

дослідження психологічних процесів, пов'язаних із концертним виконанням, визначення нових шляхів та специфічних прийомів вивчення музичних творів напам'ять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения / Ричард Аткинсон ; [пер. с англ. и общ.ред. Ю. М. Забродина, Б. Ф. Ломова]. – М. : Прогресс, 1980. – 526 с. 2.
2. Інноваційні технології поетапного запам'ятовування матеріалу музичних творів студентом-піаністом / Т. І. Юник // [Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Сер : Педагогічні науки.](#) – 2016. – Вип. 1. – С. 334-342. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu_2016_1_57
3. Коган Г. Работа пианиста / Г. Коган. – М.: Классика – XXI, 2004. – 204 с.
4. Хофман И. Активная память. Экспериментальные исследования и теории человеческой памяти / И. Хофман; [пер. с нем. К. М. Шоломия]; общ. ред. и предисл. Б. М. Величковского, Н. К. Корсаковой. – М.: Прогресс, 1986. – 308 с
5. Юник Д. Г. Виконавська надійність музикантів: зміст, структура і методика формування : [монографія] / Дмитро Григорович Юник. – К. : ДАКККіМ, 2009. – 338, [2] с.

Вікторія Кулик,

студентка 4 курсу

Факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Наук. керівник: **Т.І. Сердюк**, к.пед.н., доцент (БДПУ)

ЗНАЧЕННЯ КЛАСИЧНОГО ТРЕНАЖУ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СПОРТСМЕНА-ВИКОНАВЦЯ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ

Класичний танець є фундаментом усіх сценічних видів танцю. Заняття класичним танцем – це трудомістка навчальна робота, скрупульозне відпрацювання танцювальних рухів, щоденні заняття над своїм тілом, спрямовані на розтягування, зміцнення та підготовку м'язів і суглобів до танцювальної практики.

За багатовікову історію класичний танець виробив і затвердив свою систему підготовки не тільки артистів балету, а й виконавців інших видів хореографічного мистецтва. Не є винятком і спортсмени-танцюристи бальної хореографії, в процесі підготовки яких заняття класичним танцем мають важливе значення в досягненні бажаних результатів. Тому **метою** тез є розкриття значення класичного тренажу в розвитку техніки танцюра спортивного бального танцю та виявлення особливості застосування вправ класичного екзерсису в бальній хореографії.

Хореографічна підготовка в спортивних танцях базується, головним чином, на класичній основі, розробленої в балеті. Однак вона має ряд характерних особливостей, які, перш за все, визначаються відмінностями

цілей і завдань, що стоять перед спортсменами-танцюристами і балеринами. У тренувальному процесі спортсменів-танцюристів, класичний тренаж здійснюється в різних формах: виконання партерної гімнастики, екзерсису, виконання навчальних танцювальних комбінацій і т. п. Класичний танець в спортивних танцях є лише частиною навчально-тренувального процесу і повинен бути взаємопов'язаний з іншими видами підготовки танцюристів. На думку А.Коваленко [3], урок класичного танцю в спортивних танцях повинен в першу чергу враховувати практичну доцільність кожного завдання. У навчальному процесі кожна вправа повинна нести конкретне смислове навантаження, як технічне, так і виховне.

Однією з основних форм класичного тренажу є екзерсис – система груп рухів уроку танцю біля станка і на середині зали, що виробляє професійні якості, необхідні для танцювальної техніки: виворотність і силу м'язів ніг, правильну постановку корпусу, рук і голови, стійкість, координацію рухів [1]. З точки зору М.Юрєвої, екзерсис, що є багатоступеневим утворенням, детермінованим індивідуальними ресурсами учня та педагога, складається з системи навчально-тренувальних вправ, поєднання і варіювання яких дозволяє удосконалювати і підтримувати опорно-руховий апарат, розвинути виконавські вміння і навички, технічні можливості, психологічні властивості і якості особистості [4].

Вивчення класичного танцю виконавцями бальної хореографії починається з вивчення основних позицій рук, ніг і постановки корпусу. Існують різні точки зору на те, з якого руху слід починати урок класичного танцю. К.Блазіс і А.Ваганова [2] вважають, що починати екзерсис біля станка треба з *plie*, тому що тіло танцівника розігрівається і готується до більш складних рухів.

У навчально-тренувальному процесі спортсмена-танцюриста уроки класичного тренажу необхідно починати з *demi plie* і *grand plie*, в поєднанні з різними видами *port de bras*. Важливо включити в роботу одночасно і ноги і весь корпус. *Demi plie*, розтягуючи ахіл, готує стопу для подальшого навантаження на неї, *grand plie* розтягує і зміцнює м'язи, що працюють на виворотність стегна. В процесі класичного тренажу м'язи не тільки тренуються, але й активно і постійно розтягуються, причому «працюють» всі групи м'язів, навіть найглибші і дрібні, тут же ідеальне тренування для сідничних м'язів, а вправи для розвитку нижньої виворотності ніг швидко додадуть стопах ідеальну форму. На уроках класичного тренажу в колективі спортивного бального танцю ця вправа має повністю виконуватися за правилами класичного екзерсису. Але також доцільно виконувати *demi plie* та *grand plie* за першою та другою паралельними позиціями.

Велику увагу необхідно приділити ретельному та ґрунтовному опрацюванню *battement tendu* і *battement tendu jete* – рухам, що виробляють силу ніг, еластичність стопи, що закріплює правильність положення V позиції ніг. Виконуючи *rond de jambe par terre*, в спокійному темпі перевіряється і закріплюється правильне, виворітне положення стегна при піднятті ноги на 90° у всіх напрямках, в поєднанні з різними перегинами корпусу. Функції цього руху спрямовані на розвиток обертальної рухливості тазостегнового суглоба, від якого залежить діапазон виворотності ніг.

Battement fondus виробляють м'якість присідання і еластичність, необхідні в стрибкових рухах. Rond de jambe en l'air – розробляє рухливість колінного суглоба і надає його зв'язкам силу і еластичність. Grand battement jete – великий енергійний кидок ноги сприяє розвитку внутрішніх стегнових м'язів і сухожиль, підсилює роботу тазостегнового суглоба, що є головним у розвитку кроку. Корпус у всіх вправах знаходиться у вертикальному та підтягнутому положенні, за винятком моментів, коли його нахилу, перегинанню або повороту вимагає комбінація. У рухах рук за позиціями і в позах виробляється їх м'якість і пластичність.

Специфіка уроків класичного танцю диктується особливостями техніки танцюриста. Так, наприклад положення опорної ноги у спортсменів-танцюристів і артистів балету різне. Обов'язковою умовою виконання класичного екзерсису у артистів балету є виконання вправ за першою, другою, четвертою, п'ятою позиціями ніг (третя позиція вважається допоміжною). Домагатися ідеальної виворотності в спортивних танцях не тільки недоцільно, але й шкідливо, тому що в силу специфіки виконання європейської програми опорна і вільна ноги не можуть бути розгорнуті, тому що вимагають паралельної постановки стоп. Але з іншого боку, в спортивних танцях є латиноамериканська програма, яка вимагає виворотності (перша вільна позиція) і існує ще правило: носок вільної ноги танцюриста повинен бути витягнутими.

Кожне з перерахованих рухів має свій вплив на кожну групу м'язів, активізує кровообіг і допомагає роботі внутрішніх органів, збільшує рухливість суглобів, еластичність м'язів і сухожиль, позбавляє від плоскостопості завдяки навантаженню на склепіння стопи. Це дає можливість спортсменам-танцюристам бальної хореографії вільно володіти своїм тілом в танцях латино-американської програми (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). В процесі класичного тренажу формується апломб – вміння зберігати в рівновазі всі частини тіла, що в свою чергу є позитивним моментом у виконанні танців європейської програми (повільний вальс, танго, квікстеп, віденський вальс, повільний фокстрот).

Одним з важливих розділів, як в класичному, так і в бальному танці є група обертань. Дана робота в процесі класичного тренажу дає позитивний результат у виконавській практиці спортсмена-танцюриста бальної хореографії.

Класичний тренаж сприяє: формуванню статури, фізичної та психічної зібраності, розвитку сили, гнучкості та еластичності м'язів; поліпшенню координації рухів; розвитку почуття ритму; розвитку вестибулярного апарату, стійкості танцюриста на паркеті і збереженню балансу в будь-яких ситуаціях. Однак важливішим є знайомство з різноманітною координацією взаємопов'язаних рухів ніг, рук, голови, корпусу, а також організація красивих ліній і виразної пластики всієї верхньої частині корпусу.

Висновок. Рухи класичного тренажу покликані зробити тіло спортсмена-танцюриста дисциплінованим, рухливим і прекрасним, перетворюючи його в інструмент, яким можна керувати. Тому заняття класичним тренажем мають величезний позитивний вплив на досягнення високих результатів в процесі підготовки спортсменів-танцюристів бальної хореографії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балет: енциклопедия / Гл. ред. Ю.Н.Григорович. М. : Просвещение, 1981.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб., 2015.
3. Коваленко А. А. Спортивные танцы в образовательном процессе // Пути развития инновационных физкультурно-спортивных программ для детей и учащейся молодежи в сфере досуга и их роль в патриотическом, духовном и физическом воспитании. – М., 1999. С. 14-17.
4. Юрьева М. Н. Профессионально-творческое становление личности студента-хореографа в вузах культуры и искусств: методология, теория, практика / М. Н. Юрьева. – Тамбов, 2010.

Лаврик Оксана,
студентка I курсу
II (магістерського)
рівня вищої освіти

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Наук. керівник: **В. В. Бурназова**, к.пед.н., доцент (БДПУ)

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ОПТИМІЗАЦІЇ МУЗИЧНО-ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Актуальність. Характерною ознакою музичного буття сучасного суспільства є стрімке зростання інноваційно-комунікативних технологій, інформаційно-джерельного поля, посилення впливу мас-медіа на художню свідомість, смаки й уподобання молоді, насичення музично-віртуального простору явищами різної художньої якості та досконалості.

Ступінь досліджуваності проблеми. У зв'язку з цим все більшої гостроти набуває виховання у дітей і молоді системи духовних, художніх цінностей, формування їх інтересів та уподобань, розвитку творчої активності, здатності самостійно й критично мислити (Е. Абдуллов, Н Гуральник, А. Козир, Г. Ніколаї, О. Михайличенко, В. Орлов, О. Олексюк, Г. Падалка, В. Федоришин, О. Щолокова, Д. Юник та ін.) Отже, перед майбутнім вчителем музики постає завдання – оволодіти мистецтвом ефективного педагогічного впливу на школярів, бути спроможним стимулювати в них здатність до переживання, творчого й усвідомленого сприйняття музичних вражень, залучати до активної музичної діяльності.

У свою чергу, це потребує оптимізації музично-теоретичної підготовки студентів, як такої, що відіграє суттєву роль у їх всебічній музичній освіченості, закладає базу досягнення успішного засвоєння змісту навчання всього комплексу фахових дисциплін, у підготовці майбутніх фахівців до компетентного виконання властивих вчителю музики функцій і видів діяльності [5].

Мета і методи дослідження. Охарактеризувати методи оптимізації музично-теоретичної підготовки студентів ми намагалися