

Ірина Грошовик

(Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини)

ГІМНАСТИКА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ХОРЕОГРАФІЇ

Підготовка майбутнього вчителя хореографії у вищому навчальному закладі включає в себе низку дисциплін. Одним із важливих предметів хореографічного циклу є «Гімнастика», яка сприяє всебічному розвитку та самовдосконаленню людини.

Гімнастика – це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини [1, с. 4]. Вперше термін «гімнастика» з'явився у стародавніх греків в період розквіту давньогрецької (еллінської) культури – у VIII ст. до н. е. Даний термін має два значення: (грец. *Gimnasio*) – «гімназіо» – вправлятися, тренуватися та «гімнос» – оголений [2, с. 12].

Гімнастика поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінними для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва [1, с. 7].

Однією із важливих характеристик гімнастики є те, що вона цілеспрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей і потреб людини, – того що притаманне тільки людині [1, с. 7]. Ця особливість тісно об'єднує її з хореографічним мистецтвом в міцний та творчий тандем.

Як і кожна дисципліна, гімнастика ставить перед собою певні завдання, серед яких можна виділити загальні та спеціальні завдання.

Загальні завдання гімнастики:

- всебічний гармонійний розвиток особистості, організму людини в цілому і окремих його систем, зміцнення здоров'я, формування постави, досягнення високого рівня фізичного розвитку;

- виховання моральних, волевих і естетичних якостей людини: дисциплінованості, акуратності, наполегливості у подоланні труднощів;

- озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями.

Спеціальні завдання гімнастики:

- збагачення спеціальними знаннями і практичними прийомами в гімнастиці, навчання новим складним руховим діям, оволодіння специфічним досвідом емоційного і естетичного сприймання, вдосконалення рухової діяльності;

- розвиток рухових здібностей, якостей та їх сполучень і поєднань із психічними відчуттями, уявленнями, сприйманням, необхідних для рухової координації у різноманітних умовах;

- формування організаторських та професійно-прикладних вмінь та навичок для успішної педагогічної діяльності; [1, с. 5].

В хореографічній освіті гімнастика необхідна для загального розвитку майбутнього вчителя хореографії. В системі класичного екзерсису увагу звернено, головним чином, на розвиток і зміцнення м'язів і суглобів ніг та спини і дуже обмежені вправи для рук, плечового поясу і шиї. Гімнастичні вправи дозволяють розвинути необхідні танцюристів вміння доволі розслаблювати м'язи [4, с. 37].

Виконуючи різні трюки на заняттях народно-сценічного танцю танцівник обов'язково повинен мати гімнастичну підготовку. Адже вона буде слугувати хорошою базою для виконання того чи іншого трюкового елемента і дасть можливість виконати його з легкістю.

В даний час важко знайти сучасний танець без використання куwirка, колеса, сальто чи рондата. Гімнастичні вправи міцно закріпилися в сучасній хореографії і такі стилі як хіп-хоп, контемпорарі, модерн не можуть обійтися без них.

Отже, гімнастичні заняття покликані вирішувати завдання всестороннього фізичного розвитку і вдосконалення спеціальних фізичних якостей, оволодіння технікою гімнастичних вправ, а також оволодіння професійно-педагогічними навичками та вміннями [2, с. 12].

Успішне оволодіння вищеперерахованим комплексом знань, умінь та навичок буде сприяти професійній діяльності майбутньому вчителю хореографії, дадуть можливість краще реалізувати себе в кар'єрі. Тому, можна зробити висновок що, гімнастика є невід'ємною складовою хореографічної освіти і відіграє важливу роль в підготовці майбутнього вчителя хореографії.

Список використаних джерел:

1. Айунц Л. Р. Гімнастика. (Коротко про головне) Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту / Л. Р. Айунц. – Житомир: ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Брыкина А. Т. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под редакцией А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
3. Грошовик І. С. Гімнастика: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів напряму підготовки 6.020202 «Хореографія» / упор. Ірина Сергіївна Грошовик. – Умань: ФОП Жовтий О.О, 2015. – 26 с.
4. Колногузенко Б. М. Методика роботи з хореографічним колективом / Б. М. Колногузенко. – Х.: ХДАК, 2005. – 153 с.