

- Ритм — ритм всередині рухів: основний (метричний), внутрішньотактовий (синкопований (прискорений чи затриманий)). Ритм всередині хореографії — міжтактовий;

- Побудова — побудова танцювальної пари відносно одне одного (симетрія, асиметрія, об'ємність) та відносно глядача.

- Переміщення — рух танцювальної пари щодо танцювального майданчика (динамічне і статичне).

- Рисунок танцю — побудова і переміщення танцювальної пари (симетричний, асиметричний, статичний, динамічний, геометричний, орнаментальний).

- Фігури — використання базових фігур і просунутих фігур.

- Пози — танцювальні пози (малі, великі, багаторівневі і т.п.).

- Фігури і Пози — з'єднання фігур та поз.

- Сюжет — сюжетна лінія танцю (у більшості випадків може бути застосована до латиноамериканських танців).

- Міміка — різноманітність емоційного змісту танцю. Міміка особи як одна з форм прояву тих чи інших почуттів танцюриста (інтерес, радість, печаль, злість, страх, гнів, подив, любов, збентеження і т.п.).

- Енергія — фізична і емоційна енергія під час виконання танцю, яку ми поділяємо, як мінімум, на базові стани — сильна, слабка та нейтральна.

На жаль, величезна кількість хореографів не користуються контрастністю в цих аспектах, а без них хореографічна композиція для змагань неповноцінна. Вона, у свою чергу, повинна подобатися будь-кому: знайомим, родичам, випадковим спостерігачам або суддям, що оцінюють танець. Саме врахування всіх цих аспектів на принципі контрасту надасть змоги постановнику створити композицію для змагань на високому професійному рівні. При гармонійному їх поєднанні в єдину композицію, кожен аспект, побудований на контрастності, зумовлює анігіляцію, і в підсумку ми отримуємо нове творіння. Танцювальна пара з композицією на базі цих знань неодмінно буде виглядати виразно і видовишно.

У контексті сучасності, з високою швидкістю розвитку знань у світі та, безумовно, у галузі бальної хореографії робота на запропоновану тему дуже необхідна, тому що в галузі (підкреслюю) спортивного бального танцю, аналогів таких робіт немає. Отже, педагогам з бального танцю, хореографам-постановникам особливо, важливо використовувати принцип контрасту в різних аспектах у складанні хореографічної композиції для змагань, оскільки це невіддільна частина постановочного процесу. Слід підвищити рівень професіоналізму виконавців, акцентуючи на гармонізації хореографічної композиції, яка завдяки контрастності зможе бути цікавою, насиченою, підсвідомо привертати до себе увагу та зачаровувати.

*Д. І. Федорченко*

#### **ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНОМУ БАЛЬНОМУ ТАНЦІ**

Нині спортивний бальний танець дуже популярний на теренах української держави. Демонстрація високої техніки є однією з найважливіших вимог

кожного змагання, тому велика увага має приділятися ефективності тренувального процесу, що поєднує всі складові підготовки спортсменів: технічність, ритмічність, динаміку, стиль, унікальність хореографічного тексту, емоційність. У сучасному науковому дискурсі, що охоплює проблематику педагогічного характеру, доволі широко вивчаються особливості тренувального процесу, підтвердження чому є праці М. Вінкельхауса, Н. Рубінштейна, К. Хоукінса, Х. Ньюберрі, В. Рууд, М. Богданової, Т. Павлюк тощо, однак слід детальніше зупинитися на факторах, що впливають на ефективність тренувального процесу, адже цей аспект не набув належної уваги науковців.

Для спортивного бального танцю характерні висока варіативність рухових дій, зміна інтенсивності в процесі тренування, а результати залежать від індивідуальних можливостей виконавців та складності елементів у змагальних програмах.

При самостійній роботі спортсменів часто спостерігається тенденція до вдосконалення якомога більшої кількості навичок за одне заняття: постава, ведення, хореографія, ритм, баланс, темп, робота ніг, взаємодія в парі, динаміка, витривалість, дихання, робота над образом та емоційністю. Проте якісно охопити усі навички в кожному з п'яти/десяти танців неможливо, оскільки тоді на кожен з них буде йти не більше десяти хвилин. Цього далеко недостатньо, щоб засвоїти рух настільки, щоб виконувати його автоматично. Для того щоб нова навичка перетворилася у звичку, необхідний багаторазовий повтор. Отже, важливим фактором ефективного тренування є раціональне співвідношення кількості обраних аспектів виконавської майстерності до часової тривалості занять.

При вдосконаленні того чи іншого аспекту важливо працювати над розслабленням м'язів плечей і рук, а також над правильним диханням, що призведе до свободи рухів, вироблення більшої кількості енергії для танцю, позбавить від затискачів. Завдяки одному лише диханню можна істотно поліпшити виконання танцю.

Не менш важливими факторами результативних тренувань є раціональні обсяги та інтенсивність навантажень, збалансований режим відпочинку, правильне харчування та правильно підібрані засоби відновлення фізичних і моральних сил.

Вельми важлива планомірність тренувального процесу. Для цього танцюристи спільно з тренером складають у порядку актуальності список аспектів, над якими слід попрацювати протягом майбутнього сезону. Визначається термін для кожного аспекту так, щоб відпрацювання певного аспекту закінчувався перед великим змаганням. Аспект відпрацьовується в усіх танцях в однаковій мірі. При такому підході танцюрист може контролювати відпрацьований аспект набагато краще. Далі можна переходити до освоєння нового аспекту.

Важливим фактором є і моделювання змагань, оскільки це дозволяє максимально наблизити форму тренування до виступу і сформувати необхідні змагальні навички роботи.

Бальний танець передбачає парне танцювання, а це зумовлює актуальність такої проблеми, як сумісність партнерів, рішення якої полягає в розвитку їх комунікаційних навичок. Важливим фактором успішності спільної

творчості пари є єдність мети, розуміння мотивації партнера й повага до його психологічних особливостей. Прагнення до спортивного успіху найчастіше стає одним з головних мотивів пари, що, з одного боку, стимулює виконавців до вдосконалення техніки виконання та розвиває вольову сферу, а з іншого, може спровокувати розвиток завищеної самооцінки. Щоб уникнути останнього слід на кожному етапі об'єктивно оцінювати свій виконавський рівень та аналізувати роботу провідних пар. Візуалізація зразкового виконання й вивчення зразкових прикладів сприяє створенню правильного зорового образу.

Безумовно, робота в парі є головним аспектом у спортивному бальному танці, але водночас серед поширених помилок виконавців — виключно парні тренування, зосередження на вдосконаленні партнера, а не себе, а також відсутність або недостатня кількість тренувань без інших пар. Партнерство та змагальність зумовлюють основний мотиваційний ефект занять, але не можна ігнорувати самовдосконалення і самостійне відточування технічних навичок, оскільки неможливо досягти якісного виконання без індивідуального систематичного тренінгу, що дозволяє звернути прискіпливу увагу на тонкі нюанси виконавства, на яких неможливо сконцентруватися під час роботи в парі, адже вона передбачає відпрацювання інших аспектів, тим більше, що чоловіче та жіноче танцювання має певні відмінності.

Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від правильного вибору тренера. Танцюристи й тренери повинні чітко розуміти, що вони хочуть отримати від співпраці. При цьому бажано, щоб останні мали педагогічний досвід, тому що першорядне завдання викладача — проаналізувати всі переваги та недоліки пари й оптимізувати тренування. Танцюрист звертається до викладача, передусім з метою вдосконалення виконавських навичок і корекції певних аспектів танцювання. При цьому тренер повинен чітко розуміти здатності й фізичні можливості виконавців з метою створення оптимальної хореографії під конкретну пару. А тонке відчуття психологічного складу й темпераменту виконавців дозволить знайти особистий підхід до виконавців та коректного подання зауважень. Завдання тренера багато в чому збігаються із завданнями викладача, але перший в основному займається постановкою хореографії та ліквідацією проблемних моментів, суттєво не вдаючись у нюанси педагогіки і психології.

Танцюристи прагнуть займатися у викладачів вищого класу. Однак при цьому не завжди враховується необхідність своєчасного продовження і закріплення пройденого матеріалу, наявності натхнення, часу та зацікавленості тренерів. Доцільно брати уроки, виходячи з досвіду, інтересів і наявності часу у викладача.

Важливим є визначення оптимальної кількості тренерів. Останнім часом серед спортивних танцювальних дуетів виявляється тенденція займатися з максимальною кількістю педагогів. Однак чим їх більше, тим імовірніше заплутатися в інформації, що пропонується. Набагато ефективнішим буде результат від цілеспрямованої роботи з одним викладачем чи зі стабільною командою (особливо це стосується менш досвідчених пар).

Також дуже проблематично працювати більше ніж з одним тренером під час постановочного процесу, адже кілька хореографів — це вже кілька різних стилів. Щоб домогтися збалансованої хореографії, потрібен один фахівець.

Інші хореографи можуть брати участь у постановці, але лише один відповідає за цілісність структури та якість матеріалу. Зрештою кількість хореографів залежить від потреб танцювальної пари, навичок партнера й партнерки, гнучкості сприйняття при наявності конфліктуючих ідей і кількості танців та форм, які готує пара.

Отже, основними факторами, що впливають на ефективність тренувального процесу, є раціональне співвідношення кількості обраних аспектів виконавської майстерності до часової тривалості занять, робота над правильним диханням та розслабленням м'язів, доцільний розподіл навантажень і відпочинку, планування занять та моделювання змагань, робота в парі, окремо й спільно з іншими парами, а також правильний вибір тренера.

*Є. О. Кущенко*

### **ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДУ PROGRESSING BALLET TECHNIQUE ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВИКОНАННЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ**

Класичний танець — це система виражальних засобів тіла людини, яка почала своє формування в XVI ст. в Італії, продовжила розвиток спочатку у Франції, майже до середини XIX ст., а потім — в Росії. Цей процес не зупинився і сьогодні. Одночасно класичний танець являється визнаною системою виховання виконавця будь-якого напрямку хореографічного мистецтва. Вона відібрала та увібрала рухи, яким притаманні особливі риси техніки виконання, такі, що поступово формують універсальні якості та виконавські навички: максимально розвивають природні фізичні можливості — виворотність, стопу, танцювальний крок, гнучкість, по можливості усувають фізичні недоліки; у результаті виконання вправ відпрацьовується правильна постанова корпусу, зміцнюються основні групи м'язів ніг, корпусу, рук, шиї; формується володіння стійкістю в статичі та динаміці, розвивається сила та витривалість; правильно відпрацьовуються прийоми виконання різноманітних хореографічних елементів, а також стрибків, обертань; вдосконалюється координація рухів, музичальність та ще багато іншого.

Методику викладання класичного танцю також наразі сформовано відомими викладачами (А. Вагановою, М. Тарасовим, Н. Базаровою, В. Мей, В. Костровицькою та О. Писаревим, Г. Березовою, Л. Цветковою) та закріплено в їх теоретичних працях. Традиційно набуття виконавських навичок розтягується на довгі роки, тому процес пошуку методів активізації викладання класичного танцю не зупиняється, особливо в наш динамічний час. Перевіреною часом ефективним засобом є партерна гімнастика за системою Б. Князева, що з'явилася напочатку XX ст. Подібною сучасною методикою XXI ст. вважається Progressing Ballet Technique (PBT), що перекладається як прогресивна балетна техніка.

Метод PBT, що з'явився відносно нещодавно, поширюється та підкорює прихильників, особливо в країнах Європи. В Україні вона також викликає зацікавленість викладачів та учнів, існуючи тільки у вигляді невеликих відеороликів з коментарями іноземною мовою. Нині не існує аналізу цього методу, ефективності, теоретичних та методичних рекомендацій щодо його викладання. Інформацію про фітнесбол, який застосовується в PBT та раніше