

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ОСНОВА ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ХОРЕОГРАФА

Останніми роками активно зростає інтерес широкого кола людей до занять різними видами масового спорту, до рухової активності під час відпочинку і відновлення сил, для забезпечення хорошої спортивної форми і стану здоров'я, проведення активного дозвілля і художньо-естетичного розвитку. Цьому сприяє поява численних медіа програм, відеопрокції, велика кількість оздоровчих і танцювальних клубів, основною метою яких є залучення людей до оздоровчих тренувань і гармонійного розвитку.

Танець є складним видом мистецтва, в якому засобами створення образності є танцювальні рухи і жести, танцювальна музика, танцювальні костюми і танцювальне середовище. Танцювальні рухи представляють варіант художнього руху тіла, де провідну роль виконує рухова виразність і образ. Не є виключенням і спортивні бальні танці, які засновані на виразних і образотворчих рухах під музику, які вимагають певної фізичної, спортивної підготовки виконавців.

Варто зазначити, у роботах багатьох вчених (М. Босого, А. Дмитрієвої, І. Мархасіної, Б. Замаренова, А. Орлова, І. Толкачової та ін.) було показано, що використання адекватних фізичних навантажень впливає на протікання розумових процесів, функцію довільної уваги, покращує об'єм пам'яті, оперативне мислення, активізує функцію слухового аналізатора.

Як базис фізична підготовка майбутнього хореографа, здійснювана на заняттях з хореографії, може мати різний зміст. Проте, оптимальним представляється такий зміст, який дає можливість майбутньому хореографу розвивати свої фізичні, художні і професійні здібності. Такий зміст хореографічної підготовки складає включення в її процес танців, які поєднують спортивний і художній початок і які, звичайно, неможливі без музичного супроводу.

Спортивні бальні танці є найкращим комплексом спеціальних вправ для усього тіла. Окрім фізичного навантаження, спортивні бальні танці розвивають здатність красивих, точних і закінчених рухів під музику. Їх танцюють в оригінальних костюмах. Усе це в цілому створює позитивні емоції. Завдяки заняттям танцями у здобувачів освіти формується і уявлення про акторську майстерність.

Інтенсивні рухи, що виконуються в різних темпах під красиву музику, включають роботу усіх м'язів і суглобів. Наголошуємо на тому, що прояв

координаційних здібностей є вкрай необхідним на заняттях спортивними бальними танцями.

Хореографічна підготовка є необхідною і для методичної, і для виконавської діяльності (підготовки) майбутнього фахівця. Вона ж є необхідною і для розвитку його фізичних якостей. В найбільш загальному вигляді хореографічна підготовка є навчанням танцям і танцювальним рухам.