

В. М. Богута

ФІЗІОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ФОРМУВАННЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Природа здібностей, які становлять сутність обдарованості, ще не достатньо вивчена. Існують різні погляди на те, які саме якості особистості (музичні дані, пластичність, виразність мимічна чи темперамент) мають переважати, щоб можна було стверджувати про високий рівень обдарованості в тій чи іншій галузі мистецтва.

Досвід роботи засвідчує, що ефективність роботи хореографо-фахівця визначається результатами досягнень дитячого колективу під його керівництвом: перемогами у міських, районних, обласних, всеукраїнських та міжнародних конкурсах та фестивалях. До критеріїв оцінювання хореографічного колективу, поряд з оцінкою фахової майстерності постановника (драматургії та режисури танцю, відповідності музики і хореографічної лексики, сценічної культури, оригінальності номеру, автентичної відповідності тощо), входить оцінювання майстерності самих учасників, приділяючи велику роль технічній майстерності, яка дає можливість на її основі розвивати виразність, емоційність, динаміку виконання танцю. На рівень майстерності, у свою чергу, впливають соціальні (знання, вміння та навички, що формуються у навчально-виховному процесі) та спадкові фактори (природні задатки та здібності самої дитини). Очевидно, у здібної до хореографії дитини задатки та здібності повинні бути структуровані таким чином, щоб у своїй єдності створювати неперевершений талант.

Проблема творчих здібностей особистості є одним з питань сучасної науки. Їм присвячені праці відомих психологів та педагогів (Ш. Амонашвілі, Д. Богоявленської, І. Волощука, Ю. Гільбуха, Дж. Гілфорда, В. Дружиніна, О. Захаренка, О. Кульчицької, Н. Кічук, Н. Лейтеса, А. Матюшкіна, В. Моляка). Проте, на нашу думку, ця проблема потребує дослідження саме у мистецькій сфері, зокрема хореографічній, адже ґрунтовні знання з цієї проблеми допоможуть помітити, особливо молодому фахівцю, ознаки хореографічної обдарованості і, головне, не скалічити фізично і психологічно дитину, яка такими задатками та здібностями не володіє. На сьогоднішній день системи вияву таких дітей не існує, і це є великою проблемою, особливо для аматорських колективів, де гонитва керівника за дипломами, нагородами та преміями призводить до перевантажень, травм, психічних зривів дітей. Тому, у своєму дослідженні ми спробуємо розкрити зміст узагальнюючого терміну природних задатків та здібностей людини у контексті хореографічної діяльності, висунувши гіпотезу про те, що це

дасть можливість наблизитись нам до розуміння підґрунтя успішності оволодіння хореографічним мистецтвом.

За висловом О. Кульчицької, талановитими можна назвати тих дітей, які демонструють високі досягнення. Перспективи таких дітей визначаються рівнем їхніх досягнень або потенційними можливостями в одній або декількох сферах, зокрема руховій [1, с. 39]. Задатки полегшують засвоєння професійних навичок. Однак вони лише підґрунтя, на якому розвивається дерево обдарованості, і оскільки задатки розвиваються в діяльності, буває дуже важко визначити, де закінчуються вроджені, генетично обумовлені передумови до професії і починаються власне здібності.

Взявши за даність той факт, що передумовою розвитку таланту є оточення дитини та її батьки, які керуючись або власними нездійсненими дитячими мріями, або піддаючись моді (останнім часом) чи, все-таки, звернувши увагу на здібності, бажання, підсвідому дитячу пристрасть, привели дитину до танцювальної зали професійного чи аматорського хореографічного колективу, розвиток цих, часом глибоко прихованих, природних даних залежить від педагогів-професіоналів, здатних їх виявити. Наявність яких же задатків у дитини повинні привернути увагу хореографа-фахівця?

Для танцювальної діяльності фізичні здібності мають виключне значення, адже сильне і гнучке тіло забезпечує досконале оволодіння танцювальними рухами. Якщо «танець не можливий без виразних дій, а виразні можливості людського тіла невичерпні» [2, с. 212], очевидно має існувати така сукупність здібностей, природних та особистісних, які у своєму поєднанні створюють основу успіху. Так як специфікою танцювальної діяльності є та особливість, що вона оперує хореографічними (пластично-інтонаційними) образами, спробуємо припустити, що найважливішими природними задатками є анатомічні дані, а також пропорції тіла, спритність, постава, гнучкість тіла, ритмічність, координація.

Пропорції тіла – співвідношення загальних розмірів тіла з розмірами окремих його частин та останніх між собою [3, с. 318].

Специфічна будова тіла є певною умовою розвитку танцювальних здібностей: «надзвичайна худорлявість, мініатюрність» [1, с. 42], гармонійне і пропорційне поєднання окремих частин тіла у дитинстві повинна перерости у красу жіночого або чоловічого тіла, що дуже впливає на сприйняття хореографічного мистецтва у всіх його проявах. «Фігура дитини повинна бути стрункою, тонкою, вузько кістковою, – зазначає декан виконавського факультету Академії російського балету імені А. Я. Ваганової, заслужений діяч мистецтв М. А. Васильєва. – Важливі пропорції. Особливе значення має індекс: арифметично його можна вирахувати, якщо поділити «рост стоя на рост сидя». Ідеальний показник повинен складати 52 (рідше 53)» [4, с. 50]. А також, рівні ноги, звужені до ступні, не широкі коліна, стопа з високим підйомом.

Зазначимо, що важливою властивістю для оволодіння танцювальним мистецтвом є виворітність, яку майже не можливо розвинути у подальшому тренувальному процесі, адже ще анатомічна особливість людини, вроджена якість; на відміну від легкості кроку (висота, на яку дитина може підняти ногу), яку можна розвивати у продовж тренувального процесу хореографічними засобами [4, с. 51].

Танцівників вирізняє серед інших людей особлива манера тримати своє тіло. *Постава* – звичне для людини невимушене положення тіла при стоянні, ходінні, ходьбі. Гарною вона вважається тоді, коли голова та тулуб у вертикальному положенні тримаються невимушено, груди трохи виступають вперед, живіт втягнений, плоский. Постава залежить від будови скелета, розвитку та тону м'язів, станом нервової системи. Нерівномірний та слабкий розвиток м'язів призводить до дефектів постави. Негативно на поставу впливають: викривлення хребта (сколіоз, сутулість, кіфоз), плоска грудна клітка, плоскостопість [3, с. 209]. Гарна постава потрібна не тільки з естетичної точки зору, а й для нормального функціонування внутрішніх органів. У формуванні постави вирішальну роль у подальшому навчальному процесі будуть відігравати спеціальні фізичні вправи: 1) підготовчі; 2) вправи, що покращують рухи рук та ніг; 3) індивідуальні вправи на виправлення недоліків постави; але діти, у яких від природи розвинені ці навички, своє тіло контролюють впевнено.

Приваблива *зовнішність*, тонкі риси обличчя – це особлива якість, якій надають значення, напевне, тільки у хореографічному мистецтві. Вона не має вирішального значення, але впливає на естетичне сприйняття танцювального мистецтва глядачем.

Фізичні здібності виявляються в удосконаленні рухів рук та ніг. *Спритність* містить такі аспекти як рухові дії та навички дрібної моторики (наприклад, дії рук та ніг у італійському та іспанському танці)[5, с. 110]. Для рухових дій не потрібна точність, властива тонким руховим навичкам, достатньо розподілу м'язової, щоб направляти тіло у потрібному напрямку.

Гнучкість тіла – його рухливість, обумовлена амплітудою рухів у сполученнях кісток. Амплітуда руху у суглобі залежить від будови суглоба, суглобної капсули, зв'язок, від сили та еластичності м'язів, що приводять суглоб у дію тощо [1, с. 199]. При виконанні багатьох танцювальних рухів, особливо технічно складних, та для забезпечення максимально широкого діапазону рухів, потрібна гарна гнучкість тіла, яка забезпечується природною рухливістю суглобів та м'язів, тому М. А. Васильєва впевнена, що «навіть вправи та тренування вже не зможуть допомогти її розвинути» [4, с. 51]. Для збільшення гнучкості хребта та амплітуди рухів у суглобах необхідні систематичні вправи на розтягування.

Перелічені вище задатки, для ефективного їх використання у танцювальній діяльності, потрібно реалізувати у певному ритмі, тому

почуття ритму є такою здібністю, яка дозволяє розподіляти фізичні задатки у просторі й часі [5, с. 143]. «Оцінюючи музикальність дитини, ми перевіряємо наявність ще однієї якості – координації... вміння правильно використовувати свій арсенал» [4, с. 51].

Координація – складна структура, її розвиток носить стрибкоподібний характер: спочатку проходить прихований період (нагромадження професійно-технічних навичок) та творче вираження (нагромадження професійно-художніх навичок) [5, с. 114].

Координація рухів – вміння узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів та комбінацій рухів. З точки зору глядача ця необхідна якість людського організму сприймається як чітке, гармонійне поєднання рухів з ритмом, темпом, напрямком та амплітудою [3, с. 33]. Гарна координація передбачає узгоджену роботу тіла та мозку, без цього, правильні рухи неможливі. Зауважимо, що рівень обдарованості визначається здібністю до засвоєння складних технічних прийомів та художніх навичок, та якщо такої здібності немає і координація не розвивається, це приводить до зниження успіхів у танцювальній діяльності.

Завдяки спільним зусиллям головного мозку та мускулатури тіло зберігає *рівновагу*, захищаючи себе таким чином від ушкоджень, які могли б викликати падіння. Це дуже важливе вміння вкрай необхідне майбутнім танцюристам. Рівновага тіла людини спостерігається тоді, коли дія на нього всіх зовнішніх сил взаємно узгоджуються: сила тяжіння та реакція опори як усього тіла, так і кожної її частини. Умови рівноваги залежать від взаємного розташування загального центру ваги та площі опори тіла. Ступінь рівноваги визначається за кутом стійкості (кут між лінією ваги тіла та лінією, що поєднує центр ваги з краєм площини поверхні). Чим менший кут стійкості, тим менше ступінь стійкості [3, с. 339].

Отже, такі властивості особистості як спритність, координація, рівновага, гнучкість та пластичність м'язів тіла, музичний слух та узгоджена з ним взаємодія рухів, прекрасна моторна та слухова пам'ять – це ті задатки, які допоможуть хореографу-фахівцю, застосувавши практичний метод та розробивши комплекс завдань, розгледіти у дитини той потенціал, сукупність здібностей, природних та особистісних, які у своєму поєднанні, в певній гармонії створять основу успіху. Адже здібності, як і всі властивості особистості, виявляються у відповідній діяльності, і лише в цій діяльності їх необхідно вивчати.

Слід звернути увагу на той факт, що тренувальний процес є особливим видом адаптації, оскільки вдосконалення рухів відбувається на основі підвищення функціональної активності всіх систем організму, із граничною напругою, тому «діти повинні мати здорове серце, сильний хребет та гарний зір; стан нервової системи, якій потрібно буде витримати фізичне і психічне навантаження» [4, с. 51].

Література

1. **Кульчицька О. І.** Методика діагностики інтелектуальної одаренності // Обдарована дитина. – 2003. – № 3. – С. 39 – 44.
2. **Захаров Р.** Искусство балетмейстера / Под ред. А. Солодовникова – М.: Искусство, 1954. – 337 с.
3. **Энциклопедический словарь** по физической культуре и спорта: В III томах. – М.: 1962. – 387 с.
4. **Черномис О.** В первый раз – в первый «класс» // Мир танца. – 2002. – № 4. – С. 50 – 52.
5. **Роговик Л.** Психологія танцю. – Главник, 2007. – С. 203 – 219.

Богута В. М. Фізіологічні складові формування хореографічних здібностей.

Резюме: Природа спеціальних здібностей, які становлять сутність обдарованості в оволодінні певною діяльністю, ще не достатньо вивчена. Потребує дослідження саме мистецька сфера, зокрема хореографічна. У статті розкривається значення фізіологічних задатків та здібностей як однієї з складових успішності оволодіння хореографічним мистецтвом.

Ключові слова: задатки, здібності, хореографічна діяльність.

Богута В. Н. Физиологические составляющие в формировании хореографических способностей.

Резюме: Природа специальных способностей, которые составляют основу одаренности при овладении определенным видом деятельности, еще не достаточно изучена, особенно нуждается в дополнительных исследованиях хореографическое искусство. В статье раскрывается значение физиологических задатков и способностей как составляющей в успешном овладении танцевальным мастерством.

Ключевые слова: задатки, способности, хореографическая деятельность.

Boguta V. The physiological abilities in the formation of choreographic skills.

Annotation: The nature of additional abilities which make the essence of talent in mastering of type of activity especially choreographic art is not studied well. The article deals with the meaning of physiological abilities and talents as the part of successful mastering of dancing skills.

Key-words: abilities, skills, choreographic activity.