УДК 793.3 DOI 10.17238/issn1998-5320.2018.31.114

Т. В. Сабанцева,
Омский государственный университет им.Ф. М. Достоевского

АНАЛИЗ МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК ОДНОГО ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Введение. Рассматриваются различные методики преподавания дисциплины «Танец» для студентов творческих специальностей. Выделяются основные этапы в построении урока, определяется последовательность в изучении основных элементов хореографии. Анализируются ранее представленные методики в научной литературе и определяются предпосылки для дальнейшего исследования дисциплины «Танец», что актуально в системе высшего образования сегодня.
Постановка проблемы. В статье сформулирована проблема исследования, сущность которой заключается в чётком определении содержательного компонента дисциплины в современной образовательной среде.
Содержание исследования. Установлены основные задачи дисциплины «Танец» на основе утверждений теоретиков и практиков по данной тематике: Е. Д. Васильевой, К. С. Станиславского и Г. А. Товстоногова. Выявлена степень взаимосвязи «речи», «пения» и «танца». Предпринята попытка установить влияние хореографических упражнений на совершенствование физических способностей, таких как гибкость, сила, выносливость, координация и т. д. Анализируются ранее представленные научные сведения о различных методах совершенствования опорно-двигательного аппарата студентов творческих специальностей.
Вывод. Предлагается методика сочетания танцевальных движений, речи и пения как основных содержательных компонентов предмета «Танец». Определяется значимость танцевального экзерсиса как средства исправления физических недостатков, развития и постановки корпуса, воспитания верной осанки и совершенствования физических способностей студентов.
Ключевые слова: танец, речь, пение, студенты творческих специальностей, методика преподавания, этапы работы.

Введение. Индивидуальность – это качество, которым должен обладать профессионал в любой сфере деятельности, это важнейшая составляющая современной личности. В творческой среде необходимо «выделяться» для того, чтобы добиться успеха. Современный танцор, актёр сегодня «ориентирован на успех». Первым этапом в достижении профессиональной цели является образовательная среда, где у студентов, формируются и закладываются основные навыки, умения и знания о профессии. Основной задачей нашей исследовательской работы является теоретический анализ образовательной среды студентов творческих специальностей и выявление методов развития индивидуальности, а в особенности значимость уровня физической подготовленности в творческой профессиональной деятельности.

Танец – традиционный предмет в театральной школе, в вузах культуры и искусств. Для студентов хореографических отделений – это основополагающие дисциплины, подразделяющиеся по основным направлениям хореографического искусства. А для студентов других творческих направлений подготовки «Актёрское искусство», «Режиссура театрализованных представлений и праздников», «Вокальное искусство» – это дисциплина вспомогательная, но тем не менее обладающая определёнными значимыми целями и задачами.

На сегодняшний день существует достаточно незначительное количество научных трудов по системе организации и методике преподавания дисциплины «Танец» для студентов творческих специальностей. Так, например, в первом учебном пособии по танцу для театральных вузов, автором которого является Е. Д. Васильева, отмечается: «Нет также исследований, посвящённых задачам и методике преподавания танца в театральных вузах. Именно это обстоятельство является причиной отсутствия единства в понимании научных предпосылок и творческих задач обучения танцу, а следовательно, и наличия разнобоя в преподавании» [1]. Так, например, В. Н. Садавникова [6] описывает метод подготовки актёра с использованием импровизации как способа развития творческого начала занимающегося. И в большей степени этот метод направлен на обучение актёрской игре, а не развитие уровня хореографической подготовленности актёра. В виду чего в современной системе высшего образования вопрос о содержательном компоненте дисциплины «Танец» является нерешённым, и поэтому обсуждение сложившейся ситуации является наиболее *актуальным.*

Постановка проблемы. При анализе ранее опубликованных научных и учебно-методических работ нами было выявлено, что Ю. И. Громов [2] в книге «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра» уже пытался описать и систематизировать все имеющиеся научные сведения о системе преподавания дисциплины «Танец» у творческих специальностей и рассматривал вопросы танца как средство развития гармоничного драматического актёра, описывал актуальность взаимодействия танца с другими дисциплинами театрального профиля. Автор предлагает оригинальную методику формирования творческой индивидуальности студента – будущего актёра драмы, музкомедии, оперетты, кинематографа. Доктор искусствоведения В. М. Красовская [5] утверждает значимость этой дисциплины в образовательном процессе. «Танец» наряду с другими вспомогательными предметами готовит пластически высокоразвитое тело, которое по определению является «материалом танца». Делая вывод из проведённого анализа, можно утверждать, что этот вопрос практически не исследован и требует детального и тщательного научно-методического обоснования.

Исходя из вышеизложенного, мы можем говорить о *проблеме* определения и уточнения содержательного компонента дисциплины «Танец», отвечающего современным требованиям профессиональной среды студентов творческих специальностей.

Содержание исследования. Теперь стоит уточнить, какие же задачи решаются посредством преподавания дисциплины «Танец».

К. С. Станиславский утверждал: «Нам нужны крепкие, сильные, развитые, пропорциональные, хорошо сложенные тела, без неестественных излишеств» [6], что можно трактовать следующим образом: освоение элементов хореографии будет способствовать воспитанию гармонично развитого актерского тела. Таким образом, одной из задач является *развитие и совершенствования физических способностей обучающихся (координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости и т. д.).*

Выдающийся режиссёр современности Г. А. Товстоногов пишет: «Когда мы нагружаем и насыщаем актёра знаниями о роли, об обстоятельствах пьесы, он становится похожим на рахитичного ребёнка – голова огромная, а ножки подгибаются под тяжестью головы … он остаётся беспомощным в главном – в физической реализации роли. Будущее танца в театральной школе связано с новым принципом сценической педагогики: обучаю и воспитываю актёра средствами хореографического искусства не только для того, чтобы он мог грамотно исполнить тот или иной хореографический эпизод в спектакле (это обязательное условие). Но, главным образом, для того, чтобы максимально *развить, усовершенствовать его психофизический аппарат.* Для того, чтобы обогатить потенциальные исполнительские возможности актёра» [8].

Следовательно, сформулировать вторую задачу можно из утверждения Г. А. Товстоногова: *«Воспитание “музыкального тела”, обладающего пластической выразительностью, способной к воплощению “жизни человеческого духа”»*.

Важнейшей задачей в воспитании актёра средствами хореографии является *умение соединить речь и танец, пение и танец*. Это умение обеспечивает возможность органичного вхождения танца в логическое и целенаправленное сценическое действие. «Признавая речь важнейшим фактором, выражающим жизнь сознания, следует отметить, – пишет И. Э. Кох, – что она не имеет абсолютной конкретности. И наоборот, движения, осуществляющие единичное действие, лишены возможности к обобщениям, так как они совершенно конкретны и решают только одну задачу» [3].

Сформулировав основные задачи дисциплины «Танец», определим средства, с помощью которых решаются вышеназванные задачи. Например, для исправления физических недостатков, развития и постановки корпуса, воспитания верной осанки и совершенствования физических способностей предлагается использовать средства хореографического тренажа. «В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plie, постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость, будущий артист балета приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге...» [4].

Возможности танцевального экзерсиса многоплановы: он способствует созданию более высокого уровня координации движений опорно-двигательного аппарата, необходимого не только профессионалам в области хореографического искусства, но и для развития двигательных качеств человека вообще. Благодаря выполнению танцевальных упражнений улучшаются нервные процессы организма, отвечающие за двигательную деятельность человека. Включение в эти упражнения исполнения простейших текстов, например, произнесение цифр, затем порядковых номеров, создаёт у обучающихся необходимый сценический навык. Следует подчеркнуть, что использование простейших

танцевальных упражнений для создания рече-танцевальных навыков должно стать обязательным методическим принципом в работе. Важной особенностью в соединении хореографических движений с речью является возможность использовать разнообразие в темпоритмах движений, их совпадения и несовпадения с речью.

Для воспитания *«музыкального тела»* на занятиях рекомендовано выполнять различные этюды и композиции, что позволит обучающимся выражать сущность музыкального произведения в танцевальной пластике.

А вот развивать рече-двигательные и вокально-двигательные навыки И. Э. Кох [3] предлагает таким образом:

– сочетание элементов хореографического тренажа с речью. Например, исполнение battement tendu соединять со счётом вслух. В дальнейшем оно усложняется изменением в темпо-ритмах;

– освоение основных танцевальных элементов историко-бытового танца и в дальнейшем сочетание их с речевыми композициями. Например, исполнение вальса или полонеза в сочетании с променадом, во время которого исполнителям предлагается чтение несложного и небольшого по объёму отрывка. Далее снова следует танцевальный фрагмент, но в более быстром темпе. Далее возможно исполнение исторического танца по различным схемам и сложным рисункам, а в променад включать уже диалоги, которые в дальнейшем соединяются с исполнением самого танца и его фигур;

– исполнение танцевальной композиции в быстром темпе и далее произнесения текста, что способствует развитию дыхательной системы. Например, в танце XIX века – полька или гавот – можно до и после исполнения читать стихи. Таким способом студент будет разрабатывать свою дыхательную систему, что позволит в его профессиональной деятельности исполнять сложнейшие рече-танцевальные композиции;

– выполнение хореографической композиции совместно со словами песни под музыкальное сопровождение. Например, исполнить русскую хороводную песню «Ой, цветёт калина» (музыка И. Дунаевского), «Песенка часов» (музыка Я. Вайсбурда);

– исполнение ритмически сложного танца с совпадающими по размеру стихами;

– создание инсценировок, то есть сценических этюдов на темы вокальных пьес и романсов. Например, создание этюда на основе «Гавота» (музыка Ш. Леккока), «Болеро» (музыка Л. Делиба), где действенные эпизоды чередуются с вокально-танцевальными отрывками. Танцевальные действия в такой работе должны быть естественным выражением внутренней жизни героев.

Следует отметить, что композиционное построение этюда не должно быть перегружено различными движениями, требующими от исполнителя высокого мышечного напряжения; наклоны и перегибы корпуса, различные прыжки – это даёт большую нагрузку на дыхательную систему организма и мышцы туловища, и усложняет исполнение речевых композиций.

Таким образом, танцевальные элементы не должны осложнять работу дыхательного аппарата. «Развитие дыхательного аппарата проводится в основном при помощи тренировки речевого и голосового аппарата, в дальнейшем сочетающейся с хореографическими упражнениями», – пишет специалист в области правильного дыхания в хореографии Е. Я. Попова [8].

Тренировка дыхательного аппарата речевыми и голосовыми упражнениями в дальнейшем способствует созданию рече-танцевального и вокально-танцевального навыков. Таким образом постепенно приобретаются необходимые навыки. Координация дыхания с движениями не всегда совпадает с ритмом движений, так как движение зависит от времени, а дыхание – от потребности организма в нём, и эта потребность у людей не одинакова.

В учебном процессе необходимым является наличие рече-танцевальных и вокально-танцевальных композиций, так как это способствует развитию дыхательного аппарата у драматического актёра. На это стоит обратить внимание потому, что в образовательной среде творческих вузов не находится решения развития дыхательной системы обучающихся.

Именно поэтому важна методика соединения речи и пения с танцем. Необходимо правильное координирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем при одновременном соединении танцевальных движений и речи (пения) и при переходе от танца к речи (пению).

Следовательно, при работе необходимо прежде всего разогреть организм занимающихся – подготовить тело для исполнения танцевальных движений и соединения движений с речью (пением). В этом занятии есть отличие от обычного танцевального экзерсиса. Полный экзерсис в эти дни проводиться не должен в связи с большими нагрузками на сердечно-сосудистую и дыхательную

системы, но необходим полноценный разогрев, который приведёт организм в рабочее состояние и разогреет скелетную мускулатуру организма.

В освоении рече-танцевальных этюдов следует учитывать необходимую последовательность и придерживаться следующих этапов:

– разогрев опорно-двигательного аппарата занимающегося;

– освоение основных элементов хореографического тренажа;

– развитие танцевальной техники до более высокого уровня подготовленности актёра;

– поэтапное соединение танцевальных упражнений с речью, пением и другими возможностями организма;

– отработка танцевального этюда до полного его усвоения.

Такой алгоритм освоения нового материала поможет преподавателю и ученику добиться высоких результатов.

Структурируем основные цели, задачи и средства дисциплины «Танец» у студентов творческих специальностей (рис.).

Основные цели, задачи и средства дисциплины «Танец» у студентов творческих специальностей

Главная особенность программы состоит в том, что в течение учебного года студенты должны создать и реализовать собственный танцевальный проект (индивидуальный или массовый), используя свои физические возможности, показать технику танцевального экзерсиса и образ, воплощённый через музыку, пение и речь. То есть нами дополнены средства реализации данной дисциплины: первое – это хореографические элементы, второе – это рече-танцевальные и вокально-танцевальные композиций, третье – это танцевальный проект, благодаря которому быстрее будет совершенствоваться индивидуальность студента.

Вывод. Хореографические движения обладают достаточно широкими потенциалом при работе над рече-танцевальными и вокально-танцевальными композициями. Сложнокоординационные и темповые упражнения создают возможности достижения более высокого уровня подготовленности обучающегося. Благодаря средствам хореографического экзерсиса обучающийся имеет возможность подготовить свой опорно-двигательный аппарат к продуктивной работе над соединением танцевальных движений с речью (пением). Применение предложенного способа развития индивидуальности

студентов творческих специальностей в работе над собственным танцевальным проектом показало хорошие профессиональные результаты.

Использование возможностей театрально-хореографической педагогики для создания умений координировать речь и пение с танцем – один из основных навыков в творческой профессии. Это развивает танцевальную педагогику, расширяет её роль в создании высокого уровня общей пластичности обучающихся.

Тем самым цели, поставленные перед дисциплиной «Танец» для студентов творческих специальностей, возможно достичь благодаря исполнению хореографического экзерсиса у станка и на середине зала под музыкальное сопровождение различного темпоритмичного рисунка, совершенствуя тем самым уровень физической подготовленности (координацию, гибкость, силу) и профессиональные навыки (воспитание музыкального тела).

Библиографический список

1. Васильева Е. Д. Танец. – М.: Искусство, 1968. – 47 с.
2. Громов Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра. – СПб.: Лань, 2011. – 256 с.
3. Кох И. Э. Основы сценического движения. – Л.: Искусство, 1970. – 89 с. URL: https://elibrary.ru /read/221458-osnovy-scenicheskogo-dvizheniya.html
4. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1968. – 266 с.
5. Красовская В. М. Статьи о балете. – Л.: Искусство, 1967. – 123 с.
6. Садовникова В. Н. Подготовка актёра: метод М. А. Чехова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. – № 8. – С. 227–230. URL:https://elibrary.ru/item.asp?id=28104414
7. Станиславский К. С. Собр. соч. – М.: Искусство, 1989. – 511 с.
8. Попова Е. Я. Основы обучения дыханию в хореографии. – М.: Искусство, 1968. – 58 с.
9. Товстоногов Г. А. Зеркало сцены. О профессии режиссёра. – М.: Искусство, 1965. – 79 с.

T. V. Sabantseva,
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
ORCID ID: http:orcid.org/0000-0001-5464-3253,
e-mail: sabtv@mail.ru
Dostoevsky Omsk State University, 55a Prospekt Mira, Omsk, 644077, Russian Federation

ANALYSIS OF METHODS FOR PHYSICAL CAPABILITIES IMPROVEMENT BEING ONE OF INDICATORS OF CREATIVE SPECIALTIES STUDENTS INDIVIDUALITY DEVELOPMENT

Introduction. Different methods of teaching "Dance" discipline for students of creative specialties are considered. The main stages of the lesson construction are singled out, the sequence in the study of the choreography basic elements is determined. Previously presented methods in the scientific literature are analyzed and prerequisites for further research of "Dance" discipline relevant to the system of modern higher education are determined. **Problem formulation.** The article formulates the research problem, the essence of which lies in a clear definition of the content component of the discipline in the modern educational environment. **Contents of the study**. The main tasks of "Dance" discipline are established: the first is the development and improvement of the students' physical abilities (coordination and power abilities, flexibility, dexterity, etc.); the second is the upbringing of the "musical body", which has a plastic expressiveness capable of realizing the "life of the human spirit." The degree of interrelation between "speech", "singing" and "dance" has been revealed. An attempt has been made to establish the influence of choreographic exercises on the improvement of physical abilities, such as: flexibility, strength, endurance, coordination, etc. The means of the discipline are determined: it is proposed to use the means of choreographic training to correct physical defects, to develop the body, to bring up correct posture and improve physical abilities; if the aim is to up bring the "musical body" it is recommended to perform various sketches and compositions allowing the students to express the essence of the musical work in dance plastic. Step-by-step study of speech-dancing and vocal-dancing compositions is offered. The guidelines for the "Dance" discipline are given.

Conclusion. The technique combining dance movements, speech and singing as the main content component of "Dance" subject is suggested. The significance of dance exercise as a means of correcting

physical defects, developing and staging a body, bringing up a correct posture and improving the physical abilities of students is determined.

Keywords: dance, speech, singing, students of creative specialties, teaching methods, stages of work.

References

1. Vasil'eva E. D. *Tanets* [Dance]. Moscow, Publ. Iskusstvo, 1968. 47 p. (In Russ.).

2. Gromov Ju. I. *Tanets i ego rol' v vospitanii plasticheskoj kul'tury aktera* [Dance and its role in education of plastic culture of the actor]. St. Petersburg, Publ. Lan', 2011. 256 p. (In Russ.).

3. Koh I. `E. *Osnovy stsenicheskogo dvizhenija* [the Basics of stage movement]. Leningrad, Publ. Iskusstvo, 1970. 89 p. (In Russ.).

4. Kostrovitskaja V., Pisarev A. *Shkola klassicheskogo tantsa* [School of classical dance]. Leningrad, Publ. Iskusstvo, 1968. 266 p. (In Russ.).

5. Krasovskaja V. M. *Stat'i o balete* [Articles about ballet]. Leningrad, Publ. Iskusstvo, 1967. 123 p. (In Russ.).

6. Sadovnikova V. N. The training of the actor: the method of M. A. Chekhov. *Istoricheskaya i socialno_obrazovatelnaya misl.* 2016. Vol. 8. pp. 227–230. (In Russ.).

7. Stanislavskij K. S. *Sobr. Soch* [Collected works]. Moscow, Publ. Iskusstvo, 1989. 511 p. (In Russ.).

8. Popova E. Ja. *Osnovy obuchenija dyhaniju v horeografii* [The fundamentals of teaching breath in choreography] Moscow, Publ. Iskusstvo, 1968. 58 p. (In Russ.).

9. Tovstonogov G. A. *Zerkalo stseny. O professii rezhissera*. [The Mirror scene. About the profession of Director]. Moscow, Publ. Iskusstvo, 1965. 79 p. (In Russ.).

Поступила в редакцию 30.01.2018 © Т. В. Сабанцева, 2018

Автор статьи:
Татьяна Виталиевна Сабанцева, кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 644077, пр. Мира, 55а, e-mail: sabtv@mail.ru

Рецензенты:
Н. И. Быкова, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой кино-, фото-, видеотворчества, заместитель декана по научной и международной деятельности, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского.
Н. Н. Суворова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры русского и иностранных языков, Омский государственный университет путей сообщения.