

На правах рукописи



**Чернявский Григорий Петрович**

**ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА  
АКТЕРОВ В ВУЗЕ С УЧЕТОМ СОПРЯЖЕННОГО РЕШЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАДАЧ**

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Томск – 2023

Работа выполнена в государственном образовательном бюджетном учреждении культуры высшего образования «Волгоградский государственный институт искусств и культуры».

**Научный руководитель:** доктор педагогических наук, профессор  
**Фомина Наталия Александровна**

**Официальные оппоненты:**

**Манжелей Ирина Владимировна**, доктор педагогических наук, профессор, федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный университет», кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности, профессор

**Зайцев Анатолий Александрович**, доктор педагогических наук, профессор, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калининградский государственный технический университет», кафедра физической культуры, заведующий кафедрой

**Дворкин Леонид Самойлович**, доктор педагогических наук, профессор, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», кафедра физкультурно-оздоровительных технологий, профессор

Защита состоится 22 декабря 2023 года в 13 час. 30 мин. на заседании диссертационного совета «НИ ТГУ.5.8.01.», созданного на базе факультета физической культуры федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет», по адресу: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36 (Научная библиотека ТГУ, малый конференц зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке и на официальном сайте федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет» [www.tsu.ru](http://www.tsu.ru).

Материалы по защите диссертации размещены на официальном сайте ТГУ: <https://dissertations.tsu.ru/PublicApplications/Details/53b434ea-5ac0-4431-931c-c2d39f45bf5f>

Автореферат разослан «\_\_» ноября 2023 г.

Ученый секретарь  
диссертационного  
совета



Сосуновский Вадим Сергеевич

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по специальности 52.05.01 актерское искусство отмечается, что для полноценной реализации творческой деятельности современному актеру необходимо быть универсальным профессионалом, обладающим различными двигательными навыками, основами танца, хореографии, вокала, циркового искусства, сценического боя, фехтования и др.

Активно развивающийся современный драматический театр диктует высокие требования к двигательной подготовленности актера. Он должен обладать достаточным уровнем развития физических качеств и координационных способностей, чтобы выполнять сложные двигательные действия и даже трюки (падения, спрыгивания с высоких конструкций, перевороты и др.), иметь прочный запас разнообразных двигательных умений и навыков (гимнастики, акробатики, танцев, фехтования и др.) (М.А. Разночинцева, 2013; Ш.Л. Гегиадзе, 2018; С.В. Карцев, 2008; С.В. Маркова, 2014; Е.В. Зайцева, 2020; В.Н. Торгашов, 2013 и др.).

В тоже время телесно-пластические действия актера должны отличаться особой выразительностью, точностью передачи внутреннего содержания предлагаемого сюжета (И.Э. Кох, 2010; Ю.С. Скворцова, 2015; И.Е. Сироткина, 2018; М.А. Разночинцева, 2013; М.А. Чехов, 2011 и др.).

Профессия актера связана с негативными факторами воздействия (ненормированный рабочий день, нарушение режима сна, волнение перед выходом на сцену, эмоциональные «качели», необходимость перевоплощений в образы сценических персонажей и др.), которые приводят к психическим перегрузкам и возникновению на этом фоне профессиональных заболеваний, поэтому актер должен иметь запас функциональных возможностей организма, в частности, правильно и ритмично дышать при выполнении сценических двигательных действий и их сочетания с речью и вокалом, обладать выносливостью, контролировать свое психоэмоциональное состояние.

Высокий уровень двигательной подготовленности и развития телесной выразительности являются важными составляющими актерского мастерства, а значит и профессионального успеха (К.С. Станиславский, 2012; С.М. Волконский, 2020; А.Я. Таиров, 1970; Edwin C. White, 1978; Marguerite Battye, 1954; В.Э. Мейерхольд, 1968; Peter Brook, 1968; Jean-Louis Barrault, 1955; М.А. Чехов, 2011; Nicole Potter, 2017; А.Г. Круглова, 2006; С.В. Маркова, 2014; Alison Hodge, 2010; Ю.С. Скворцова, 2015; Elizabeth Ressegger, 2011; Mark Evans, 2016; В.Н. Торгашов, 2013; М.А. Разночинцева, 2013; А.Б. Дроздин, 2004; И.Е. Сироткина, 2018; В.А. Нижельской, 2020 и др.).

Все это возможно при всесторонней физической подготовке будущих актеров, уже на этапе обучения в профильном вузе, которая осуществляется на практических занятиях в рамках модуля «Физическая подготовка» «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту» и в рамках специальной дисциплины «Сценическое движение», которая по мнению

специалистов входит в структуру профессионально-прикладной физической подготовки (А.Г. Круглова, 2007; Т.Ю. Лотарева, 2010; В.А. Нижельской, 2020 и др.). При этом на занятиях элективного курса акцент делается на общую физическую подготовку обучающихся, на сценическом движении двигательная подготовка ориентирована на специфическую деятельность драматического артиста, которая предполагает ее смещение в сторону формирования выразительности как качественной характеристики движения.

Однако, недостаточное количество учебных часов, выделяемых на телесно-двигательные практики, обуславливает необходимость согласования содержания этих дисциплин и использование таких средств и методов физической подготовки, которые обеспечат высокую эффективность достижения результатов освоения программы специалитета по специальности 52.05.01 актерское искусство, заложенных в федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования (ФГОС), касающихся способности каждого выпускника вуза поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В связи с этим важным становится вопрос: «Как в процессе физического воспитания эффективно решать оздоровительные задачи и одновременно формировать двигательные умения и навыки с учетом специфики актерской профессии?».

**Степень научной разработанности проблемы исследования.** Анализ специальной литературы свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы. Ограниченное количество научных исследований в области профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов творческих профессий, в частности актеров театра и кино посвящено в основном профессиональному становлению личности и особенностям ритмопластических направлений телесно-двигательной подготовки в рамках теории и методики профессионального образования и искусствоведения.

Все авторы сходятся во мнении о высокой значимости для становления профессионального мастерства актеров физической подготовки с акцентом на развитие координационных способностей и формирование пластической культуры и выразительности (Е.Ю. Смирнягина, 2005; А.Г. Круглова, 2006; Э.Е. Манзарханов, 2006; Т.А. Лотарева, 2010; В.А. Нижельской, 2020 и др.), в том числе танцевальной (Е.В. Ершова, 2011; А.А. Лещинский, 2012).

Рядом учеными предлагаются различные подходы и средства оздоровления студентов в период обучения в вузе: оздоровительные виды гимнастики, хатха-йога, ушу, оздоровительная аэробика, виды фитнеса (Н.К. Приходько, 2000; Н.Н. Голякова, 2003; О.А. Куликова, 2004; О.Л. Смирнова, 2006; Е.В. Мудриевская, 2008; С.Л. Володкович, 2011; Т.В. Богданова, 2012; В.О. Аристакисян, 2018 и др.).

Однако научных исследований, связанных с использованием специально организованных средств сопряженного воздействия, обеспечивающих одновременное решение образовательных и оздоровительных задач с учетом особенностей профессиональной

деятельности представителей актерского искусства, обнаружено не было, что явилось основанием для данного исследования. Таким образом, требуют разрешения сложившиеся **противоречия** между:

- необходимостью формирования всесторонне подготовленного специалиста в сфере актерского искусства и недостаточным научно-методическим обеспечением содержательной части профессионально-прикладной физической подготовки будущих актеров;

- ориентиром физической подготовки актеров на высокий уровень развития двигательно-координационных способностей и дефицитом учебного времени на практические занятия телесно-двигательных дисциплин (модуля «Физическая подготовка» дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и дисциплины «Сценическое движение»);

- высоким потенциалом использования средств сопряженного воздействия для эффективного решения профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов актерской специальности и отсутствием научно обоснованных методик, обеспечивающих этот педагогический процесс.

**Объект исследования:** физическое воспитание актеров в вузе.

**Предмет исследования:** средства и методы двигательно-координационной подготовки актеров в вузе, обеспечивающие сопряженное решение профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование и разработка методики двигательно-координационной подготовки актеров в вузе с учетом сопряженного решения профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач и экспериментальная проверка ее эффективности.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что эффективность двигательно-координационной подготовки актеров в вузе повысится, если при проектировании ее методики:

- опираться на идею сопряженного решения профессионально значимых оздоровительных и образовательных задач через использование интегрированных средств в процессе физического воспитания;

- ориентироваться на основные профессионально значимые характеристики двигательной деятельности актеров (высокий уровень проявления координационных способностей; сочетание движений с речью и вокалом, требующие развития голосового аппарата и органов дыхания; выразительная пластика движений; реализация двигательных действий на фоне высоких психических нагрузок, требующих умения их нивелировать);

- учитывать факторы риска профессиональных заболеваний психосоматического характера;

- обосновать и структурировать состав физкультурно-оздоровительных практик, ориентированных одновременно на развитие профессионально значимых характеристик двигательных действий актера и нивелирование рисков профессиональных заболеваний;

– определить и структурировать ритмопластические и развивающе-коррекционные средства, направленные на развитие двигательной координации, выразительности и оздоровление.

**Задачи исследования:**

1. Определить состояние проблемы профессионально-прикладной двигательной подготовки актеров в вузе.

2. Выявить уровень физической подготовленности, развития координационных способностей, психоэмоционального состояния, здоровья студентов и дать сравнительную оценку с позиции требований профессиограммы актерского труда.

3. Определить и структурировать средства двигательного-координационной подготовки, обеспечивающие сопряженное решение профессионально ориентированных образовательных и оздоровительных задач.

4. Разработать методику двигательного-координационной подготовки актеров в вузе с учетом сопряженного решения профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач.

5. Определить критерии экспертной оценки двигательной выразительности актеров с учетом профессиональных особенностей.

6. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики двигательного-координационной подготовки актеров в вузе.

**Методы исследования:** теоретические (анализ научно-методической литературы, проектирование, систематизация); социологические (анкетирование, опрос); педагогические (педагогические наблюдения, диагностика уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент, стабилметрия (стабилотренажер А-150), реакция на движущийся объект (РДО), экспертная оценка уровня двигательной выразительности; психологические (оценка уровня тревожности, САН); медико-биологические: экспресс-оценка уровня здоровья по Апанасенко Г.Л., спирометрия (ЖЕЛ), пульсометрия, динамометрия (кисти), нагрузочная проба (Мартине), определение АД, массы и длины тела.); математической статистики.

**Методологической основой и теоретической базой** исследования являются:

– теория и методика профессионально-прикладной физической культуры (Л.П. Матвеев, С.С. Коровин, и др.);

– положения теории физического воспитания студенческой молодежи (Ж.К. Холодов, Ю.Ф. Курамшин и др.);

– основы развития двигательного-координационных способностей (Н.А. Бернштейн, Л.П. Матвеев, В.М. Зацюрский, В.И. Лях, Л.Д. Назаренко);

– интегративные подходы в физическом воспитании и образовании (Л.П. Матвеев, Н.А. Фомина, Н.И. Дворкина и др.);

– базовые положения теории музыкально-двигательного воспитания (Émile Jaques-Dalcroze, С.М. Волконский), в том числе современные идеи в

области физической культуры и спорта (Т.С. Лисицкая, Л.К. Карпенко, Н.А. Фомина);

– основы сценического движения и пластической выразительности (И.С. Иванов, Е.С. Шишмарева, Е.В. Конорова, В.А. Гринер, И.Э. Кох, А.Б. Немировский, Н.В. Карпов, Г.В. Морозова, А.Д. Мовшович, Д.А. Тышлер, А.З. Закиров, М.Б. Александровская, Ю.И. Громов);

– труды по методологии науки и педагогических исследований (А.М. Новиков, В.И. Загвязинский).

**Организация исследования.** Исследование проводилось на кафедре актерского искусства ГОБУК ВО «ВГИИК» (г. Волгоград) в 2019–2023 гг. и включало два этапа – констатирующий и формирующий, в ходе которых приняли участие 73 студента и 40 специалистов.

**На первом этапе** (2019-2021 гг.) проводились: анализ научно-методической литературы; анкетирование специалистов; определялся состав средств и методов двигательного-координационного подбора; выявлялись уровни физического и психоэмоционального состояний и здоровья студентов; осуществлялась экспериментальная работа по выявлению эффективности внедрения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

**Второй этап** (2021-2023 гг.) осуществлялось проектирование экспериментальной методики, был организован и проведен основной педагогический эксперимент (2021-2022 учебный год), анализировались и интерпретировались полученные данные, формировался текст диссертации и автореферата, публиковались статьи по результатам исследования.

**Новизна исследования:**

– разработана эффективная научно обоснованная методика двигательного-координационного подбора актеров в вузе, направленная на сопряженное решение профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач и обеспечивающая значительный прирост показателей развития координационных способностей, двигательной выразительности, уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко), улучшение психоэмоционального состояния (по методу САН) студентов;

– определены и структурированы средства экспериментальной методики с позиций их направленности на сопряженное решение профессионально ориентированных образовательных и оздоровительных задач, доминирующего воздействия и постепенного усиления сопряженного эффекта (ритмопластические – сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, пластические этюды и композиции; оздоровительные – дыхательная гимнастика Стрельниковой и ее модификации, восточные практики (японская и тибетская гимнастики); развивающе-коррекционные – стретчинг, бодифлекс, гимнастика для позвоночника и суставная (по М.С. Норбекову);

– профессиограмма актерского труда дополнена характеристиками, отражающими качества и факторы сопутствующие (координационные способности, гибкость, выносливость, сила, эмоциональность, уравновешенность, экспрессивность, интуитивность) и препятствующие

(тревожность, неуравновешенность, низкий уровень физической подготовленности и здоровья) достижению профессионального мастерства;

– дана оценка физическому и психоэмоциональному состоянию и уровню здоровья студентов как недостаточному с позиций основных требований профиограммы актерского труда (высокого уровня развития координационных способностей, функциональных показателей, здоровья, физической подготовленности, благополучного психоэмоционального статуса);

– предложена трехкомпонентная оценка двигательной выразительности актеров (пластической, художественной, музыкальной), включающая 10 критериальных показателей (пластичность, техничность, четкость, артистичность, естественность, гармоничность, яркость, музыкальность, динамичность, ритмичность);

– получены новые фактические данные, свидетельствующие об эффективности экспериментальной методики двигательного-координационного подготовки по показателям развития координационных способностей (согласованности, ритмичности, реактивности, чувству равновесия (вестибулярной устойчивости) и дифференцировки мышечных усилий,  $<0,05$ ), общей оценки двигательной выразительности ( $<0,05$ ), психоэмоционального состояния (самочувствия  $<0,01$ , активности  $<0,05$ , настроения  $<0,01$ ) и здоровья студентов актерского отделения вуза (прирост уровня со среднего до высокого,  $<0,05$ ).

**Теоретическая значимость исследования** заключается в дополнении теории профессионально-прикладной физической подготовки научными знаниями:

– о трехкомпонентной структуре (целевой, процессуально-содержательный и оценочный блоки) и содержании методики двигательного-координационного подготовки актеров в вузе с учетом сопряженного решения профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач;

– о составе средств двигательного-координационного подготовки будущих актеров: ритмопластических (сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, пластические этюды и композиции), оздоровительных (дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н., японская и тибетская гимнастики), развивающе-коррекционных (стретчинг, бодифлекс, гимнастика для позвоночника и суставная);

– о критериях и компонентах общей оценки двигательной выразительности актеров (пластической, художественной и музыкальной).

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что:

– разработана и внедрена в учебный процесс государственного образовательного бюджетного учреждения культуры высшего образования «Волгоградский государственный институт искусств и культуры», федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная консерватория имени Л.В. Собинова», филиал государственного образовательного бюджетного учреждения культуры высшего образования «Волгоградский



государственный институт искусств и культуры» (в городе Камышине) новая методика двигательно-координационной подготовки актеров, обеспечивающая эффективное сопряженное решение образовательных и оздоровительных задач, а также в учебно-тренировочный процесс по эстетической гимнастике Муниципального бюджетного учреждения Спортивная школа № 3 г. Волгограда внедрены инновационные ритмопластические средства развития двигательной выразительности юных гимнасток;

- разработаны практические рекомендации по реализации педагогического процесса в рамках экспериментальной методики;

- определены перспективы использования средств двигательно-координационной подготовки в профессиональной деятельности актеров после обучения в вузе для развития координационных способностей, физических качеств, двигательной выразительности и оздоровления организма.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Основанием для разработки экспериментальной методики двигательно-координационной подготовки актеров в вузе явились, выявленные в ходе исследования и не соответствующие требованиям профессиограммы актерского труда:

- недостаточный уровень общей физической подготовленности студентов (среднестатистические показатели ниже нормативов уровня бронзового значка по всем параметрам VII ступени комплекса ГТО);

- наличие значительного числа студентов, имеющих низкие показатели развития координационных способностей (ритмичности, согласованности, реактивности, чувства равновесия и времени, дифференцировки мышечных усилий);

- уровень здоровья ниже безопасного у 49% студентов (по методике Г.Л. Апанасенко);

- выраженные симптомы тревоги (субклинические и клинические) у 60% студентов;

- значительное число студентов с неблагоприятными и ниже среднего показателями психоэмоционального состояния: самочувствия у 54%, активности у 42%, настроения у 35%.

2. Определение состава средств двигательно-координационной подготовки явилось результатом анализа научно-методической литературы, экспертной оценки специалистов, собственного опыта и педагогической практики, с позиций их направленности на сопряженное решение образовательных и оздоровительных задач, а структурирование в группы и подгруппы – с позиций доминирующего воздействия и специфических особенностей двигательных действий с последующим постепенным усилением сопряженного эффекта.

Главным признаком, отражающим особенность экспериментальной методики двигательно-координационной подготовки актеров в вузе является использование интегрированной совокупности ритмопластических

(комплексы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики, пластические этюды и композиции), оздоровительных (дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, восточные практики – японская и тибетская), развивающе-коррекционных (стретчинг, бодифлекс, гимнастика суставная и для позвоночника) средств и методов (общепедагогических, физического и музыкально-двигательного воспитания, оздоровления), обеспечивающих сопряженное решение профессионально значимых образовательных (развитие координационных способностей и физических качеств, формирование базы двигательных умений и навыков, развитие двигательной выразительности) и оздоровительных задач (развитие функциональных систем организма, улучшение психоэмоционального состояния, коррекция физического и психоэмоционального состояния).

3. Эффективность реализации авторской методики двигательно-координационной подготовки актеров обусловлена использованием средств сопряженного воздействия и выражается статистически достоверным и преобладающим приростом исследуемых показателей в экспериментальной группе студентов относительно контрольной:

- координационных способностей (дифференцировки мышечных усилий, чувству времени, согласованности и ритмичности двигательных действий, реактивности, равновесию и управлению балансом,  $<0,05$ ;
- двигательной выразительности ( $<0,05$ ) по критериям пластической, художественной и музыкальной;
- психоэмоционального состояния (самочувствие  $<0,01$ , активность  $<0,05$ , настроение  $<0,01$ );
- уровня здоровья (по методу Г.Л. Апанасенко,  $<0,05$ );
- физической подготовленности по показателям гибкости и силы ( $<0,05$ ).

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения и результаты диссертационной работы были доложены и обсуждены на всероссийских, международных и региональных конференциях:

1. Международный научный симпозиум, посвященного 800-летию великого благоверного князя Александра Невского «Искусство и культура в контексте времени: традиции, инновации, перспективы» (Волгоград, 2021 г.).

2. Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» (Новомихайловка, 2022 г.).

3. Всероссийская научно-практическая конференция «Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации» (Краснодар, 2022 г.).

4. Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича «Новые реалии ценностных смыслов теории и практики спортизации образовательных учреждений» (Москва, 2023 г.).

**Достоверность результатов научного исследования** обеспечена использованием общенаучных и методологических принципов научно-педагогического исследования; надежной и непротиворечивой методологической базой, логикой изложения научного исследования,

репрезентативностью представленной выборки, корректной математико-статистической обработкой результатов собственных исследований, адекватной интерпретацией полученных в ходе экспериментов результатов.

**Личное участие соискателя** заключается в выявлении проблемы и определении ключевых позиций исследования, в разработке экспериментальной методики двигательного-координационного подготовки актеров, в проведении педагогического эксперимента, анализе и интерпретации полученных результатов.

**Структура и объем работы.** Диссертационная работа состоит из введения, пяти глав, заключения, списка использованных источников и литературы и 13 приложений. Содержание работы изложено на 210 страницах, содержит 64 таблицы и 10 рисунков. Список литературы включает 286 источников, из которых 33 – зарубежные.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** теоретически обоснована актуальность темы исследования, определены объект и предмет; сформулированы цель, гипотеза, а также методологическая база диссертации; определены научная новизна, теоретическая и практическая значимость диссертации; перечислены основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Современные взгляды на профессионально прикладную двигательную подготовку актеров с позиций теории и практики»** был проведен анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме. На современном этапе выдвигаются высокие профессиональные требования к двигательной подготовке актеров, главными составляющими которой являются развитие координационных способностей, овладение обширной базой двигательных умений и навыков, формирование выразительности движений. Профессия актера связана с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, что определяет необходимость поддержания оптимального уровня функционирования систем организма и уровень здоровья. Однако в системе образования актеров в вузе не учитываются в полной мере эти обстоятельства. Дефицит учебных часов на физическую подготовку актеров, осуществляемую в рамках дисциплины «Физическая культура» не позволяет эффективно решать эти задачи. Программа курса «Сценическое движение» не согласован с задачами профессиональной физической подготовки. Отсутствуют данные о возможности согласования содержания этих дисциплин, а также об использовании интегрированных средств, направленных на одновременное решение важных профессиональных задач физической подготовки актеров в вузе.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** представлены теоретические и эмпирические методы, использованные в диссертационном исследовании, позволившие оценить эффективность разработанной методики

двигательно-координационной подготовки актеров в вузе, а также организация исследования с содержанием каждого этапа.

В третьей главе **«Исследование уровней здоровья, физической подготовленности и психоэмоционального состояния студентов актерской специальности в сравнении с характеристиками профессиограммы актерского труда»** приводятся исследовательские данные, подчеркивающие необходимость разработки инновационной методики.

Анализ профессиограммы показал, что для достижения высокого мастерства актеру необходимо обладать рядом физических, психоэмоциональных и личностных характеристик. Важными физическими качествами являются координация, выносливость, гибкость и сила. Психоэмоциональный статус актера определяют такие характеристики как эмоциональность, экспрессивность (выразительность), в то же время, уравновешенность, интуитивность. Высокий уровень тревожности, неуравновешенность, отсутствие эмоциональной выразительности, слабое здоровье, низкий уровень физической и двигательной-координационной подготовленности препятствуют достижению профессионального мастерства в актерском искусстве.

Сравнительный анализ полученных результатов обследования студентов, выявил не соответствие их физического и психоэмоционального состояния ориентирам, заданным соответствующими характеристиками профессиограммы актерского труда.

Тестирование студентов, по нормативам комплекса ГТО VII ступени (бег 100 м, бег 3 и 2 км, подтягивание, прыжок в длину с места, наклон вперед) показало, что средние групповые результаты юношей и девушек находятся ниже значений уровня бронзового значка.

Студенты актерского вуза, как девушки, так и юноши имеют средний уровень развития двигательных-координационных способностей по проявлениям быстроты реагирования, тонкого дифференцирования мышечных и временных параметров, регулирования степени напряжения мышц, а также функционирования вестибулярного аппарата.

Однако, распределение результатов по уровням проявления координационных способностей (таблица 1) выявило значительные группы студентов, имеющих показатели ниже среднего. Наиболее проблемными у девушек оказались: дифференцировка мышечных усилий (55%), согласованность двигательных действий отдельными звеньями тела и управление балансом (по 25%), реактивность и чувство времени (по 20%); у юношей: ритмичность и чувство времени (по 36%), согласованность двигательных действий и дифференцировка мышечных усилий (по 20%).

Таблица 1 – Распределение (%) уровней развития координационных способностей

Уровень развития	Дифференцировка мышечных усилий			Чувство времени	Реактивность		Ритмичность	Согласованность	Вестибулярная устойчивость	
	КД	½ КД	Ошибка КД	Ошибка времени (60 с)	РДО-1	РДО-2			Равновесие	Управление балансом
Девушки (n=18)										
Высокий	20	15	10	15	35	25	20	45	15	30
Выше ср	20	5	40	25	30	25	30	15	25	40
Средний	50	25	35	40	15	25	35	15	50	5
Низкий	10	55	15	20	20	25	15	25	10	25
Юноши (n=25)										
Высокий	12	20	16	12	20	20	12	44	12	4
Выше ср	36	24	32	16	36	32	24	20	36	16
Средний	36	26	40	36	28	36	28	16	36	44
Низкий	16	20	12	36	16	12	36	20	16	16
Примечание: КД – кистевая динамометрия; РДО-1 – реакция на движущийся объект; РДО-2 – с частичным зрительным контролем.										

Средняя оценка здоровья студентов по методике Апанасенко Г.Л. соответствовала среднему уровню значений (8,72 балла). Вместе с тем, почти половина обследованных (49%) имела общую оценку здоровья ниже безопасного уровня ( $\geq 9$  баллов), эту группу составляют 56% юношей и 39% девушек.

Оценка психоэмоционального состояния студентов по методике САН показала, что при среднем уровне значений по Самочувствию и Активности и высоком – по Настроению, в зоне неблагоприятных значений (ниже 4 баллов) по признаку Самочувствие оказалось состояние 9 студентов (24%), по признаку Активность – 5 студентов (14%), по признаку Настроение – 6 студентов (16%). Высокие показатели, свидетельствующие о стабильности позитивного настроения, встречаются только у 2-х студенток (7 баллов).

Уровень тревожности, определяемый по результатам опросника, свидетельствует о не благоприятном состоянии психологической напряженности у студентов. Отсутствие выраженных симптомов тревоги наблюдалось у 40% студентов. Большая часть юношей и девушек 60% имели завышенные оценки (от 8 баллов и выше), характеризующие их психологическое состояние с выраженными симптомами тревоги, из них 33% студентов имели субклинически выраженные симптомы тревоги, а 27% – клинически выраженные симптомы. 6 студентов (16%) имели выраженные симптомы депрессии (субклинические).

В четвертой главе «**Моделирование содержания экспериментальной методики двигательной-координационной подготовки актеров с учетом сопряженного решения профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач**» описаны структура и содержание экспериментальной методики.

Итоги предварительного исследования убедили в необходимости разработки методики профессиональной физической подготовки актеров в вузе, которая была бы ориентирована на целенаправленное развитие двигательных-координационных способностей обучающихся и способствовала сопряженному решению профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач. К образовательным задачам физической подготовки актеров были отнесены: развитие координационных способностей и физических качеств, формирование базы двигательных умений и навыков, развитие двигательной выразительности; к оздоровительным: развитие функциональных систем организма, улучшение психоэмоционального состояния, коррекция физического и психического состояния.

Разработанная экспериментальная методика двигательно-координационной подготовки представлена трехкомпонентной моделью, основными блоками которой являются: целеполагающий, процессуально-содержательный и оценочно-коррекционный (рисунок 1).

На этапе моделирования были определены целеполагающие позиции методики (принципы, цель, задачи), отобраны средства и методы, соответствующие задачам двигательно-координационной подготовки. Отбор средств проходил с позиции определения потенциала их сопряженного воздействия, позволяющего в полной мере развивать у обучающихся координационные способности, двигательную выразительность и способствовать укреплению физического и психического здоровья. Таким образом были определены основные средства экспериментальной методики: ритмическая гимнастика сюжетно-ролевого характера, пластические этюды и композиции, дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н., тибетская «Око возрождения» и японская гимнастика по К. Ниши, стретчинг, бодифлекс, эмоциональная суставная гимнастика и для позвоночника (по Норбекову М.С.). По доминирующему воздействию средства объединены в 3 группы – ритмопластические, оздоровительные и развивающе-коррекционные. С целью усиления эффекта сопряженного воздействия были разработаны комплексы музыкально-ритмической дыхательной гимнастики на основе парадоксального дыхания Стрельниковой А.Н. и их модификации танцевально-координационной и силовой направленности. Пластические этюды и композиции представлены по степени сложности двигательных заданий с последовательным использованием музыки.

Подбор средств определил соответствующие методы их организации: общепедагогические, физического воспитания, музыкально-двигательного воспитания, оздоровления. Реализация педагогического процесса в рамках экспериментальной методики осуществлялась на принципах: дидактики, физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительной тренировки.

Таким образом основным признаком, определяющим особенности авторской методики двигательно-координационной подготовки актеров в вузе, является использование совокупности средств и методов, обеспечивающих сопряженное решение образовательных и оздоровительных задач с учетом их профессионального значения.

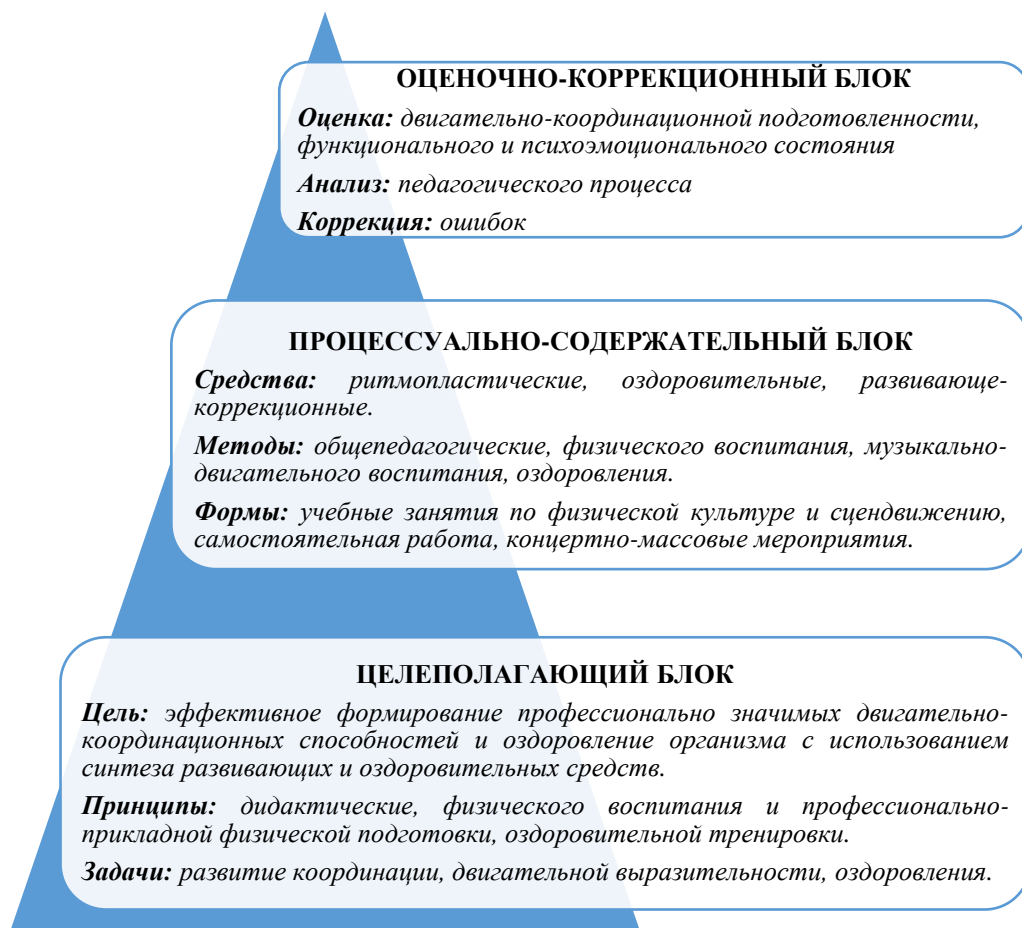


Рисунок 1 – Модель экспериментальной методики

В пятой главе «**Экспериментальное обоснование эффективности методики двигательно-координационной подготовки актеров в вузе с учетом сопряженного решения профессионально значимых задач**» представлен анализ изменения исследуемых показателей у студентов театрального отделения вуза в ходе основного педагогического эксперимента.

Основной педагогический эксперимент, позволил выявить эффективность профессионально ориентированной авторской методики двигательно-координационной подготовки студентов актерской специальности. Было установлено, что занятия по экспериментальной программе способствовали приросту значений по большинству показателей, характеризующих развитие двигательно-координационных способностей (разница в результатах варьировалась от 20,0% до 110,0%):

– наибольший рост результатов отмечен по ритмическим способностям у девушек (данный показатель увеличился с  $2,5 \pm 0,4$  балла до  $4,5 \pm 0,3$  балла, различия между средними арифметическими статистически достоверны при 1% уровне значимости); в экспериментальной группе на 57,7%, повысилась точность оценки времени, снизилась величина ошибки при дифференцировании мышечных усилий и улучшилась реакция на движущийся объект; в контрольной группе прирост двигательно-координационных способностей в ходе эксперимента варьировал от 1,9% до

26,0%. Различия между средними арифметическими статистически не достоверны ( $p > 0,05$ );

– у юношей экспериментальной группы по большинству показателей отмечен значимый прирост координационных способностей (вариация результатов от 7,6% до 80,0%); достоверно высокие изменения произошли в экспериментальной группе по показателю, характеризующему ритмические способности (результаты в данном тесте возросли с  $2,5 \pm 0,3$  балла до  $4,5 \pm 0,3$  балла); аналогичное увеличение отмечено по показателю согласованности двигательных действий; на 44,3% у юношей улучшилась способность точно оценивать временной промежуток и существенно снизилась величина ошибки точности оценки времени с  $9,1 \pm 1,3$  с, до  $5,1 \pm 1,5$  с; у юношей контрольной группы за время эксперимента произошли не столь значимые изменения, их показатели варьировали от 3,3% до 40,0%, достоверный рост отмечен только по показателю, характеризующему ритмические способности ( $p < 0,05$ ), по остальным показателям координационных способностей прирост был статистически не достоверен;

– межгрупповые различия по окончании эксперимента свидетельствуют о преимущественном значении большинства показателей координационных способностей у юношей (таблица 2) и девушек экспериментальной группы, исключение составляют показатели проявления дифференцировки мышечных усилий ( $\frac{1}{2}$  КД), реакции на движущийся объект (у юношей РДО-2 с ограничением зрительного контроля, у девушек РДО-1) и чувства времени (ошибка точности) у девушек. Исходные результаты экспериментальной и контрольной групп были статистически равнозначны.

Анализ показателей вестибулярной устойчивости по результатам комбинированной пробы на стабилотренажере Мера А-150 выявил их преимущественный рост в экспериментальной группе, где были зафиксированы статистически достоверные изменения, в то время как в контрольной прирост результатов не существенный. В итоге эксперимента были выявлены достоверные различия между исследуемыми показателями комбинированной пробы.



Таблица 2 – Достоверность межгрупповых различий показателей координационных способностей юношей после педагогического эксперимента (n=15)

Статистические показатели	Дифференцировка мышечных усилий			Чувство времени		Согласованность, баллы	Ритмичность, баллы	Реактивность	
	КД, кг	½ КД, кг	Ошибка КД, кг	Точность оценки времени (60 с)	Ошибка точности оценки времени, с			РДО-1 Ошибка реакции, мс	РДО-2 Ошибка реакции, мс
Экспериментальная группа									
$\bar{x}$	45,3	25,1	6,1	57,7	3,1	4,5	4,5	7,3	75,5
$\pm m$	1,7	2,0	0,5	1,2	1,5	0,3	0,3	2,3	9,1
Контрольная группа									
$\bar{x}$	45,0	21,1	8,2	51,1	8,1	3,6	3,5	15,4	95,5
$\pm m$	1,9	1,2	0,8	2,5	1,5	0,3	0,3	2,9	10,1
t	0,12	1,71	2,23	2,38	2,36	2,15	2,36	2,19	1,47
p	>	>	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05
Примечание: $t_{кр.}=2,15$ $P < 0,05$ ; $t_{кр.}=2,98$ $P < 0,01$ ; КД – кистевая динамометрия.									

По окончании эксперимента 70% представителей экспериментальной группы имели высокие и выше среднего результаты по показателю способности к равновесию, в контрольной только 40%, остальные имели результаты в диапазоне средних (50%) и низких (10%) значений (рисунок 2). Результаты 87% студентов экспериментальной группы по показателю управления балансом находились на высоком и выше среднего уровнях, соответственно такие результаты имели 70% представителей контрольной группы, 25% студентов показали низкий и 5% средний уровень результатов.

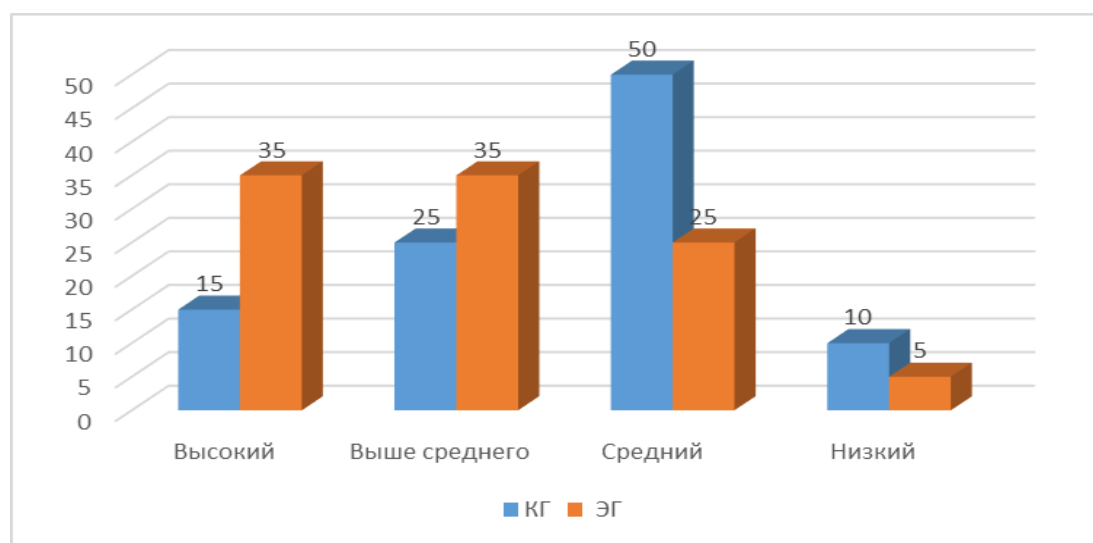


Рисунок 2 – Качественная оценка способности к удержанию равновесия (по показателю комбинированной пробы)

До начала эксперимента статистической межгрупповой разницы в оценках двигательной выразительности не отмечалось (таблица 3).

В ходе педагогического эксперимента как общая, так и оценки по всем отдельным критериям выразительности выросли достоверно в обеих группах актеров. Однако, в экспериментальной произошел более существенный прирост показателей по сравнению с контрольной, что отразилось на общей оценке, которая стала достоверно выше в группе студентов, занимающихся по авторской методике ( $<0,05$ ).

Таблица 3 – Изменение оценок двигательной выразительности в ходе эксперимента

Показатели	Оценки двигательной выразительности							
	Пластическая выразительность		Художественная выразительность		Музыкальная выразительность		Общая оценка	
	ЭГ n=15	КГ n=15	ЭГ n=15	КГ n=15	ЭГ n=15	КГ n=15	ЭГ n=15	КГ n=15
До эксперимента								
$\bar{X}$	6,6	5,9	8,4	8,3	6,3	6,0	21,3	20,2
$\pm m$	0,6	0,5	1,2	1,0	0,7	0,7	1,5	1,5
t э/к	0,9		0,06		0,30		0,52	
После эксперимента								
$\bar{X}$	12,7	10,3	16,2	13,5	12,1	10,5	41,0	34,3
$\pm m$	0,8	1,0	1,2	0,8	0,7	0,7	1,9	2,5
t	6,10	3,94	4,6	4,06	5,86	4,55	8,14	4,84
t э/к	1,87		1,87		1,62		<b>2,13</b>	
Примечание: $t_{кр.} \geq 2,05$ $P < 0,05$ ; $t_{кр.} \geq 2,8$ $P < 0,01$ ; $t_{кр.} \geq 3,67$ $P < 0,001$ .								

Внедрение методики в учебный процесс студентов актерского вуза оказало существенное влияние на показатели, обеспечивающими жизнеспособность организма и его эффективное функционирование, а также оздоровительный эффект:

– в результате использования авторской методики в экспериментальной группе оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко), повысилась со среднего до высокого уровня: у девушек экспериментальной группы с  $8,79 \pm 2,5$  до  $17,4 \pm 2,4$  балла, у юношей – с  $8,68 \pm 3,3$  до  $16,9 \pm 2,6$  балла; у девушек контрольной группы вырос с  $8,79 \pm 3,0$  балла до  $12,4 \pm 3,3$ , у юношей – с  $8,7 \pm 3,5$  балла до  $11,9 \pm 3,5$ ;

– по большинству показателей расчётных индексов с оценкой их уровней девушки экспериментальной группы превосходили девушек контрольной группы: различия между средними показателями в группах варьировали от 12,4% до 5,2 % ( $p < 0,05$ ); в экспериментальной группе как у девушек, так и у юношей оценки повысились в основном до высокого уровня, в то время как в контрольной группе до значений выше среднего.

На заключительном этапе обследования выявлены значительные изменения психоэмоционального состояния студентов экспериментальной

группы в сторону их улучшения (по опроснику САН). Достоверный прирост наблюдался по показателям самочувствия ( $<0,01$ ), активности ( $<0,05$ ), настроения ( $<0,01$ ), в тоже время показатели студентов контрольной группы остались без изменения ( $> 0,05$ ). Достоверные межгрупповые различия с преимуществом экспериментальной группы наблюдались по всем исследуемым показателям психоэмоционального состояния ( $<0,01$ ).

Показатели общей физической подготовленности контролировались на протяжении эксперимента и росли однородно как в контрольной, так и экспериментальной группах, при этом отмечен не значительный их рост. Исключение составили в экспериментальной группе показатели гибкости (наклон вперед,  $<0,05$ ), скоростной силы у девушек (поднимание и пускание туловища за 1 мин,  $<0,05$ ), силы у юношей (сгибание и разгибание рук в висе на перекладине,  $<0,05$ ). В контрольной группе приросты результатов не достоверны. После эксперимента статистически достоверные межгрупповые различия отмечены только по показателю теста на гибкость у девушек (наклон вперед,  $<0,05$ ).

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведение научного исследования обусловлено недостаточным объемом знаний по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки будущих актеров в период их обучения в вузе, сложившимся дефицитом времени на освоение учебных программ по «Физической подготовке» как модуля дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и дисциплины «Сценическое движение», необходимостью использования более эффективных средств и методов двигательно-координационной подготовки с учетом сопряженного решения профессионально ориентированных образовательных и оздоровительных задач.

В ходе диссертационного исследования были получены данные, интерпретация которых позволила представить их в виде выводов по решению каждой задачи.

1. Отсутствие на современном этапе научно обоснованной методики двигательно-координационной подготовки актеров в вузе, дефицит учебных часов на телесно-двигательные дисциплины, высокая степень опасности приобретения психосоматических заболеваний, сопутствующих труду актера, обуславливают необходимость использования интегрированных средств для достижения эффекта сопряженного решения профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач в процессе физического воспитания студентов и актуализируют необходимость ее разработки.

2. Анализ профессиограммы актерского труда, дополненной на основании изучения научно-методической литературы, опроса специалистов, наблюдений за сценическими действиями актеров и собственного опыта показал, что для достижения высокого мастерства, нивелирования негативных для здоровья факторов, связанных с особыми условиями профессиональной деятельности, актеру необходимо обладать рядом физических, психоэмоциональных и личностных характеристик:

– значимыми физическими качествами являются координационные способности, ловкость, выносливость, гибкость, сила;

– психоэмоциональный и личностный статус актера определяют эмоциональность, экспрессивность (выразительность), в то же время, уравновешенность, интуитивность, умение импровизировать, проявлять оригинальность и индивидуальность.

Достижению профессионального мастерства в актерского искусстве препятствуют: высокий уровень тревожности, неуравновешенность, отсутствие эмоциональной выразительности, слабое здоровье, низкий уровень физической подготовленности и развития координационных способностей.

Однако анализ физического, психоэмоционального состояния и уровня здоровья студентов актерского отделения выявил следующие несоответствия с требованиями профессиограммы:

– недостаточный уровень физической подготовленности студентов: средние групповые показатели физической подготовленности будущих актеров как девушек, так и юношей по всем параметрам (бег 100 м, бег 3000 м и 2000 м, прыжки в длину с места, подтягивания на перекладине и подтягивания из виса лежа, наклон вперед) ниже нормативов уровня бронзового значка VII ступени комплекса ГТО;

– выявлена значительная часть студентов с низкими показателями развития координационных способностей: 36% юношей имели низкие показатели ритмичности и чувства времени, 20% – согласованности двигательных действий, 16% – чувства равновесия, по 12% – реактивности и дифференцировки мышечных усилий; по 25% девушек имели низкие показатели чувства равновесия, реактивности и согласованности, 20% – чувства времени, по 15% – ритмичности и дифференцировки мышечных усилий;

– 49% из числа студентов 1-4 курсов (n=43) имели общую оценку здоровья по Г.Л. Апанасенко, соответствующую уровню ниже безопасного для здоровья (< 9 баллов);

– высокий уровень тревоги у 60 % студентов, притом у 33% субклинический, а у 27% клинический уровень;

– 54% студентов имели ниже среднего и неблагоприятные показатели самочувствия, 42% – активности, 35% – настроения по методике САН.

3. В результате анализа средств двигательного-координационной подготовки по признаку их направленности на сопряженное решение профессионально ориентированных образовательных и оздоровительных задач основными определены: ритмическая гимнастика сюжетно-ролевого характера по идее Фоминой Н.А., пластические этюды и композиции, дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н., комплексы японской и тибетской гимнастики, стретчинг, бодифлекс, суставная гимнастика и для позвоночника.

По признаку доминирующего воздействия средства объединены в три группы – ритмопластические, оздоровительные и развивающе-коррекционные. В свою очередь ритмопластические средства представлены

2 подгруппами – сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой, пластическими этюдами и композициями, оздоровительные средства – дыхательной гимнастикой и восточными практиками, развивающе-коррекционные средства – видами гимнастик: стретчинг, бодифлекс, японская и тибетская, для позвоночника и суставов.

Структура дополнена средствами, усиливающими сопряженный эффект воздействия (пластические этюды возрастающей сложности, комплексы музыкально-ритмической дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой А.Н. танцевальной и силовой направленности).

Подбор средств экспериментальной методики обусловил интегрированное использование методов педагогического процесса, которыми являются: общепедагогические (словесные, обеспечения наглядности), физического воспитания (строго-регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям, развития физических качеств), игровой, соревновательный), музыкально-двигательного воспитания (согласования движений с мелодией, размером, ритмом, темпом и динамическими оттенками музыкального произведения), оздоровления (дыхательные техники, релаксация, медитация, растяжки, арттерапия).

4. Разработанная экспериментальная методика двигательно-координационной подготовки будущих актеров как совокупность средств, методов и форм их организации, представлена трехкомпонентной моделью, основными блоками которой являются: Целеполагающий, Процессуально-содержательный и Оценочно-коррекционный, функционирующей на основе принципов: дидактики, физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительной тренировки.

Главным признаком, отражающим особенность экспериментальной методики, является использование средств (ритмопластических, оздоровительных, развивающе-коррекционных) и методов (общепедагогических, физического и музыкально-двигательного воспитания, оздоровления), обеспечивающих сопряженное решение профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач, которые определены как:

- развитие координационных способностей и физических качеств;
- формирование базы двигательных умений и навыков;
- развитие двигательной выразительности;
- развитие функциональных систем организма;
- улучшение психоэмоционального состояния обучающихся;
- коррекция физического и психического состояния.

5. Оценка двигательной выразительности актеров является адаптированным к их профессиональной деятельности вариантом разработок специалистов в области спортивных дисциплин, связанных с искусством движения и представлена тремя компонентами, включающими 10 критериальных показателей: пластическая выразительность (пластичность, техничность, четкость); художественная выразительность (артистичность,

естественность, гармоничность, яркость); музыкальная выразительность (музыкальность, динамичность, ритмичность).

6. Эффективность экспериментальной методики обусловлена использованием в процессе двигательного-координационного подготовки студентов средств сопряженного воздействия, обеспечивающих одновременное решение профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач, что способствовало:

- направленности физического воспитания будущих актеров на профессионально-прикладную подготовку;

- решению проблемы дефицита учебного времени, выделяемого на практические занятия по дисциплинам «Физическая подготовка» и «Сценическое движение».

Анализ результатов педагогического эксперимента, позволил выявить преимущественный рост исследуемых показателей физического и психоэмоционального состояний и уровня здоровья студентов экспериментальной группы относительно контрольной:

- достоверный прирост показателей координационных способностей в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной, в результате чего после эксперимента выявлены достоверные межгрупповые различия по проявлениям согласованности двигательных действий отдельными звеньями тела, ритмичности, реактивности и дифференцировки мышечных усилий (у девушек) ( $<0,05$ ), в то время как среднестатистические показатели групп до эксперимента были равнозначны. Исключением является проявление чувства времени (межгрупповой показатель достоверности различий не подтвержден статистически);

- заключительные результаты комбинированной пробы на стабилотренажере для оценки вестибулярной устойчивости показали преимущество экспериментальной группы: 70% студентов продемонстрировали высокий и выше среднего уровни проявления способности к удержанию равновесия и 87% к управлению балансом, в то время как в контрольной группе этот показатель имели 40% и 70% студентов соответственно, остальные результаты этой группы находились в зоне средних значений 50%, 5% и низких – 10%, 25%;

- в обеих группах отмечен достоверный рост средних оценок двигательной выразительности, причем по всем критериям пластического, художественного и музыкального компонентов, однако наибольший прирост отмечался в экспериментальной группе, что отразилось на общей оценке, которая стала достоверно выше по сравнению с контрольной группой ( $<0,05$ ), до начала эксперимента средние групповые оценки не имели статистических различий;

- в ходе эксперимента произошли существенные изменения показателей психоэмоционального состояния студентов экспериментальной группы (самочувствия  $<0,01$ , активности  $<0,05$ , настроения  $<0,01$ ), в то время как показатели в контрольной группе остались без изменения ( $> 0,05$ ); после

эксперимента выявлены достоверные межгрупповые различия по всем показателям ( $<0,01$ ) с преимуществом экспериментальной группы;

– уровень здоровья (по методу Апанасенко Г.Л.) в экспериментальной группе вырос со среднего до высокого ( $<0,05$ ), в то время как в контрольной группе до уровня выше среднего, что не имело статистическую достоверность прироста результата ( $> 0,05$ );

– показатели физической подготовленности выросли в экспериментальной и контрольной группе не значительно, кроме наклона вперед в экспериментальной группе у девушек и юношей ( $<0,05$ ), поднимание и пускание туловища за 1 мин у девушек ( $<0,05$ ), сгибание и разгибание рук в висе на перекладине у юношей ( $<0,05$ ); в контрольной группе приросты результатов не достоверны. После эксперимента достоверные межгрупповые различия отмечены только по показателю теста на гибкость (наклон вперед) у девушек ( $<0,05$ ).

Таким образом, можно констатировать, что задачи исследования решены, цель достигнута, рабочая гипотеза подтверждена.

Касаясь **перспектив дальнейших исследований**, можно отметить направление, связанное с индивидуальным подходом в организации образовательного процесса в рамках двигательного-координационной подготовки актеров, поскольку подготовленность абитуриентов значительно разнится и требует особого внимания к обучающимся с низкими показателями физического развития и ограниченными возможностями здоровья. Еще одно перспективное направление – решение вопроса о возможности развития в процессе физического воспитания актеров функции дыхания и речевого аппарата, высокий уровень которых обеспечивает значительный вклад в достижение профессионального мастерства.

## **СПИСОК НАУЧНЫХ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

*Публикации в журналах, включенных в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные результаты диссертаций на соискание учёной степени кандидата наук, на соискание учёной степени доктора наук:*

1. **Чернявский Г. П.** Формирование двигательной выразительности в процессе профессионально-прикладной физической подготовки будущих актеров / Г. П. Чернявский, Ю. В. Мельникова, Н. А. Фомина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 62. – 0,3 / 0,2 а.л. (*Russian Science Citation Index*).

2. Фомина Н. А. Оценка морфофункционального развития и уровня здоровья студентов театрального отделения вуза / Н. А. Фомина, **Г. П. Чернявский**, С. А. Алешин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 6. – С. 32. – 0,3 / 0,2 а.л.

3. Фомина Н. А. Анализ уровня здоровья студентов театрального отделения вуза культуры / Н. А. Фомина, **Г. П. Чернявский**,

Ю. В. Мельникова, О. В. Алешина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 4. – С. 93–98. – DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-4-93-98. – 0,72 / 0,7 а.л.

4. **Чернявский Г. П.** Сопряженное решение профессионально значимых образовательных и оздоровительных задач в процессе двигательного-координационной подготовки актеров в вузе / Г. П. Чернявский, Н. А. Фомина // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 88. – 0,14 / 0,1 а.л.

*Scopus: Chernyavsky G. P.* Connected solution of professionally significant educational and health tasks in the process of motor-coordinating preparation of actors at the university / G. P. Chernyavsky, N. A. Fomina // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2023. – № 4. – P. 88.

5. **Чернявский Г. П.** Эффективность реализации двигательного-координационной подготовки сопряженного воздействия в образовательном процессе актеров в вузе / Г. П. Чернявский, Н. А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 2. – С. 35. – 0,3 / 0,2 а.л.

6. **Чернявский Г. П.** Отбор средств двигательного-координационной подготовки актеров в вузе с позиций сопряженного воздействия / Г. П. Чернявский // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 8. – С. 49. – 0,3 а.л.

*Scopus: Chernyavsky G. P.* Selection of motor coordination training means of actors at the university from the position of conjugate impacts / G. P. Chernyavsky // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2023. – № 8. – P. 49.

7. Фомина Н. А. Развитие выразительности средствами ритмопластики в ходе двигательного-координационной подготовки будущих актеров / Н. А. Фомина, **Г. П. Чернявский**, С. А. Алешин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5 (219). – С. 435–437. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p435-438. – 0,25 / 0,2 а.л.

8. Фомина Н. А. Особенности использования ритмической гимнастики в профессиональной физической подготовке актеров / Н. А. Фомина, **Г. П. Чернявский** // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 9. – С. 14. – 0,15 / 0,1 а.л.

*Scopus: Fomina N. A.* Features of the use of rhythmic gymnastics in professional physical training of actors / N. A. Fomina, **G. P. Chernyavsky** // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2023. – № 9. – P. 14.

*Публикации в прочих научных изданиях:*

9. **Чернявский Г. П.** Походка – как путь к характеру образа, персонажа / Г. П. Чернявский // Проблемы взаимодействия науки и общества : сборник статей международной научно-практической конференции. Волгоград, 17 сентября 2018 г. – 2018. – С. 166–174. – 0,54 а.л.

10. **Чернявский Г. П.** Поиск действенной темы и облачение ее в логическую пластическую форму / Г. П. Чернявский // Взаимодействие науки



и общества: проблемы и перспективы : сборник статей международной научно-практической конференции. Челябинск, 04 октября 2018 г. – 2018. – С. 172–174. – 0,18 а.л.

11. **Чернявский Г. П.** Использование оздоровительных методик в процессе двигательной подготовки актеров в вузе для решения профессионально ориентированных задач / Г. П. Чернявский, Н. А. Фомина // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : материалы всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 29 апреля 2022 г. – Краснодар, 2022. – С. 239–243. – 0,31 / 0,28 а.л.

12. **Чернявский Г. П.** Формирование двигательной выразительности актеров как важная задача профессионально-прикладной физической подготовки в вузе / Г. П. Чернявский, Н. А. Фомина // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXV Всероссийской научно-практической конференции. Новомихайловский, 26 сентября – 01 октября 2022 г. – Ростов-на-Дону, 2022. – С. 77–81. – 0,25 / 0,2 а.л.

13. **Чернявский Г. П.** Выразительность как качественная характеристика сценического движения актера / Г. П. Чернявский // Искусство и культура в контексте времени: традиции, инновации, перспективы : материалы международного научного симпозиума, посвященного 800-летию великого благоверного князя Александра Невского. Волгоград, 19–22 апреля 2021 г. – Волгоград, 2022. – С. 333–336. – 0,33 а.л.

Чернявский Григорий Петрович

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА  
АКТЕРОВ В ВУЗЕ С УЧЕТОМ СОПРЯЖЕННОГО РЕШЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАДАЧ

А в т о р е ф е р а т  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Подписано к печати 17.11.2023. формат 60x84/16. Бум. офс.  
Гарнитура Times. Усл. печ. л. 1,3. Уч.-изд. л. 1,4. Тираж 110 экз. Заказ № 17/11.

Отпечатано в типографии ИП Миллер А.Г.  
400005, Волгоград, пр-кт им. В. И. Ленина, 27