

Классический экзерсис как средство физического и психического развития личности детей дошкольного и младшего школьного возраста

Лукинская Наталья Юрьевна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории ГБУДО «Центр эстетического воспитания детей Нижегородской области»

Обучение классическому танцу в детском хореографическом коллективе в условиях дополнительного образования ведет к полноценному эстетическому совершенствованию возможностей ученика, к развитию его творческих способностей, а также к формированию гармоничного физического развития эстетических впечатлений, т.е. дает возможность для жизненного самоопределения и творческой самореализации личности.

Классический танец, экзерсис, хореографическое искусство, развитие личности, дополнительное образование, творческая самореализация.

В настоящее время в нашей стране идет процесс становления новой модели системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство, характеризующееся значительными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. В современной социокультурной ситуации творческая личность становится востребованной обществом на всех ступенях ее развития, и, как следствие, одной из задач современной системы образования провозглашается установка на развитие креативной личности, способной осознанно строить свою методику действий в различных жизненных ситуациях.

В современных образовательных учреждениях идет процесс пересмотра содержания образовательного процесса в сторону его индивидуализации с учетом способностей и возможностей обучающегося, авторитарная методика постепенно сменяется методикой адаптивной, ориентированной на внедрение личностно-ориентированных технологий, перевод обучения на субъективную основу с установкой на саморазвитие личности, активизацию деятельности самого обучающегося.

Организация учебно-воспитательного процесса хореографического коллектива в учреждениях дополнительного образования детей представляет собой основу развивающей деятельности в рамках свободного времени, позволяя создавать условия комплексного развития и саморазвития личности, использовать адекватные средства реализации творческого потенциала участников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В этой связи особенно актуальна, на наш взгляд, проблема разработки комплексных технологий обучения и воспитания в сфере дополнительного образования как основы развития личности ребенка, где переход к различным модификациям содержания образовательного процесса, использование возможностей современной дидактики в повышении результативности качества образования, научная разработка и практическое

обоснование новых идей и технологий составят основные тенденции перехода от ориентации на усредненного ученика к дифференцированным программам обучения.

Анализу хореографического искусства и его роли в развитии творческих способностей учащихся в разное время уделяли российские и зарубежные ученые – теоретики и практики в области хореографии, искусствоведения, психологии, культурологии и т.д. Среди них можно выделить Н.А. Александрова, Ю. Бахрушина, С.И. Бекина, Л.Д. Блок, В. Богданов-Березовского, А.Я. Ваганову, Е.П. Валукина, Л.С. Выготского, Р. Захарова, А.М. Мессерера, О.П. Радынова, М. Рыбникова, С.В. Филатова, С. Холфина и др.

Ситуация, складывающаяся в сфере хореографического искусства, имеет разветвленный многоуровневый, противоречивый характер. Сегодня существует обилие хореографических коллективов (ансамблей, студий, школ), использующих хореографический материал лишь как средство для сценического показа и демонстрации самих себя. Часто мы видим коллективы, выступающие в стилях и жанрах, не соответствующих их возрастным возможностям, показывающие низкий уровень исполнительского мастерства, концертные номера с примитивной хореографической лексикой и композиционным построением.

Наблюдая повальное увлечение хореографических коллективов современной хореографией, модерном и т.д., не имея для этого ни творческих возможностей, ни точного представления о стилях, направлениях, жанрах, видах современной музыкальной культуры, несправедливо забывается образец, традиции известной на весь мир русской (советской) школы хореографии, созданной великими хореографами XX столетия: А.Я. Вагановой, И.А. Моисеевым, Т.А. Устиновой, Т.С. Ткаченко, Н. Надежиной, П. Вирским, В. Курбетом и другими выдающимися деятелями искусства.

В связи с этим есть смысл говорить о необходимости развития и пропаганде хореографического искусства средствами классического танца в системе детского дополнительного образования. Классический танец – канонизированная система выразительных средств хореографического искусства, основанная на принципе поэтически-обобщенной трактовки сценического образа, раскрытие эмоций, мыслей и переживаний средствами пластики.

«Классика» в переводе с греческого означает «образец», то есть классический танец является образцовым стилем в хореографии, так как на его основах построены все танцевальные направления. Классический танец представляет собой систему выразительных средств хореографического искусства, основанную на тщательной разработке различных групп движений и позиций ног, рук, корпуса и головы [4, с. 51].

В основе учебной работы танцевальной подготовки участников детского хореографического коллектива лежит система подготовительных упражнений классического танца, который по праву считается одним из процессов подготовки к развитию творческой самореализации личности

участника. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет.

Экзерсис классического танца давно доказал свое право на первое место в освоении танцевального искусства. Эта система является наиболее разработанной, стройной и продуманной. Упражнения из экзерсиса классического танца очень последовательны, каждое из них имеет свою определенную задачу. Упражнения не только тренируют тело ученика, они обогащают его и запасом движений, которые становятся выразительным средством танца [3, с. 101].

Занимаясь тренажем, ученик разогревает суставно- связочный аппарат, предупреждая этим растяжение и вывихи при разучивании и исполнении сложных танцевальных движений. Ошибочно думать, что тренаж классического танца необходим лишь будущим классическим танцовщикам и танцовщицам. Он дает развитие и навыки, крайне нужные для физического, морального и эстетического развития юных учеников. В системе хореографического образования он остается основой основ, и на его преподавание необходимо обращать очень пристальное внимание. Какие бы новшества ни привнесло в хореографию время, какие бы современные направления ни появлялись в танце, классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы.

Классический экзерсис у станка важен, прежде всего, тем, что вырабатывает правильную постановку и устойчивость корпуса, который при экзерсисе должен держаться на опорной ноге с прямой подтянутой спиной. Как указывала профессор А.Я. Ваганова, «правильно поставленный корпус – основа для всякого па. Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения» [1, с. 40].

Поэтому основная задача классического станка – добиться надлежащей постановки корпуса и спины учащихся. Классический экзерсис у станка развивает и укрепляет также весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Кроме того, классический станок в значительной степени помогает освободиться от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч, опущения шейного позвонков, косолапости и т.д.

Вместе с тем, упражнения экзерсиса способствуют развитию силы, выносливости и ловкости, а также собранности внимания, то есть качеств, необходимых для современного подрастающего поколения в нашем обществе.

Помимо содействия физическому воспитанию учащихся классический станок преследует и задачу чисто танцевального характера. Он должен выработать у учеников основные технические навыки, необходимые для исполнения различных танцев.

Итак, основная задача классического экзерсиса у станка заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых

тренировочных упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями. Главный принцип классического танца – выворотность, на основании которой разработано понятие о закрытых (*ferme*) и открытых (*ouverte*), скрещенных (*crouese*) и не скрещенных (*effase*) позициях и позах, а также о движениях наружу (*en dehours*) и внутрь (*en dedans*).

Разделение на элементы, систематизация и обор движений послужили основой школы классического танца. Она изучает группы движений, объединенных общими признаками: группа вращений (*pirouettes, tours, fouettes*), группа приседаний (*plie*), группа положений корпуса (*attitudes, arabesques*) и др. Без выворотности классический экзерсис лишается своей эффективности, поэтому учащиеся должны хорошо освоить существующие в классическом танце пять строго выворотных позиций ног и в дальнейшем при всех упражнениях настойчиво добиваться соблюдения выворотности.

Анатомическое строение скелета человека, в частности, тазобедренного пояса и ног, таково, что в выворотном положении ноги имеют гораздо больший размах движения, могут выше подниматься и свободнее вращаться. Руководитель должен знать строение человеческого тела, чтобы суметь объяснить ученикам основное значение выворотности. При подъеме ноги в не выворотном положении большой вертел бедренной кости упирается в тазобедренную кость и не позволяет поднять ногу выше 35 – 65 градусов.

В выворотном положении большой вертел уходит назад и не препятствует поднятию ноги – диапазон движения увеличен. В таком положении ногу можно поднять на 90 – 120 градусов, конечно, при соответствующей тренировке [6, с. 29].

Овладение танцевальными движениями дается лишь в процессе систематической тренировки, тело участника приобретает стройность, становится более крепким и гибким, а движения его – гармоничными и законченными. Повседневный опыт показывает, что экзерсис у станка может полностью отвечать всем требованиям классического канона и в то же время оставаться механическим, формальным.

Между тем в нем участвуют основные компоненты танцевальной выразительности: руки, корпус и голова, поэтому в упражнениях классического станка следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки, танцевальности и всего исполнения.

Порядок упражнений у станка необходимо устанавливать по принципу чередований движений, тренирующих различные группы мышц. Урок должен начинаться с полуприседаний и глубоких приседаний, поскольку они постепенно вводят в работу мышцы и суставно-связочный аппарат. Дальше могут даваться упражнения, тренирующие различные группы мышц, причем надо чередовать движения на развитие подвижности стопы на вытянутых ногах с движениями на присогнутых ногах; мягкие, плавные с резкими, отрывистыми.

Музыкальное сопровождение на занятиях должно быть органически связано с выполняемым упражнением, должно соответствовать движению по характеру, стилю. Движения должны быть точно согласованы с ритмом музыки. Классический танец в хореографическом коллективе системы дополнительного образования детей несет колоссальную нагрузку в воспитании учеников, так как формирует воображение, его индивидуальность, способствует созданию хорошей физической формы и т.д.

Обучение учеников хореографического коллектива классическому танцу является подготовкой к их самостоятельному творчеству, побуждением к выполнению творческих заданий, динамичному связыванию ученика с искусством танца, способствует возбуждению творческой фантазии ученика, основным катализатором которой является музыка и танцевальные движения.

Хореография в лице классического танца в процессе воспитания ученика затрагивает эмоциональную и духовно-нравственную сферу через показ имитацию человеческих характеров, способствует формированию моральных качеств. Результатом этого становится то, что ученик начинает различать плохое и хорошее, чувствовать прекрасное начало, приобщаться к миру духовности и красоты [8, с. 91].

Таким образом, значение хореографии, а именно, – классического танца в развитии творческой активности и воспитании ученика, сводится к следующим факторам:

- полноценному эстетическому совершенствованию возможностей ученика;
- развитию творческих способностей;
- гармоничному физическому развитию;
- формированию эстетических впечатлений и собственного «Я».

Синкретичность танцевального искусства подразумевает:

- развитие чувства ритма;
- умение слышать и понимать музыку, согласовывать движения с музыкой;
- одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса ног, пластику рук, грацию;
- развивать выразительность и изобразительность;
- формировать правильную осанку, основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе;
- прививать представления об актерском мастерстве.

Классический танец улучшает гибкость, тонус тела. Развивает мускулы и помогает в формировании хорошей осанки, равновесия и координации, пробуждает осознание красоты, развивает уверенность и самоуважение. Занятия классическим танцем являются эффективным средством организации досуга детей и подростков, в процессе которых можно научить ученика чувствовать свое тело, выражать чувства с помощью движений, помочь стать менее скованным и стеснительным.

«Классический танец развивает не только физические способности молодого организма, но и выстраивает творческие основы личности: сочетание музыки, движений и драматического искусства вырабатывает художественный вкус ребенка, а также способствует развитию его общей культуры и интеллекта» [2, с. 39].

Природа хореографического коллектива, основанная на коллективных действиях, включающая органический синтез пластических, музыкальных, изобразительных и других средств художественной выразительности, создает реальные предпосылки развития различных качеств учеников как художественно-эстетических, так и нравственных. Однако гармоничное развитие ученика (согласие интеллекта и чувств, умственных и физических качеств, раскрепощенности и осознанной дисциплины и т.д.) возможно лишь при внутренней целостности художественно-педагогического процесса, когда каждый прием педагогически инструментирован, а каждая педагогическая задача решается средствами, свойственными специфике занятий классическим танцем в детском хореографическом коллективе.

Таким образом, развитие участников детского хореографического коллектива – это процесс, в котором соединяются воедино физическое и умственное, эмоциональное и интеллектуальное, общечеловеческое и специально-художественное, личное и общественное, словом, те аспекты, которые позволяют рассматривать деятельность участников в таких коллективах как предпосылку их гармоничного развития.

Эффективность гармоничного развития личности учеников в условиях хореографического коллектива зависит от того, в какой степени деятельность педагога будет опираться на личностно-ориентированные технологии, перевод обучения на субъективную основу с установкой на саморазвитие личности, активизацию деятельности самого обучающегося.

Обучение классическому танцу в детском хореографическом коллективе ведет к полноценному эстетическому совершенствованию возможностей ученика, к развитию его творческих способностей, а также к формированию гармоничного физического развития эстетических впечатлений.

Литература

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М., 2001.
2. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. – М., 2002.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М., 2006.
4. Должанский А.Н. Краткий музыкальный словарь. – СПб., 2000.
5. Загвязинский В.И. Педагогическое предвидение. – М., 1987.
6. Львов-Анохин Б.А. Мастера большого театра. – М., 2007.
7. Педагогические технологии /авт.-сост. Т.П. Сальникова. – М., 2005.
8. Филатов С.В. От образности – к выразительному движению. – М., 2003.