

ВОСПИТАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНОМУ ТАНЦУ

Шипилова Светлана,

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

***Annotation.** The article attempts to determine the complex of aesthetic qualities of a sports dance trainer. A brief description of the content of the academic disciplines of the State University of Physical Education and Sport, developed for the specialization "Sports and Modern Dance", solving the problems of raising aesthetic qualities of future trainers is given.*

***Keywords:** dance sport, coach, aesthetic qualities, students.*

Актуальность. Подготовка занимающихся спортивными танцами обуславливает необходимость поиска новых путей рационализации и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. Повышение результативности учебно-тренировочного процесса может быть достигнуто посредством изучения особенностей работы тренера-преподавателя по спортивным танцам.

Основой танцевальных движений является классическая хореография. Специализированная хореографическая подготовка танцоров должна содержать элементы экзерсиса, общеразвивающие упражнения, ритмические задания, координационные задачи, музыкально-образовательный материал и творческие паузы, которые формируют у занимающихся представления об эстетике движений, способствуют формированию собственного творчества в выполнении соревновательной программы. Все это развивает музыкально-ритмические качества, являющиеся основой всякого музыкального движения. Следовательно, тренеру необходимо обладать такими качествами, чтобы их воспитать у своих учеников.

Цель и организация исследования. Цель исследования заключается в определении эстетических качеств, необходимых тренеру по спортивному танцу для полноценного осуществления учебно-тренировочного процесса. Исследование проводилось в Государственном университете физического воспитания и спорта со студентами по специализации «Спортивный и современный танец».

Основной материал и обсуждение результатов. Замысел урока воплощается в его музыкальном сопровождении. Музыка помогает

реализовать систему педагогических требований. Движения, фигуры танца рассчитаны на определенное количество музыкальных тактов. В балльной хореографии в основном используется музыка с музыкальным размером 2/3, 3/4, 4/4. Каждая первая доля в танце, как и в музыке, акцентируется. Но иногда в танце акцентируется вторая доля, или движение начинается с этой доли, тогда говорят о *синконе*. Танцевальная музыка носит определенный характер, и танцор должен его передать движением, поэтому в описаниях музыки и танца указывается его характер исполнения. Темп танца определяется темпом музыкального сопровождения, который может быть медленным, умеренно-быстрым, быстрым [5]. В этой связи возникает вопрос о таком качестве, как музыкальность.

Музыкальность – это способность переживать содержание музыкального произведения, чувствовать музыкальный образ. Умение создавать музыкально-двигательный образ заключается в логическом объединении восприятия музыки и танцевального движения. Музыка вызывает у любого человека моторную реакцию. Для естественного выявления этих моторных реакций и нужно создавать необходимые условия. Кроме танцев музыкальность помогают воспитывать еще и упражнения ритмики, гимнастики, музыкальные игры.

Движение и музыка в каждом танце, упражнении, игре органически связаны содержанием и формой музыкального произведения. В этом смысле восприятие музыки и двигательная реакция на нее должны протекать одновременно. Только при этом условии возникает целостный музыкально-двигательный образ. Для танцоров должно стать естественным точно заканчивать движение вместе с окончанием музыкальной мысли после ходьбы и бега, или в упражнениях, выполняемых на месте. Движение должно продолжаться, пока не затихнет музыка, последний ее звук. Если музыка заканчивается коротким громким аккордом, то и движение должно быть резко законченным. Многие обучающиеся танцу умеют внимательно слушать музыку и воспринимать ее логическое заключение, но во время движения, танца, не могут вовремя остановиться, так как им мешает плохая координация, над улучшением которой нужно работать и работать систематически, так как это качество считается врожденным, а поэтому трудновоспитуемым [3, 6]. Однако для воспитания двигательной координации в рамках дисциплины «Музыкальное и ритмическое воспитание» разработаны музыкально-двигательные задания, в которых окончание музыки подчеркивается игровым моментом, что на первых этапах помогают студентам внимательнее следить за развитием мелодии, чувствовать ее устремление к тонике. Постепенное усложнение музыкально-двигательного материала развивает способность воспринимать

музыку с более развернутым содержанием и более сложной формой, как музыкальный рассказ.

Для воспитания четкой ритмичности движений большое значение имеют такие упражнения, которые студенты, будущие тренеры по спортивному танцу, выполняют сообща или держась за руки, или воплощая коллективный образ. Танцующих всегда захватывает общий ритм, темп, и их движения тогда четко согласуются с музыкой [7].

В музыкально-двигательном материале темп и ритм движений определяется всем характером музыки, а не только ее временной организацией. Необходимо обучать студентов определять темп и ритм своих движений, осознано относиться к этой теме. Если их индивидуальное решение соответствует характеру музыкального, двигательного образа, то это уже хорошо, даже если оно четко отличается от стандарта. В этой ситуации необязательно передавать ритмический рисунок совершенно одинаково.

Необходимо также развивать восприимчивость к музыкальной динамике, к понятию «тихо», «громко». Нужно воспитывать устойчивую связь между увеличением или уменьшением силы звучания музыки и изменением в этой ситуации степени мышечного напряжения (чем громче и ярче музыка, тем энергичнее и амплитуднее движение). Яркий динамический контраст сильно воздействует на танцующих и выявляется в их моторной реакции. На этом фоне нужно следить, чтобы задания выполнялись с полной нагрузкой [1].

Чувство ритма воспитывается прежде всего ритмическими упражнениями двигательного характера. Их используют в занятиях в течении всего курса дисциплины «Музыкальное и ритмическое воспитание». Это способствует воспитанию ритмичности в движении. На первых занятиях обучения студентов учат начинать движение после музыкального аккорда, двигаться в характере и темпе аккомпанемента, заканчивать движение вместе с концом музыкальной фразы, части. Перед разучиванием упражнения акцентируется внимание на характере музыки. Определяется музыкальная фраза, такты, размер музыкального произведения, отмечают сильные и слабые доли такта, число счетов, затем все это повторяется в движении.

Начинают с элементарных шагов и упражнений. Сочетание движений и ритмов в процессе занятий изменяются и усложняются в зависимости от степени подготовленности студентов [7, 8].

Большую роль в формировании специальных качеств танцора играет осанка. **Правильная осанка**, по Н.Т. Беляковой [2], – это привычное положение тела при стоянии и ходьбе. Голова должна держаться прямо,

плечи слегка опущены, отведены назад и находятся на одном уровне, живот подтянут, колени выпрямлены, грудь немного выступает вперед. Такое положение тела называется правильным и зависит от напряжения мышц и натяжения связок, окружающих позвоночник. Нарушение правильной осанки возникает в результате изменения формы позвоночного столба, паталогических изменений, которые приобретаются из-за постоянного неправильного положения тела.

В танце осанка является первостепенным элементом, поскольку о ее правильного положения будет зависеть вся танцевальная композиция. Поэтому в первую очередь будущий тренер по танцам должен обладать соответствующей осанкой.

Правильная осанка не возникает сама по себе. Ее необходимо формировать с самого раннего детства. Она образуется так же, как и другие сложные условные рефлексы, приобретаемые и закрепляемые в течение всей жизни. Для воспитания правильной осанки имеет значение не только сила мышц, но и равномерное их развитие, распределение мышечной тяги и их гармоничная работа, позволяющая сохранить правильную осанку тела. Воспитание правильной осанки является одной из основных задач будущего тренера на этапе отбора и начальной подготовки в спортивном танце [2, 10].

С правильной осанкой связан вопрос о выразительности движений, так как искривленное положение тела не вызывает эстетических восприятий. Кроме того, правильная осанка является основной для освоения техники движений.

Выразительность – это сложное понятие. В спорте она может быть заданной или импровизационной. При заданной выразительности тренер или постановщик программы требует от исполнителя точного выполнения заданий. В произвольных танцах квалифицированных танцоров, где существует музыкальная специфика, выразительность ограничивается, прежде всего, рамками музыкальных требований и плюс техническое совершенство, артистизм. Выразительному выполнению заданий нужно учиться. В процессе импровизационной выразительности формируется индивидуальность исполнения. В этом случае пластика обогащается новыми деталями, оригинальными элементами, танцевальными шагами. Индивидуальность танцоров проявляется в собственном стиле исполнения соревновательной программы. Эту категорию выразительности тренер должен учитывать при формировании пары, которая должна работать в унисон. Собственный стиль исполнения пары свойственен мастерам высокого класса [5].

Таким образом, выразительность – это сложное понятие, включающее в себя технические, эмоциональные качества и артистичность.

Выразительность определяется как умение создавать характер выполняемых композиций на высоком уровне технического и психотехнического самовыражения [11]. При обучении выразительности придается большое значение эмоциональной окраске исполняемых заданий. Это и есть первая ступень выразительности. А.Я. Вагонова [4] отмечала, что способность к эмоциональному переживанию – это еще не выразительность. Эмоциональность должна облекаться в прекрасную пластическую форму. Выразительность не существует без высокой техники исполнения. Как отмечал В. Фокин (по А.Я. Вагоновой [4]), сначала должно быть мастерство, затем полнота и искренность чувств, ясность их выражения. Красота формы, цельность стиля, характерность. Все эти качества и составляют выразительность.

Воспитание выразительности очень трудный, неординарный процесс, который во многом зависит от врожденных качеств занимающихся. В рамках дисциплины «Телесная выразительность» разработаны упражнения/задания, где при исполнении движений должны активно работать не только тело, но и руки, и голова. Эмоциональность невозможно передать и воспринять с пассивными руками. Движения головой помогают в создании характера исполнения заданий. Обучение этим качествам, включая техническую сторону исполнения, представляет собой сложный, трудоемкий процесс воспитания танцевальной выразительности [7].

Если характер исполнения можно объяснить словесно, то для объяснения понятия «*артистичность*» словесных характеристик недостаточно. Необходимо расширять диапазон знаний в области искусства, в частности музыки и танца. Артистичность движений в спорте входит в понятие выразительности. Под этим понимается некая манерность и свобода движений, но не расхлябанность. В основе артистичности должна быть определенная культура движений. Можно быть высоко техничным, но не артистичным. Все пары, идентичные по технике исполнения, могут отличаться артистичностью. В спортивном танце, как считает Гарри Смит-Хэмпшир [9], назрела необходимость оценивать выступления пар по двум критериям: техническое мастерства и артистичность, при этом понятие артистичности он определяет, как относительное. В обучении, тренировках и судействе критерий технического мастерства должен быть основным. Но, как указывает Г. Смит-Хэмпшир, существует проблема сравнения равно совершенных явлений, и нельзя сказать, какие из них лучше, в силу индивидуальности представления понятий эстетики. Сегодняшний танец использует более свободное и широкое движение, что придает артистичность исполнению, но при этом страдает грамотность работы стопы. Побеждает тот, кто работает технично.

Выводы. Исходя из выше сказанного, констатируем, что прежде, чем обучать спортивному танцу, тренеру необходимо самому обладать комплексом профессиональных личностных качеств, некоторые из которых составляют их эстетический уровень.

Как показал анализ доступной нам литературы, в области спортивного танца наблюдается достаточно скудный информационный материал, поэтому есть необходимость в осуществлении исследований по всем уровням профессиональной подготовки тренеров спортивного танца.

Литературные источники

1. Бекина С.И. и др. *Музыка и движение*. М., Просвещение, 1981. 292с.
2. Белякова Н.Т. *Формирование правильной осанки*. В: Физкультура в школе, 1999, №4, с. 55-60.
3. Ботяев В.А. *Специфика проявления и контроль координационных видов спорта*. В: Теория и методика физической культуры, 2010, №2, с. 73.
4. Ваганова А.Я. *Основы классического танца*. Л-д: Искусство, 1984, с. 192.
5. Гавердовский Ю.К. *Стиль, композиция, мода*. В: Гимнастика. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура спорт, 1989, с. 5-9.
6. Лях В.Н. *Развитие координационных способностей*. В: Физкультура в школе, 1991, №10, с. 18-22.
7. Сербина Л.П. и др. *Взаимодействие музыки и движения*. В: Теория и практика физической культуры, 2000, №5, с. 42-45.
8. Сердюкова В.П. *Классический танец*. Методическая разработка для преподавателей детских хореографических школ и институтов. М.: ПРМК РСФСР, с. 28.
9. Смит-Хемпшир Г. *Артистизм и техника*. В: Звезды на паркете, 2002, №12, с. 11-12.
10. Шипилова С.Г. *Танцевальные упражнения как средство воспитания культуры движений*. В: Матер. Республиканская научн. конф. Кишинев: Штиинца, 1979, с. 42-44.
11. Шипилова С.Г. *Основы спортивной хореографии*. В: Гимнастика, 25 лет. Кишинев: Мин. науки и образования РМ, 1993, с. 133-145.