

УДК 37.037

ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЕСТЕТИКА СЦЕНІЧНОЇ ДІЇ

О. А. Алфьоров

У статті розглядається проблема формування естетики сценічної дії з позицій прикладної фізичної культури у вищому музичному навчальному закладі. Надається характеристика поняттю «естетика сценічної дії». Виокремлюються питання та елементи процесу впливу прикладної фізичної культури на естетичний характер позиціонування особистості музиканта у період виконання музичного твору. Визначаються основні напрямки та завдання прикладної фізичної культури в навчальному закладі професійно-музичного характеру. Методологічною основою дослідження стали ідеї класичної педагогічної антропології. Наукова новизна роботи передбачає розгляд фізичної культури студента з позицій професійної естетики. Прикладна фізична культура здатна здійснити вплив на естетику сценічної дії музиканта і значною мірою естетизувати сценічний образ виконавця.

Ключові слова: естетика сценічної дії музиканта, прикладна фізична культура, естетичне позиціонування, особистість музиканта.

Постановка проблеми в загальному вигляді. У сучасних умовах реалізувати себе в майбутній професійній діяльності може спеціаліст, володіючий не лише високими професійними знаннями, вміннями, навичками. Будь-яка, й особливо творча професія, потребує від професіоналу формування і духовно-творчого потенціалу, і стійких психофізичних якостей, і міцного здоров'я. Для студентів музичних спеціалізацій слабе здоров'я та невелика фізична підготовка стають перешкодою до досконалості професійної майстерності, призводять до виникнення професійних захворювань.

Основною причиною низького розвитку та слабкої психофізичної підготовленості студентської молоді є недостатня рухова активність, відсутність мотивації до занять фізичною культурою та спортом, а й у багатьох (у більш ранньому віці) – досвіду фізкультурної активності, вважають численні фахівці в галузі фізичної культури (А. Димова, В. Жидких, С. Коровін, О. Міхневич, С. Полієвський) [1].

Професія музиканта з позицій фізичних вимог до особистості належить до найбільш складних, адже поряд з музичними здібностями музиканти повинні володіти розвиненими фізичними якостями. Ідеться не лише про швидкість реакції, гнучкість, координацію рухів, статичну витривалість, рівновагу, рухливість й стійкість нервових процесів, здатність до активної саморегуляції психічного стану, а також доброго стану опорно-рухового апарату, але й уміння естетично «демонструвати себе публіці». Перелічені характеристики взаємообумовлені і взаємопов'язані між собою.

Означена тема слабо досліджена в науково-педагогічній літературі, у ракурсі ролі прикладної фізичної культури в формуванні естетичного образу музиканта.

Аналіз досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Проблема взаємодії фізичної культури й професійної діяльності є важливим напрямом досліджень В. Бальсевича, Л. Лубішевої, С. Коровіна, Л. Матвеева, В. Менцікова, В. Полянського, Н. Тонкова. Вони відзначають, що оволодіння молодими фахівцями знаннями, вміннями й навичками професійно-прикладної фізичної культури дозволяє їм успішно засвоювати професійну діяльність за оптимальних витрат фізіологічних ресурсів організму.

Певні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у системі творчих спеціальностей розглянуті в дослідженнях В. Батуріної, М. Галічаєва, І. Толкачової, А. Хачатурова.

Найбільший інтерес становлять праці з професійної діяльності та професійної підготовки фахівців музичних спеціалізацій: Л. Бочарьова, Г. Єржемського, В. Кузнецова, В. Петрушина, Ю. Цагареллі, Г. Ципіна, А. Шмід-Шкловської та ін. [1].

Методологічною основою дослідження є праці видатного педагога К. Ушинського, котрий вважав, що в основі педагогіки має бути комплекс, куди відносив анатомію, фізіологію і патологію людини. Саме на її основі Ушинський обґрунтував педагогічну науку у своїй фундаментальній праці «Людина як предмет виховання». Педагогіка без опори на антропологічні науки не може розвиватися і залишиться голою теорією [2].

Ідеї педагогічної антропології розвивав П. Лесгафт. У праці «Керівництво з фізичної освіти дітей» особливо цінні його погляди на фізичне виховання як складову частину всебічного розвитку молоді: гармонійний розвиток усіх органів людського організму, врахування

анатоמו-фізіологічних основ, послідовність фізичних вправ. Фізичне виховання він розумів досить широко – як фізичну освіту і культуру [3].

Постановка не вирішених частин загальної проблеми. Естетика сценічної дії виконавця – здатність суб'єкта візуально гарно реалізувати творчі завдання перед глядачем. Музикант-виконавець – це не лише музика й вокал самі по собі, це процес індивідуалізації музичного твору за допомогою особистісного позиціонування виконавця. Складно заперечити значимість таких елементів у період виступу, як естетика і статика динаміки виконавця і т.д. У цьому випадку йтиметься не про професійну майстерність музиканта, його психоемоційні здібності і якості, а про здатність естетично позиціонувати себе в період виступу. Ця здатність багато в чому формується за допомогою фізичної підготовленості музиканта, яка, в свою чергу, здатна вирішувати завдання естетизації сценічної дії виконавця. Це педагогічне завдання може допомогти виконати прикладна фізична культура.

Отже, основна **мета дослідження** – визначити місце і роль прикладної фізичної культури у формуванні естетики сценічної дії виконавця. Головним завданням дослідження є гіпотеза про роль прикладної фізичної підготовки як важливого складового елементу у формуванні естетичного образу виконавця музичного твору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завдання професійно-прикладної фізичної культури у музичному вищому навчальному закладі має виконувати чітко визначену функцію – активно брати участь у вихованні музиканта-професіонала як необхідний елемент навчального процесу.

Музикант має вправно користуватись м'язами, опорно-руховим апаратом. Гра на музичному інструменті потребує контрольованих повторюваних рухів і часто передбачає роботу в неприродній позі протягом тривалих репетицій та публічних виступів. Подібні навантаження на організм можуть спричинити специфічні порушення здоров'я.

Порушення здоров'я у музикантів-струнників часто пов'язані з тим, як музикант тримає інструмент і положенням, в якому він сидить або стоїть під час гри. Тривале сидіння, особливо в зігнутій позиції, породжує біль в задіяних групах м'язів. Проблеми, пов'язані з триманням положення, теж є однією з причин перенапруження нервів і м'язів зап'ястя і пальців, адже виникає явище їх помилкового випрямлення.

Музикант, який грає на одному з духових інструментів, змінює положення у зв'язку з необхідністю контролювати потік повітря, адже положення створює зону видування діафрагмового та міжреберного видиху. Звучання цих інструментів залежить від того, як тримається мундштук, який контролюється м'язами обличчя. Від цього ж залежить і звуковідтворення. Положення також впливає на те, як він сидить чи стоїть і натискає на клапани та кнопки інструмента, які контролюють висоту ноти [1].

У нашому конкретному випадку проблема полягає в тому, що у кожній людині протягом життя формуються звички неправильного використання свого тіла, що виражається манерою тримання постави та здійсненням рухів тіла, що неминуче призводять до надмірного навантаження на опорно-руховий апарат. Це є однією з основних причин порушення функціонування організму в цілому і процесів, які в ньому відбуваються. Головна небезпека цих звичок полягає в тому, що людина з часом до них звикає і починає сприймати як природні процеси. Таким чином, якщо фізично здорова людина, яка мала звичку рівно тримати поставу, раптово починає згинатись, то ця звичка стане для неї нормою, а у свою чергу неправильна постава може спричинити серйозні проблеми [4, с. 44].

Найголовніша з них – це здоров'я (тема окремого аналізу). Іншою проблемою є суб'єктна візуалізація виконавця. Власне позиціонування виконавця починає набувати деяких «викривлень». Тут може страждати естетика поведінки музиканта на сцені. Іншими словами, його образ з позиції естетики вступає у дисонанс з естетикою виконуваного музичного твору. Глядач, часом не палкий прихильник музики, може асоціювати музичний твір з особою виконавця (неправильна постава, поворот голови, позиції рук і т.д.), що може вплинути на оцінку виконання.

Практичні дослідження демонструють: у 40% студентів 1-2 курсів музичних навчальних закладів спостерігаються викривлення хребта різного ступеню, на старших курсах цей показник сягає 80%.

Не складно зробити висновок про те, що в зрілому віці музиканту-виконавцю скоріше гарантовані професійні захворювання. Здоров'я та естетика людини – взаємопов'язані явища. Завдання прикладної фізичної культури в музичному навчальному закладі – профілактика професійних захворювань. Працездатність, упевненість в собі, здатність красиво представити себе публіці є дуже корисними, а іноді – необхідними доповненнями до таланту музиканта.

У світовій практиці існують певні прикладні методики, які допомагають музиканту вирішити свої фізичні проблеми. Наприклад, техніка Ф.М. Александра – комплекс вправ, які допомагають людям правильно користуватись власним тілом, гармонійно використовувати власні м'язи. По допомогу до методики Ф.М. Александра звертались тисячі професійних акторів, телеведучих, політиків, педагогів, музикантів, психологів та письменників у всьому світі, що зайвий раз доводить авторитет техніки, що розглядається, серед інших технологій тілесної терапії, що надає право називати техніку Ф.М. Александра справжнім всесвітнім відкриттям [5].

Метод Моше Фельденкрайза полягає в тому, щоб створити звичку для тіла рухатися із використанням менших фізичних зусиль, але з максимальною ефективністю шляхом більш глибокого розуміння принципів роботи тіла, а не збільшення навантаження на тіло. Виконання цього завдання автор методу вбачав у відновленні втрачених зв'язків між напруженими під впливом негативних звичок м'язами та частинами кори головного мозку людини, які відповідають за рухи [6].

Подібно до Александра Фельденкрайза вбачає спосіб подолання неправильних звичок у використанні людського тіла у здатності знаходження оптимального ритму життя та розслабленні.

На особливу увагу заслуговують посібники М. Галічева «Здоров'я та фізична культура музиканта: навчальний посібник» [1], А. Шмід-Шкловської «Про виховання піаністичних навичок» [7]. Посібники містять прикладний матеріал, призначений для музикантів-виконавців всіх спеціалізацій.

Аналіз науково-прикладної літератури, практична робота зі студентами музичних спеціалізацій дозволяють дійти висновку про те, що незважаючи на існуючі методи, необхідна розробка прикладних фізкультурних методик для кожної спеціалізації студентів, орієнтованих не лише на навчальні заняття, але й на самостійну роботу студента. Останнє – дуже важливе. Існуюча кількість годин, яка виділяється на фізичну культуру (2 години на тиждень), не дозволяє істотно брати участь у вирішенні проблеми. І лише самостійна фізкультурна робота студента буде істотним елементом та доповненням профілактики професійних захворювань.

Практика досліджень питань впливу прикладної фізичної культури на візуальну естетику виконавця, профілактику професійних захворювань демонструє позитивну динаміку. Порівняльний аналіз

результатів визначення правильної постави двох контрольних груп: група студентів Дніпропетровського коледжу культури (відділення народної хореографії та естрадно-циркового мистецтва) та група студентів-музикантів коледжу Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки – продемонстрував результати вельми невтішні для студентів-музикантів (як з позиції естетики образу артиста, так і стану здоров'я).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, прикладна фізична культура здатна здійснити вплив на естетику сценічної дії музиканта-виконавця. Вплив через систему спеціальних фізичних вправ, як з позиції естетики образу артиста, профілактики захворювань, так і одужання, зможе більшою мірою естетизувати сценічний образ виконавця.

Подальші дослідження означеної теми необхідно здійснювати у напрямку прикладних методик та програм фізичної культури, орієнтованих на конкретні музичні спеціалізації. Крім того, як демонструють уже існуючі результати досліджень, необхідна градація методик, орієнтованих на студентів різноманітних курсів, створених на основі принципу послідовності від молодших курсів до старших.

Умова реалізації мети та завдань професійно-прикладної фізичної культури – необхідність формування в системі цінностей студентів музичних спеціалізацій фізичної культури як важливої складової успішної професійної діяльності.

Література

1. Галичаев М. П. Здоровье и физическая культура музыкант: учебное пособие / М. П. Галичаев; Ростовская гос. консерватория (акад.) им. С. В. Рахманинова. - Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовской гос. консерватории (акад.) им. С. В. Рахманинова, 2005. - 247 с.: табл.; 20 см.
2. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания / К.Д. Ушинский. Педагогические сочинения: [в 6 т.], Т. 5,6 / Сост. С.Ф. Фролов. - М.: Педагогика, 1990. - 460 с.
3. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт; сост. Е.А.Ляпидовская. - М.: Педагогика, 1991. - 176 с.
4. Калужный В. Программа восстановления осанки у детей 10-12 лет с применением занятий по аквааэробике / В. Калужный // Спортивный вестник Придніпров'я. - №2. - Дніпропетровськ, 2014р.- С. 43-46.
5. Александр–техника[Електронний ресурс].- Режим доступу: http://telo.by/anatomy/kompleksi_dvigatelnih_uprazhneniy/
6. Метод Фельденкрайза [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://doktorland.ru/metod_feldenkrajza.html

7. Шмид-Шкловская А.А. О воспитании пианистических навыков / А.А.Шмид-Шкловская. - М.: Классика XXI, 2002. - 84с.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЭСТЕТИКА СЦЕНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

А. А. Алферов

В статье рассматривается проблема формирования эстетики сценического действия с позиций прикладной физической культуры в высшем музыкальном учебном заведении. Дается характеристика понятию «эстетика сценического действия». Выделяются вопросы и элементы процесса влияния прикладной физической культуры на эстетический характер позиционирования личности музыканта в период исполнения музыкального произведения. Определяются основные направления и задачи прикладной физической культуры в учебном заведении профессионально-музыкального характера. Методологической основой исследования стали идеи классической педагогической антропологии. Научная новизна работы предполагает рассматривать физическую культуру студента с позиций профессиональной эстетики. Прикладная физическая культура способна оказать влияние на эстетику сценического действия музыканта и в значительной степени эстетизировать сценический образ исполнителя.

Ключевые слова: эстетика сценического действия, прикладная физическая культура, эстетическое позиционирование, личность музыканта.

APPLIED PHYSICAL CULTURE AND AESTHETICS OF STAGE ACTION

O. A. Alferov

The article is devoted to the problem of formation of aesthetic stage action from the position of applied physical culture in musical higher education establishment. The term «Aesthetics of stage action» is characterized. The issues and elements of the process of influence of practical physical culture on aesthetic character of a musician personality positioning during performing a musical composition are identified. The main directions and tasks of practical physical culture in an educational institution of professional musical nature are defined. The ideas of classical pedagogical anthropology form the methodological base of the research. Scientific novelty of the investigation consists in consideration of a student's physical culture from the position of professional aesthetics. Applied physical culture is able to influence the aesthetic stage action of the musician and largely aestheticize stage image of the artist.

Key words: Aesthetics of stage action, applied physical culture, aesthetic positioning, personality of a musician.

Алфьоров О. А. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доцент, професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки (м. Дніпро, Україна). E-mail: aalforov75@mail.ru

Alferov O. A. – Honored Worker of Physical Culture and Sport of Ukraine, Senior Lecturer, Professor of the Social Humanitarian Disciplines Department of M. Glinka Dnipropetrovsk Academy of Music (Dnipro, Ukraine). E-mail: aalforov75@mail.ru

УДК 378+37.014.5

ПРОФЕСІЙНЕ ДОВГОЛІТТЯ ШКІЛЬНОГО ВЧИТЕЛЯ

В. М. Алфімов

У статті виявлено актуальність проблеми підтримки професійного довголіття педагогів. Розглянуто фактори і симптоми професійного вигорання вчителів, визначені напрямки, форми і методи підтримки педагогів в їх професійному довголітті.

Ключові слова: учитель, професійне довголіття учителя, фактори професійного довголіття учителя, форми і методи підтримки професійного довголіття учителя.

Актуальність проблеми соціальної і психолого-педагогічної підтримки вчителів загальноосвітніх навчальних закладів викликана тим, що, з одного боку, сучасна парадигма освіти вимагає активного впровадження особистісно-орієнтованого підходу до навчання й виховання підростаючого покоління, а з іншого, тим, що з кожним роком педагогічний контингент усе більше старіє, виснажується. Часто-густо в учителів спостерігається так зване професійне вигорання, яке характеризується емоційною сухістю педагогів, поширенням економії емоцій, особистісно відстороненістю, ігноруванням особистісних та індивідуальних особливостей учнів тощо. У більшій частині педагогів, що мають значний педагогічний стаж, спостерігаються такі симптоми, як тривожність, смуток, нудьга, апатія, розчарування, хронічна втома, незадоволеність результатами своєї праці, які дестабілізують професійну діяльність.