

Список використаних джерел

1. О. Бистрова // Молодь і ринок. - 2014. - № 3. - С. 28-33
2. Філософська думка в Україні: Біобібліографічний словник. — К., 2002. — С. 121-123.
3. «Нам треба жити, а не надіятись на безсмертя, тоді тільки ми почуваємо себе і великими, і безсмертними». До 150-річчя від дня народження геніальної поетеси, письменниці та драматурга Лесі Українки
4. 10 вражаючих фактів про Лесю Українку, які мало кому відомі.

АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕАТРАЛЬНИХ МЕТОДИК В ОЗДОРОВЧІЙ АЕРОБІЦІ

Л. М. Томіч, кандидат медичних наук,
завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я
Д. А. Полякова, студентка
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: оздоровча аеробіка, театральні методики, психологічні чинники.

Мистецтво і спорт завжди були поряд одне з одним, незважаючи на свої принципи відмінності. В.Е. Мейєрхольд, учень К.С. Станіславського, розробив театральну техніку, в якій велике значення надавав виразності тіла і різним ракурсам цього тіла на сцені. Він називав свій метод «біомеханікою» [2]. У своїх пошуках він спирався на психологічну концепцію В. Джемса (про первинність фізичної реакції по відношенню до реакції емоційної), експерименти І.П. Павлова і на рефлексію В.М. Бехтерева. При цьому історія біомеханіки нерозривно пов'язана з історією фізики, техніки, медицини та біології, а також з історією фізичної культури і спорту.

А.В. Алексєєв, спираючись на акторську систему К.С. Станіславського, створив алгоритм входження спортсмена в Оптимальний Бойовий Стан (ОБС). За аналогією з елементами акторської системи К.С. Станіславського А.В. Алексєєв виділив основні компоненти ОБС – фізичний, емоційний, розумовий. К.С. Станіславський писав, що розум, почуття і воля народжують цілеспрямовану дію. А.В. Алексєєв пише про те, що навіть розминка спортсмена повинна мати мету, яку він повинен досягти вольовим бажанням. А описуючи такий важливий елемент, як увага, що необхідна кожному спортсменові, А.В. Алексєєв акцентував увагу на тому, «наскільки зростають можливості людини при гранично зосередженій увазі» [2].

Займаючись тими видами спорту, де артистичність є невід'ємною частиною фізичних вправ, доречно використовувати в тренувальному процесі театральні методики, створені на основі акторської системи К.С. Станіславського. Особливо корисно впроваджувати ці методики для розвитку масового спорту, де головною метою є збереження здоров'я. А здоров'я, як відомо, містить у собі не тільки фізичний компонент, а й психологічний. Вправи, створені для розвитку психологічного театру, допомагають не тільки досягти натхнення в певний момент, а й допомагають людям розібратися в собі, з'єднати свої внутрішні помисли із зовнішнім вираженням.

Методика «пластико-когнітивної терапії» заснована на принципах включення людини в розвивальну, емоційну, пластичну дію. Основною методологічною передумовою занять є визнання нерозривного зв'язку психічних, фізичних і соціальних феноменів. Обидві ці методики базуються на акторській системі К.С. Станіславського, яка будується за законами самого життя.

«Творчість вимагає повної зосередженості всього організму – цілком», вважав К.С. Станіславський. Він створив свою акторську систему для того, щоб через свідомі дії приходити до несвідомого – натхнення. Він вважав, що тільки гармонія психічного і фізичного може допомогти досягти цього стану. Тому ця система живе і працює в усьому світі. І користуються нею не тільки в театрі, а й у спорті. Щоб досягти стану «натхнення», необхідні щоденні тренування, в яких беруть участь розум, воля, почуття, внутрішні та зовнішні дані актора. Він говорив: «Зроби важке звичним, звичне стане легким, а легке стає приємним». Виховання вольових якостей і гармонізація психічного та фізичного споріднюють акторів зі спортсменами. І такі елементи творчості, як увага, увага, здатність до спілкування, почуття правди, емоційна пам'ять, почуття ритму, пластика, треба тренувати кожній людині.

Такий вид масового спорту, як оздоровча аеробіка, дає змогу під ритмічну музику зняти емоційне напруження й отримати задоволення від руху, тому що в цьому виді спорту використовують тільки ті рухи, які доступні всім людям [1]. Не треба обов'язково сідати на шпагат або стрибати сальто, достатньо комбінації різних кроків із перебудуваннями під ритмічну музику.

Пам'ятаючи про те, що артистичність є невід'ємною частиною оздоровчої аеробіки, нам приходять на допомогу театральні методики, створені на основі акторської системи К.С. Станіславського, який вважав, що «в основу пластики треба поставити зовсім невидимий зовнішній та невидимий внутрішній рух енергії. Його-то і потрібно поєднувати з ритмічними ударними моментами темпо-ритму». Це внутрішнє відчуття енергії, що проходить тілом, він називав «почуттям руху».

Учасникам занять з оздоровчої аеробіки пропонуються ігри на розкріпачення та створення музичних образів. Щоб учасники відчували музику, їм пропонують завдання на створення імпресіоністичних етюдів, де вони могли б виразити в спонтанному танці ті образи, які виникають й хвилюють під час прослуховування музики (тренінг В.Нікітіна), при цьому потрібно слідкувати за рівномірним переміщенням у просторі, не стикаючись із партнером. Згодом до завдань додається музичний рахунок [3].

Використання цих методик в оздоровчій аеробіці дає змогу через свідомі дії підійти до виховання вольових якостей, гармонізації психічного і фізичного у спортсменів-початківців, підвищити показники освоєння темпу і ритму рухів. Рухова активність наповнюється сенсом, музика має образ сприйняття. Композиція вкладається у свідомості в коротку історію, яку можна «розповісти» тільки якісним виконанням елементів оздоровчої аеробіки. Уміння відчувати простір дає змогу не панікувати за відсутності партнерів на тренуванні, вони можуть зберегти малюнок композиції за будь-яких обставин. Якість виконання базових кроків помітно поліпшується. Завдяки цьому комплексу вправ, учасники почали отримувати задоволення від роботи над собою.

Отже, займаючись оздоровчою аеробікою із застосуванням театральних методик, вдається налагодити психічне гармонійне самопочуття юних спортсменів.

Список використаних джерел

1. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
2. Попадюха Ю., Кашуба В. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / Ю. Попадюха, В. Кашуба Центр навчальної літератури. 2018. 768 с.
3. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. Полтава : ПДПУ, 2004. 91 с.

ДЕФІЛЕ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ СТАНУ ХРЕБТА ТА ХОДИ

Л. М. Томіч, кандидат медичних наук,
завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я
Є. А. Ананко, студентка
Київський національний університет технологій та дизайну