

Василь БАРАНЮК,
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)*

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ АКТОРІВ

Упродовж останніх років можемо спостерігати негативну тенденцію, пов'язану з тим, що рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я здобувачів вищої освіти не відповідає вимогам сучасного суспільства. Г. Бойко, Т. Козлова наголошують, що «спостерігається тенденція до зниження стану здоров'я студентської молоді, так, стабільно підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем» [2, с. 13]. Ця тенденція характерна і для майбутніх акторів, фізична підготовленість має важливе значення для їхнього професійного становлення. Різноманітність сучасного репертуару вимагає від актора не тільки вміння співати, танцювати, а й виконувати складні трюки на сцені, для оволодіння якими необхідні професійно важливі фізичні якості.

Розв'язання завдань розвитку спеціальних фізичних якостей майбутніх акторів здійснюється в межах дисципліни «Біомеханіка» і є пріоритетним напрямом у структурі формування акторської майстерності. Однак, обмежений обсяг годин програмного матеріалу з цієї дисципліни не дає змоги повною мірою створити базу спеціальної фізичної підготовленості майбутніх акторів і ставить актуальним завдання пошуку ефективних форм, методів, прийомів і засобів організації профільованих занять із фізичного виховання.

Серед засобів поліпшення психофізичного статусу студентів, які навчаються за спеціальністю 026 Сценічне мистецтво, О. Абрамович, А. Кудренко [1], В. Гончаров [3] пропонують використовувати східні єдиноборства, ігрові вправи, йогу тощо. У свою чергу, ми зосередили увагу в процесі професійної підготовки майбутніх акторів на ритмічній гімнастиці, наголошуючи на її доступності та привабливості для здобувачів, комплексності впливу на організм і розвитку специфічних професійних здібностей актора.

Ритмічність, музикальність, виразність і танцювальний характер вправ ритмічної гімнастики, на нашу думку, визначають не тільки емоційну насиченість занять, а й безпосередній прикладний ефект на професійну діяльність актора. З огляду на специфіку професійної діяльності акторів, одним із таких методів у професійній підготовці здобувачів освіти галузі знань 02 Культура і мистецтво може стати ритмічна гімнастика. Підвищений інтерес здобувачів до різних, у тому числі, сучасних видів ритмічної гімнастики, відзначається різними фахівцями (Р. Лящук, А. Огнистий [5], О. Худолій [8] та ін.).

Різноманітність вправ, емоційна насиченість, поліструктурність і танцювальний характер ритмічної гімнастики, можливість комплексного розв'язання завдань фізичного виховання та формування акторської майстерності, культури рухів дає змогу розглядати ритмічну гімнастику як ефективний засіб не лише оздоровчої, а й професійно-прикладної фізичної культури здобувачів вищої освіти спеціальності 026 Сценічне мистецтво.

Аналіз даних досліджень у галузі професійної підготовки майбутніх акторів [4; 6; 7] і результати проведеного опитування 48 здобувачів спеціальності 026 Сценічне мистецтво Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (1–4 курси) дали змогу виявити специфічні особливості професійної діяльності акторів і підтвердити необхідність удосконалення професійно важливих якостей, що визначають базовий рівень акторської майстерності. У результаті опитування майбутніх акторів було встановлено, що чільне місце у структурі їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки посідають мовленнєво-рухова координація (75 %), ритмічність (64,6 %), орієнтація в просторі (56,2 %), гнучкість (54,2 %) і рухова реакція (75 %).

За даними нашого експериментального дослідження визначено основні психічні та морально-вольові якості, необхідні для успішного опанування акторської професії: образна пам'ять (54,2 %), увага (64,6 %), ініціативність і самостійність (47,9 %). Водночас із психофізичними здібностями важливу роль у професійній діяльності актора для опитаних здобувачів вищої освіти мають такі специфічні здібності, як музикальність (64,6 %) і виразність рухів (97,9 %).

Отримані результати опитування студентів підтверджують необхідність пошуку методів і засобів фізичного виховання, які б

відповідали віковим особливостям майбутніх акторів, специфіці професійної діяльності, їхній мотивації до занять, а також рівню спеціальної рухової підготовленості. Одним із таких засобів фізичної культури є ритмічна гімнастика.

Повністю погоджуємося з О. Шлапаченко в тому, що «музика визначає ритм і темп руху. Необхідно підбирати музику не до визначених комплексів чи вправ, а навпаки, до наявної фонограми добирати вправи з відповідним ритмом і темпом» [9, с. 173].

Нами було встановлено, що для успішного оволодіння професійними вміннями та навичками майбутнім акторам (постава та хода; уміння рухатися плавно, у будь-якому темпі та за будь-якої амплітуди рухів; уміння свідомо переривати рух, зупиняючись у певній позі) більшу увагу необхідно приділяти вдосконаленню таких фізичних якостей, як сила м'язів спини, живота; координації (просторова орієнтація, рівновага, ритмічність), а також гнучкості та загальній витривалості. Ці якості можна розвинути за допомогою ритмічної гімнастики.

Список використаних джерел:

1. Абрамович О., Кудренко А. Теоретико-методологічні аспекти пластичної виразності в майстерності актора. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Сценічне мистецтво*. 2020. № 3 (2). С. 165–179.
2. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г. Вплив рухової активності на показники фізичного стану студентської молоді. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 4 (134). С. 13–16.
3. Гончаров В. М. Оптимізація розвитку пластичної майстерності майбутніх акторів засобами сценічного руху. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2018. № 1 (30). С. 86–90.
4. Кабанова І. Г. Досвід підготовки майбутніх акторів в умовах дистанційного навчання. *Культурологічний альманах*. 2024. Вип. 1 (9). С. 317–325.
5. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика : навчальний посібник (у двох частинах). Тернопіль : ТДГТУ, 2000. Ч. 1. 164 с.

6. Сорока О., Баранюк В. Особливості професійної підготовки майбутніх акторів засобами психофізичного тренінгу. *Молодь і ринок*. 2024. № 1/221. С. 42–47.
7. Стадніченко Н. В. Сучасні тенденції підготовки майбутнього актора до професійного спілкування у вітчизняних та зарубіжних навчальних закладах. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2019. № 2. С. 126–129.
8. Худолій О. М. Гімнастика з методикою викладання. Харків, 1998. 246 с.
9. Шлапаченко О. Ритмічна гімнастика як засіб фізичного виховання студентів гуманітарних факультетів. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 4. С. 171–175.