

## **ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТА-ХОРЕОГРАФА НА ЗАНЯТТЯХ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ**

Серед безлічі форм фізичного виховання підростаючого покоління, хореографія займає особливе місце. Заняття танцями – це не лише розуміння і створення прекрасного, а й гармонійний та пластичний розвиток особистості студента-хореографа. Водночас, вони зміцнюють здоров'я, формують поставу, розвивають увагу, пам'ять, позитивно впливають на загальний фізичний стан, а також впливають на духовне вдосконалення. Синкретичність танцювального мистецтва має на увазі розвиток відчуття ритму, уміння відчувати, розуміти музику, погоджувати з нею свої рухи, одночасно тренувати, розвивати м'язову силу ніг та корпусу, пластику руху, грацію та виразність. Заняття хореографією дають організму фізичне навантаження, рівне поєднанню декількох видів спорту. Займаючись хореографією студенти набувають стрункої статури, починають легко, граційно рухатися, в них розвивається вестибулярний апарат, покращується координація рухів. Все це підтверджує багатофункціональний вплив хореографії на фізичний розвиток особистості.

Мета статті – обґрунтування впливу хореографічного мистецтва, зокрема народно-сценічного танцю на фізичний розвиток студента-хореографа.

Формування здоров'я та повноцінний розвиток організму – одна з основних проблем в сучасному суспільстві. Медики, батьки і педагоги повсюди констатують відставання, затримки, порушення, відхилення, невідповідність нормам у розвитку, неповноцінність здоров'я. Це стосується в першу чергу нервової системи, опорно-рухового апарату. Хореографічне мистецтво належить до найдавніших видів мистецтва, яке відтворює дійсність у художніх танцювальних образах завдяки ритмічній зміні художньо-зумовлених положень людського тіла, узгодженого поєднанням рухів рук, ніг, корпусу, голови, використанню поз, жестів, міміки. Хореографічний образ складається з багатьох компонентів, не лише зримих, названих вище, які є лише матеріалом для внутрішньої емоційної структури танцю, що несе у собі мистецький зміст.

Хореографічне мистецтво – спрямоване до оптимізму, естетики самовираження, а його різновид – народний танець, як першоджерело хореографічного мистецтва, займає особливе місце в процесі формування людини, тому, що його особливості у збереженні фольклорних традицій, ритмопластичних, емоційних кодів та розвитку всіх притаманних йому складових, збалансованих у контексті духовних, естетичних і технічних принципів. Народна хореографія являє собою потужний фактор відродження духовності і гуманізації суспільства.

Основою основ вивчення хореографічного мистецтва є народний танець з його століттями вивіреною методикою і культурою народу. Народний танець – не тільки складна і красива хореографія, а й яскравий автентичний образ, вигадливий костюм та чудова фізична підготовка для хлопців і дівчат. Народний танець виховує навички правильної постави, гармонійно розвиваючи все тіло, розкріпачує рух.

Включення тренажу в урок сприяє вихованню опорно-рухового апарату, врівноважуючи розвиток усіх м'язів корпусу і кінцівок. Розвиває навички складної координації рухів, розширює руховий діапазон, тренує дихальну та серцево-судинну системи, підвищуючи тим самим життєву активність організму. Для того, щоб розібратися в механізмі впливу на організм людини в процесі занять хореографією засобами народного танцю необхідно уточнити такі поняття як «фізичний розвиток», «рухова активність» і інші.

Під фізичним розвитком розуміються якісні зміни в організмі, що полягають в ускладненні його організації, тобто в ускладненні будови і функцій всіх тканин і органів. Нормальний фізичний розвиток – один із основних показників здоров'я. У наші дні кожен дорослий і дитина знають, що фізична культура і спорт корисні для здоров'я. І дійсно, неможливо уявити здорову людину нерухомою, хоча, на жаль, малорухомих дітей можна все частіше і частіше зустріти серед вихованців дитячих садків, не кажучи про школярів. Це відбувається тому, що сучасна освіта пред'являє дуже високі вимоги до підростаючого покоління. Все більше відкривається приватних шкіл, дитячих садків, ліцеїв, гімназій, де дітям дається велике розумове навантаження, задається багато домашніх завдань, тим самим знижуючи рухову активність дітей. Вони більше часу проводять за партою, виконуючи домашню роботу, і менше часу відводять на рухливі ігри, заняття спортом, заняття хореографією. А значить, дитина частіше хворіє, а всі органи і системи функціонують гірше. Все це є причиною зниження показників фізичного розвитку.

Танцювальна діяльність як у шкільному віці, так і в студентському надає істотний вплив на темп і якість фізичного розвитку. Відомо, що танець розвиває м'язи, надає гнучкість і еластичність корпусу, тобто є потужним чинником, що впливає на фізичне становлення організму. Одним з основних принципів хореографічної освіти є поступовість, систематичність і послідовність нарощування розвивально-тренувальних дій. Даний принцип обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до прояву в студентів рухових і пов'язаних з ними психічних функцій за рахунок підвищення складності завдань і збільшення навантажень.

Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, яка викликає пристосувальні перебудови в організмі. Більш інтенсивний вплив веде або до перенапруження,

або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму.

Наступним принципом є системність чергування навантажень і відпочинку. Системне чергування навантажень і відпочинку в процесі навчання танцю є важливим положенням, від якого в кінцевому підсумку залежить сумарний ефект занять. Для збереження підвищеного рівня функціонування різних систем організму потрібні повторні навантаження через строго певні інтервали відпочинку. При тривалому інтервалі відпочинку між навантаженнями станеться реадаптація – повернення до колишнього рівня. При більш коротких інтервалах відпочинку працездатність організму не встигне відновитися. Систематичне повторення навантажень на тлі невідновлення призведе до зниження працездатності організму в результаті виснаження ресурсів. Спочатку це буде відбуватися в фізіологічних межах, а потім може призвести до перетренованості і більш глибоких патологічних явищ.

Як зазначає К. Василенко, народний танець, як одна з профілюючих та професійно-орієнтованих дисциплін спеціального циклу у вищих навчальних закладах мистецького спрямування та педагогічних університетах, в яких здійснюється підготовка педагогів-хореографів, повинен бути спрямований на вивчення, збереження та передачу студентам найбільш цікавих в художньому розумінні зразків народної хореографії, оскільки потреба в народному танці є складовою генетичного коду нації [1, с. 84].

Студенти-хореографи на заняттях народно-сценічного танцю розвиваються не лише фізично, але й морально та духовно. Вони дізнаються про культуру народів світу, вивчають їхні традиції та побут.

Народно-сценічний танець, джерелом якого є народна творчість, пройшов довгий і складний шлях розвитку. У формуванні танцюриста народно-сценічний танець відіграє значну роль. Вивчаючи танці різних народів, їхній стиль та манеру виконання, він набуває знань, необхідних для творчого сприйняття і емоційного відтворення художніх образів. Виконавська майстерність багато в чому залежить від чіткого й легкого виконання технічно складних рухів [2, с. 37].

Курс народно-сценічного танцю допомагає розвивати танцюриста фізично, прищеплює вміння координувати рухи всіх частин тіла, виховує витривалість і техніку правильного дихання. В наш час народно-сценічний танець посідає значне місце в системі хореографічної освіти. І він має великий вплив на розвиток фізичних здібностей студентів.

Отже, основою основ вивчення хореографічного мистецтва є народний танець. Народний танець – не тільки складна і красива хореографія, а й яскравий образ, вигадливий костюм та чудова фізична підготовка для хлопців і дівчат. Народний танець виховує навик

правильної постави, гармонійно розвиваючи все тіло, розкріпачує рух. Виконання танцювальних вправ на заняттях народно-сценічного танцю сприяє вихованню опорно-рухового апарату, врівноважуючи розвиток усіх м'язів корпусу і кінцівок, розвитку складної координації рухів, розширенню рухового діапазону, тренуванні дихальної та серцево-судинної системи, підвищуючи тим самим життєву активність організму.

**Список використаних джерел:**

1. Василенко К. Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю / К. Ю. Василенко. – К., 1996. – 496 с.
2. Василенко К. Ю. Український танець : підручник / К. Ю. Василенко. – Київ : ІПК ПК, 1997. – 282 с.
3. Шевчук А. С. Українські музично-хореографічні традиції, як засіб музично-рухового розвитку старших дошкільників / Шевчук А. С. – Фастів : Поліфаст, 2005. – 252 с.