

УДК 37.015.31:796]:793.3

Анна НЕЗНАКІНА, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Тетяна БЛАГОВА)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Висвітлено роль класичної хореографії у фізичному та психологічному розвитку дітей та молоді. Зазначено, що заняття танцями, зокрема класичною хореографією, сприяють гармонійному фізичному розвитку завдяки комплексним вправам, покращують гнучкість, координацію, силу та витривалість. Проаналізовано психологічні аспекти впливу класичної хореографії на формування внутрішньої дисципліни, самоконтролю, емоційної стійкості та навичок роботи в команді. Розкрито теоретичні та практичні аспекти фізичного виховання дітей та молоді засобами класичної хореографії.

Ключові слова: класична хореографія, фізичне виховання, педагогічна компетентність.

У сучасних підходах до фізичного виховання дітей все більше уваги приділяється не лише спортивним вправам, але й мистецьким методикам, зокрема класичній хореографії. Танцювальні вправи з класичної хореографії, завдяки своїй структурованості й естетичній спрямованості, виступають ефективним засобом для гармонійного фізичного розвитку дитини. Якщо говорити про сьогодення, то в сучасних підходах до занять класичної хореографії досить велике значення має індивідуалізація навчання, це дозволить адаптувати фізичні навантаження до рівня підготовки, вікових особливостей та фізичних можливостей кожної дитини. Заняття, відповідно, можуть бути розроблені таким чином, щоб враховувати різні потреби: від базового рівня до професійної підготовки.

У класичній хореографії одним із найважливіших аспектів занять є розвиток самоконтролю, дисципліни та концентрації. Діти навчаються контролювати свої рухи, підтримувати правильну поставу та розвивати уважність до деталей, що позитивно впливає не лише на фізичний, але й на психічний розвиток, у сприянні якому допомагає немало важлива риса класичної хореографії – її естетична складова. Таке вдале поєднання краси рухів і гармонії тіла мотивує дітей на заняття та робить фізичну активність привабливою. На відміну від інших видів фізичної активності, танець заохочує дітей працювати над собою через прагнення до естетичної досконалості, розвинути впевненість у собі, емоційну стабільність, вміння виражати себе через рухи. Діти навчаються долати власні страхи та сумніви, що сприяє їхньому емоційному та соціальному розвитку [2, с. 5; 3, с. 6].

Вона сприяє всебічному розвитку основних фізичних якостей, таких як гнучкість, координація, витривалість, рівновага та сила. Через регулярні заняття

діти отримують можливість покращувати поставу, розвивати рухливість суглобів та зміцнювати м'язи. Завдяки цьому досягається гармонія між естетичним та фізичним вихованням [1, с. 7].

Класична хореографія є ефективним засобом для розвитку фізичних здібностей дітей, оскільки поєднує в собі комплекс фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток тіла. Завдяки структурованій системі тренувань, вона сприяє вдосконаленню таких основних фізичних якостей, як гнучкість, координація, сила, витривалість та рівновага [2, с. 13; 3, с. 8].

Розвиток гнучкості є однією з ключових фізичних якостей, що розвивається через регулярні заняття хореографією. Вправи, спрямовані на розтягування м'язів та суглобів, допомагають дітям досягти високого рівня рухливості, що є необхідним для виконання складних танцювальних рухів. Важливою перевагою є те, що розвиток гнучкості відбувається поступово та без перевантаження опорно-рухового апарату [3, с. 21].

Координація рухів – ще один важливий аспект, що вдосконалюється під час занять класичною хореографією. Діти вчаться синхронізувати свої рухи відповідно до музики та ритму, що сприяє кращій узгодженості між різними частинами тіла. Заняття допомагають покращити здатність швидко реагувати на зміну рухів та підтримувати баланс [3, с. 26].

Робота над розвитком сили є невід'ємною частиною класичної хореографії. Хоча танець може здаватися легким та граційним, він вимагає значних зусиль і зміцнення м'язової системи. Виконання таких елементів, як стрибки, піруети, присідання та підтримка корпусу у правильному положенні, сприяє активній роботі м'язів ніг, спини та преса [3, с. 39].

Праця і розвиток витривалості розвивається через систематичне виконання тривалих танцювальних композицій та повторення складних технічних елементів. Класична хореографія вимагає від дітей фізичної стійкості і здатності виконувати вправи з високою інтенсивністю, що тренує серцево-судинну систему та підвищує рівень загальної фізичної підготовленості [2, с. 41].

Окремо варто зазначити розвиток рівноваги та балансу. Постійне вдосконалення техніки виконання складних позицій та рухів дозволяє дітям краще контролювати своє тіло та розвивати відчуття простору. Це вкрай важливо для розвитку впевненості у власних силах та руховій стабільності, що також позитивно впливає на загальну координацію [2, с. 45].

Класична хореографія адаптується для різних вікових груп дітей, що дозволяє враховувати їхні фізичні, психологічні та анатомічні особливості на кожному етапі розвитку. Кожна вікова група потребує особливого підходу у виборі видів і форм занять, щоб забезпечити ефективний фізичний розвиток та зацікавленість у процесі навчання [5, с. 33].

У дитячій віковій групі (віком від 3 до 6 років) характерні заняття, що орієнтовані на розвиток базових рухових навичок, координації та гнучкості. У цьому віці важливо використовувати ігрові форми занять, де танцювальні рухи супроводжуються казковими сюжетами або імітацією тварин. Такий підхід дозволяє дітям природно сприймати танець як цікаву гру, уникаючи відчуття надмірних фізичних навантажень. Основна увага приділяється розвитку початкових навичок постави, гнучкості та почуття ритму [4, с. 96].

У віковій категорії від 7 до 10 років акцент зміщується на більш структуровані заняття, що включають базові техніки класичної хореографії. На

цьому етапі діти починають вивчати основні позиції рук і ніг, освоювати елементи балетної техніки, такі як *plié* (присідання) і *relevé* (підйом на пальці). Важливо, щоб заняття були цікавими і динамічними, тому використання музичного супроводу та невеликих танцювальних композицій сприяє утриманню уваги та стимулює мотивацію [4, с. 102].

У підлітковій віковій групі (11-14 років) заняття набувають більшої технічної складності. Вправи стають більш інтенсивними, а також зростає тривалість і складність танцювальних композицій. Вводяться вправи для розвитку сили, витривалості та гнучкості. Підлітки починають освоювати складніші технічні елементи, такі як стрибки, піруети, *adagio* (повільні плавні рухи). Важливу роль відіграє виховання дисципліни та витривалості, оскільки заняття починають вимагати значних фізичних зусиль [4, с. 115].

У віковій категорії старших підлітків (15-18 років) хореографічні заняття досягають професійного рівня. Вправи спрямовані на вдосконалення техніки виконання, розвиток високого рівня координації, точності рухів та балансу. Заняття стають більш спеціалізованими, включаючи репетиції класичних танцювальних партій, підготовку до виступів та участь у конкурсах. Форма навчання часто передбачає використання таких технік, як *pointe* (виконання на пальцях), більш складні стрибки та технічні варіації рухів [4, с. 131].

Заняття можуть мати різні форми: групові уроки, індивідуальні заняття та майстер-класи. Групові заняття сприяють розвитку соціальних навичок та командної роботи, що особливо важливо для дітей молодшого віку. Індивідуальні уроки дають можливість глибше опрацювати техніку кожного окремого учня, коригуючи його індивідуальні потреби. Майстер-класи з відомими хореографами або танцюристами допомагають дітям надихатися новими ідеями та вдосконалювати свою майстерність [4, с. 156].

Першим важливим елементом, що розвиває хореографія це самоконтроль і розвивається він через необхідність точного виконання рухів, дотримання чіткої техніки та дисциплінований підхід до тренувального процесу. Кожен елемент танцю вимагає зосередженості, уваги до деталей та відчуття власного тіла. Діти вчаться контролювати кожен рух, підтримувати баланс та плавність виконання, що вимагає від них високого рівня концентрації. Завдяки цьому формується здатність стримувати імпульсивні дії та зберігати спокій навіть під час складних вправ [1, с. 53].

Другим елементом навчання в класичній хореографії є дисципліна. Виховання дисципліни починається з дотримання суворого розкладу занять та регулярного повторення технічних елементів. Учні вчаться працювати в системі, де кожен рух має бути виконаний чітко й відповідно до встановлених правил. Такий підхід розвиває вміння дотримуватись режиму, поважати час і зусилля інших, що сприяє розвитку відповідальності та самоорганізації [1, с. 69].

Третім аспектом є вплив хореографії на розвиток емоційної стабільності. Діти вчаться не лише фізично контролювати своє тіло, але й справлятися з внутрішніми емоціями, особливо під час підготовки до виступів. Відповідальність за публічний виступ, переживання та хвилювання стають частиною процесу, що допомагає розвивати витривалість до стресу та здатність швидко адаптуватися до змін [1, с. 96]. Психологічний аспект класичної хореографії є важливою складовою у процесі виховання дитини, адже танець не лише розвиває фізичні якості, але й формує внутрішню дисципліну, самоконтроль та здатність до

саморегуляції. Систематичні заняття класичною хореографією допомагають формувати стійкі навички управління своїми емоціями, поведінкою та реакціями, що є важливими для її подальшого психологічного розвитку [1, с. 21].

Крім того, класична хореографія формує вміння працювати в команді, що сприяє соціалізації та розвитку почуття взаємоповаги. Учні вчаться співпрацювати з іншими танцюристами, підтримувати синхронність рухів у колективних танцях, що вимагає взаємної довіри та відповідальності. Це не лише розвиває соціальні навички, але й зміцнює вміння спільно досягати поставлених цілей [2, с. 51; 3, с. 67].

Процес вивчення нових танцювальних елементів і постійного вдосконалення вимагає від дітей терпіння та цілеспрямованості. Діти вчаться долати власні слабкості, працювати над помилками та досягати високих результатів завдяки регулярним тренуванням. Така послідовність дій формує в них наполегливість та мотивацію до самовдосконалення, що є важливими психологічними якостями у житті [3, с. 104].

Отже, взаємозв'язок фізичного і психологічного розвитку у дітей та молоді через танець є фундаментальним аспектом, оскільки танець поєднує в собі фізичні навантаження з емоційним та когнітивним розвитком. Класична хореографія, як один із видів танцювальної діяльності, сприяє гармонійному розвитку дітей і молоді, інтегруючи фізичні вправи з формуванням психологічних якостей, таких як самоконтроль, дисципліна, креативність і соціальні навички. Фізичний розвиток через танець полягає у систематичному тренуванні тіла, що включає розвиток сили, гнучкості, координації та витривалості. Класична хореографія вимагає високої концентрації на рухах і правильному положенні тіла, що сприяє зміцненню м'язів, поліпшенню роботи серцево-судинної системи та розвитку дихальної системи. Окрім фізичних аспектів, танець виховує у дітей навички правильної постави та рівноваги, що позитивно впливає на їхній загальний стан здоров'я. Психологічний розвиток у процесі танцю відбувається завдяки тому, що заняття хореографією сприяють формуванню внутрішньої дисципліни, самоконтролю та емоційної стійкості. Діти та молодь, які займаються танцями, вчаться контролювати свої емоції, долати страхи та хвилювання, пов'язані з виступами перед аудиторією, а також справлятися з можливими невдачами чи труднощами під час навчання. Танцювальні вправи розвивають уміння концентруватися, уважно слухати та слідувати інструкціям, що допомагає виховати відповідальність і наполегливість.

Взаємодія між фізичними та психологічними аспектами танцю є особливо важливою у формуванні стресостійкості та здатності до адаптації. Наприклад, виконання складних танцювальних рухів вимагає від дітей зосередженості та самоконтролю, що розвиває витривалість не лише на фізичному рівні, але й у психічному плані. Навчання танцю допомагає долати емоційні бар'єри та виховувати впевненість у власних силах, що позитивно впливає на загальний психічний стан дитини.

Танець також відіграє важливу роль у розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту. Під час групових занять діти та молодь вчаться працювати в команді, встановлювати стосунки з однолітками та підтримувати один одного у процесі навчання. Це сприяє розвитку навичок спілкування, емпатії та взаєморозуміння. Танець стає засобом вираження емоцій, що допомагає дітям

краще розуміти себе та інших, розвивати емоційну стійкість і здатність до самовираження [1, с. 88; 4, с. 45].

Інтеграція фізичних та психологічних аспектів у танці створює гармонійний розвиток особистості. Фізичні досягнення у хореографії супроводжуються підвищенням самооцінки та мотивації до самовдосконалення, що відображається на психологічному розвитку дитини. Успішне виконання складних танцювальних рухів або досягнення нових рівнів майстерності дає дітям відчуття задоволення та впевненості, що мотивує до подальших досягнень і формує позитивну самооцінку.

Таким чином, класична хореографія, як вид танцювального мистецтва, забезпечує тісний взаємозв'язок між фізичним та психологічним розвитком дітей і молоді. Цей процес сприяє не лише фізичній силі та гнучкості, але й формуванню стресостійкості, дисципліни, емоційної стабільності та соціальних навичок, що робить танець важливим інструментом комплексного розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Винокурова Н. Б., Сергеева Т. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості у дітей, що займаються хореографією. Тернопіль : Педагогіка, 2021. 180 с.
2. Дорофєєва О. П. Основи класичної хореографії. Одеса : Астропринт, 2017. 240 с.
3. Петрова Л. М. Методика викладання класичної хореографії для дітей та підлітків. Львів : Світ, 2022. 275 с.
4. Черненко О. В. Соціалізація дітей засобами танцювальної діяльності. Харків : Вид. центр «Педагог», 2021. 195 с.
5. Шевченко І. В. Вплив хореографії на емоційний інтелект дітей та підлітків. Львів : Видавничий дім «Арт», 2019. 210 с.