляд вступників щодо пропорційності їх тілобудови з подальшим прогнозуванням росту та різноманітних фізіологічних змін у процесі розвитку особи.

Важливою складовою фізичного розвитку майбутнього танцівника є формування правильної постави. Основою постави є хребет та його з'єднання з тазовим поясом.

На поставу танцівника значний вплив має стан ступні. У науково-методичному доробку Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Ю. Шевченко зазначено, що зміна форми ступні, навіть незначна, може стати причиною

деформації, порушенням правильного положення таза, хребта, що патологічно змінить поставу.

У численних навчальних посібниках, методичних рекомендаціях та іншій фаховій літературі акцентується увага на тому, що, окрім правильно визначених показників усіх частин тіла та його пропорцій, для оволодіння програмовим матеріалом із класичного танцю в навчальних мистецьких закладах танцівнику необхідно мати виворотність ніг, танцювальний крок, високий підйом, гнучкість та стрибок.

Система професійного навчання танцювальному мистецтву, робота у хореографічних колективах спирається на класичний танець. Він є першоджерелом формування професійної постави, музикальності, укріплення і подальшого розвитку рухового апарату танцівника. Саме тому, і для танцівника-аматора, і для професіонала головною запорукою підтримки відмінної фізичної форми є щоденне заняття класичного екзерсису. Навчальна робота з класичного танцю полягає в систематичному засвоєнні елементів, рухів та комплексів вправ. Усі сучасні елементи екзерсису пройшли природній добір і до складу увійшли ті з них, що найбільш цілеспрямовано розвивають і тренують психофізичний апарат виконавця. Якісно засвоєні базові рухи класичного танцю визначають компетентності танцівника-артиста, учня, студента навчального мистецького закладу чи учасника хореографічного колективу.

Отже, підґрунтям для виховання технічно сильного, висококваліфікованого танцівника є, перш за все, відповідні фізичні дані, а щоденний кропіткий і наполегливий тренінг допомагає танцюристам вдосконалювати своє тіло, що є лише базовим “матеріалом”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ваганова А. Основы классического танца / Агриппина Ваганова. – Л. : Искусство, 1980. – С. 3 – 17.

2. Вільчковський Е. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку / Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Ю. Шевченко – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128 с.
3. Танец в Украине и в мире / гл. ред. А. И. Чепалов. : Харьков, 2012. – № 2(4). – С. 3.
4. Цветкова Л. Методика викладання класичного танцю : [підручник]. / Л. Цветкова. – 2-е вид. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с. : іл..