

своє емоційне ставлення, розуміти музичний образ; роботу над вмінням прислухатися, порівнювати, оцінювати музичні явища, розвивати музично-слухову культуру, довільну слухову увагу, спрямовану на ті чи інші засоби музичної виражальності; роботу над творчим ставленням до музики. У результаті цього етапу підготовки формуються наступні вміння: усвідомлено сприймати мелодію, розрізняти та виокремлювати вагомі інтонації музичної теми, розвиток відчуття ритму, здатність співвідносити свій рух з музикою, відчуття ладу музичного твору, вміння до слухової уяви про рух музики, а також тембровий, динамічний, гармонійний та абсолютний види музичного слуху. Музикальність танцівника складається з таких компонентів: здатність правильно узгоджувати свої дії з музичним ритмом, вміння свідомо та творчо сприймати тему-мелодію і художньо втілювати її в танці під час найсильнішого фізичного та нервового напруження, вміння уважно вслухатися в інтонацію музичної теми, прагнучи технічно правильно та творчо захоплено втілити її звучання в пластиці танцю. Викладач для розвитку музикальності танцівника повинен правильно поставити перед собою наступні завдання музичного виховання: розвиток у виконавця музичного сприйняття метроритму, ритмічне виконання рухів під музику та вміння сприймати їх у єдності, вміння узгоджувати характер руху з характером музики, розширення музичного кругозору танцівника, підвищення інтересу учнів до музики, розвиток уяви і художньо-творчих здібностей танцюриста. Важливо, щоб музика завжди була зрозумілою для танцівника, щоб вона викликала певні уявлення та образи. Саме тоді музичні думки перетворюються на своєрідну мову танцю. Важливим аспектом розвитку музичності є напрацювання звички спілкування з музикою, особливо з музикою високої якості. Якщо у виконавця розірваний внутрішній зв'язок з музичною темою — він відходить від осмисленої дії тільки в техніку. Лише точне розуміння співвідношення музики та танцювальних рухів, передача емоції, настрою, образу, що відображає музику, є шляхом до досконалої майстерності, яка буде високо оцінена глядачем.

*Є. Кущенко*

## **ПОТЕНЦІАЛ ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА-ХОРЕОГРАФА**

*Ye. Kushchenko*

### **THE POTENTIAL OF FITNESS EQUIPMENT IN ORGANIZING THE INDEPENDENT WORK OF A STUDENT-CHOREGRAPHER**

Виховання хореографа-виконавця — довгий, складний та клопіткий процес. Його основна мета — всебічний розвиток фізичних даних, досягнення високого рівня вмінь та навичок техніки виконання танцю. Ці складові між собою пов'язані, так як відсутність фізичних даних призводить до неможливості методично, естетично, а, іноді, й безпечно для здоров'я виконувати танцювальні рухи. Але навчальний процес на сучасному етапі відбувається в стислих рамках навчальних планів, де кількість аудиторних годин значно поступається об'єму самостійної роботи. Це вимагає додаткових професійних зусиль викладача й працездатності, наполегливості в балетному залі, цілеспрямованої, усвідомленої самостійної роботи студента. Поява в інформаційному інтернет-просторі великої кількості різноманітного фітнес-обладнання викликає як зацікавленість, так і необхідність

вивчення їх ефективності та доцільності, і це зумовлене тим, що стан їх дослідження в нашій країні знаходиться на низькому рівні порівняно з популярністю.

Нами раніше вже було досліджено *Progressing Ballet Technique (PBT)*, що перекладається як прогресивна балетна техніка з використанням фітнесболу. Її ефективність вже підтвержена багатьма адептами в усьому світі.

Чисельні відеоролики про використання в тренуваннях з фітнесу, йоги, пілатесу, *barre* та хореографії балансувальних дошок та подушок, еластичних стрічок й петель, блоків для йоги, обтяжувачів для щиколотки, батутів, дошок для обертання, а також різноманітних масажних приладь: кульок, дерев'яних роликів, поролонових валиків — усе це актуалізує питання про їх потенціал під час самостійної роботи хореографа. Україномовна наукова література у цій сфері майже відсутня, але деяку інформацію про відповідне обладнання можна отримати з англомовних джерел. Книга «Кондиційність для танцю» Еріка Франкліна пропонує понад 100 тренувань з фітнес-обладнанням, для підвищення балетної форми тіла та сили. З описом вправ для ефективного навантаження на тіло можна ознайомитись у книзі «Змішані тренування: фітнес, йога, пілатес та *barre*» Хелена Вандербурга. «Внутрішня техніка балету» Валері Гріг містить відомості про основи апломбу, а також ознайомлює з природними анатомічними законами, що керують людськими рухами.

*Balance Board* (з англ. «балансиувальний диск») — це компактний та простий тренажер для самостійних тренувань. Він має вигляд гладкого, але не слизького диску з лицьового боку та нестійкого низу на підлозі, у формі півсфери. Ця частина допомагає створити на диску балансувальні коливання. Втримання на його середині статичних положень, наприклад, умовного *sur le cou-de-pied*, положення *retire*, різних поз — *arabesques*, *croise*, *effacee* в різних напрямках та на різній амплітуді, повільна зміна однієї пози на іншу, виконання деяких рухів класичного танцю, що виконуються на одній опорній нозі (*battement fondu*, *battement frappe*, *demi plie* на опорній, коли працююча знаходиться в повітрі на 45°), — доволі складне завдання, але воно тренує вестибулярний апарат, почуття рівноваги, покращує координацію, а також зміцнює м'язи опорної ноги, особливо гомілки та всього тіла, тренує витривалість, терпіння і концентрацію.

*Balance Half Ball* (з англ. «балансиувальна півсфера») — це надувна нестійка опора, нижня частина якої виготовлена з твердої пластикової основи, а верхня — з гумового півкола. Діаметр обладнання — 60 см, висота півсфери — 20 см. За формою сфера схожа на половину фітбола. Накачуючи та спускаючи повітря в тренажері за допомогою насосу, що входить до комплекту, можна ефективно регулювати складність тренування. Застосування півсфери аналогічне балансувальному диску. *Balance Half Ball* використовується для розвитку почуття рівноваги, координації, формування або виправлення постави, опрацювання м'язів опорної ноги, а також для формування пружного підйому ступні та боротьби з плоскостопістю. Підходить як для початківців, так і для досвідчених танцюристів.

*Stretch Loop* (з англ. «еластична петля») — це латекса (гумова) стрічка у вигляді безперервної петлі шириною 2–10 см, довжиною від 1 до 2 м, буває різної сили опору. Чим більша товщина еластичної петлі, тим більша її сила натягу. Для зручності маркується виробником за допомогою літерних позначень від найслабшої до найсильнішої: XS, S, M, L, XL. Зафіксувавши петлю певним чином на тілі, можна застосовувати її в статичних розтяжках у партері для поліпшення еластичності м'язів ніг та розвинути виворотність й танцювальний крок. У вправах біля станка

стрічку слід використовувати для посилення рухливості кульшового суглоба (*grand rond de jambe*), набуття сили та витривалості ніг (елементи *adagio*, *grand battement jete*).

Elastic band expander (з англ. «еластична стрічка-еспандер») — це латексна стрічка, шириною 15 см і довжиною 1,5 м, кінці якої не з'єднані між собою. Особливістю її застосування є збільшення ефективності тренувань будь-якої групи м'язів за допомогою створення додаткового опору для тяжіння стрічки. Elastic band expander маркуються аналогічно еластичній петлі. Танцівники застосовують стрічку-еспандер у вправах класичного танцю біля станка та на підлозі, виконуючи *battement tendu*, *battement tendu jete*, *rond de jambe en l'air*, *battement fondu*, *battement frappe*, елементи *adagio*, пози *attitude*, *arabesques*, *grand battement jete* для збільшення сили та витривалості внутрішніх і зовнішніх м'язів стегна, сідничних та литкових м'язів. Стрічку можна використовувати в класичних формах *port de bras* для утримання правильної постави корпусу та посилення гнучкості й пластичності м'язів верхньої частини тіла. Так як стрічка не має ручок, то є можливість зробити будь-який хват, варіювати силу натягу, зав'язувати її кільцем навколо верхніх чи нижніх кінцівок тіла. Стрічка еспандер стане в нагоді для розвитку виворотності ніг та укріплення стоп.

Yoga Block (з англ. «блоки для йоги») — спортивні цеглинки з полімерної глини, довжиною 23 см, шириною 16 см, висотою 8 см. Використовуються як додаткова опора для покращення еластичності м'язів ніг, ахіллових сухожил, стоп та спини. Для полегшення розтягування танцювального кроку (шпагату) блоки застосовують як підставка, тобто, сидячи на підлозі, кожену ногу кладуть на блок під певним кутом, подаючи корпус вперед. Це дає можливість збільшити кут розтягнення в кульшових суглобах, внутрішніх м'язях стегон та підколінних зв'язках. Функцію додаткової опори блоки виконують тоді, коли на них спираються руками для зменшення болю під час стрейчінгу і для кращого прогину спини.

Ankle Weights (з англ. «обтяжувачі для щиколотки») — це спеціальні манжети, що фіксуються липучкою, довжина якої корегується. Обтяжувачі заповнені сипучим наповнювачем, мають вагу від 0,5 до 5 кг. Використовуються для створення додаткового навантаження на м'язи під час тренувань з фітнесу, аеробіки, пілатесу та занять з хореографії. Обтяжувачі надійно закріплюють на ногах вище щиколотки під час виконання вправ екзерсису біля станка, на середині зали та *allegro*. Додатковий вантаж за допомогою покращення кровообігу в м'язових тканинах сприяє збільшенню сили ніг, укріпленню ахіллових сухожил та м'язів стоп. Застосування обтяжувачів впливає на збільшення амплітуди виконання рухів *adagio*, значно покращує елевацію та балон під час стрибків.

Trampoline (з англ. «батут») — професійне обладнання, призначене для стрибків на місці. Складається зі сталюого каркаса, що стоїть на шести опорах; поліпропіленового мату діаметром 1,5 м та пружини з оцинкованої сталі. Батут використовують у фітнесі, гімнастиці та хореографії. Під час стрибків здійснюється відштовхування та приземлення, на тіло навіперемінно діють сили тяжіння та інерції. Стрибки на батуті допомагають подолати силу тяжіння, відчутти стан польоту, натягнутість ніг, напруження всіх м'язів, а також тренують вестибулярний апарат, витривалість, зміцнюють колінні та гомілковостопні суглоби та м'язи, сприяють профілактиці плоскостопості.

Turn Board (з англ. «дошка для обертів») — це танцювальне обладнання для обертів, виготовлене з пластику довжиною 28 см, шириною 8 см, товщиною 1,5 см, прямокутної, злегка вигнутої форми. Такі дошки використовуються на паркетних або вінілових танцювальних підлогах. Вигнута форма дошки для обертів зменшує тертя між ступнею та підлогою, створює нестабільну поверхню для танцівника, що змушує задіяти усі м'язи тіла, зміцнюючи їх. На етапі оволодіння технікою обертів turn board доцільно використовувати в тренуванні рівноваги, вестибулярного апарату, втриманні точки та задля поліпшення координації рухів.

Додаткове масажне обладнання: колючі кульки, дерев'яні ролики, поролонові валики (foam roller) можна застосовувати як перед заняттями для розігріву стоп, глибоких м'язів ніг, спини, так і після тренування для глибокого розслаблення.

Таким чином, дослідивши використання фітнес-обладнання, ми визначили його ефективність для розвитку фізичних даних виконавців та в процесі набуття фахових вмінь і навичок техніки виконання танцю. Обладнання, на якому було сконцентровано увагу, доцільно використовувати студентами-хореографами в ході їх самостійної роботи.

*Е. Самойлова*

### **ХОРЕОГРАФІЧНА ІМПРОВІЗАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ТАНЦІВНИКА**

*Е. Samoilova*

### **CHOREOGRAPHIC IMPROVISATION AND ITS IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF THE DANCER'S PERSONALITY**

Сьогодні окреме місце в хореографічному мистецтві посідає імпровізація. Її широко використовують під час вивчення та створення різноманітних технік сучасного танцю, для звільнення тіла й внутрішнього стану танцівника від певних «рамоч», застосовують у танцотерапії, хоча сама імпровізація має самодостатню цінність.

Вивченням цієї теми займалися такі теоретики, як Е. Гренлюнд, С. Пекстон, О. Шабаліна тощо. Але проблема впливу імпровізації на розвиток особистості хореографа потребує постійного вивчення з огляду на безперервний розвиток сучасної хореографії, суттєвою складовою якої є саме імпровізація, особливо якщо це такий напрям, як контемпорарі.

Імпровізація, як танцювальна форма, створювана виконавцем безпосередньо в момент танцю, на сьогоднішній день має різні течії, такі як: безконтактна та контактна імпровізація, танцювально-рухова терапія, вільний танець. Імпровізація — це в першу чергу техніки усвідомлення і релаксації свого тіла, відчуття партнера, простору, часу, енергії, як елементів, що народжують нову композицію. У ході навчання імпровізації виконавець набуває т. зв. «тіло, що мислить», яке об'єднує попередньо оформлені задуми, досвід і одномоментні імпульси, зближує сучасну людину з давніми культурами, які існували в обов'язковій єдності з природою. У цьому полягає ще одна мета імпровізації — досягнення співіснування різних аспектів досвіду, зокрема т. зв. «станів духу».

Крім того, імпровізація — це не вивчення алгоритму певної системи, це дослідження базових принципів руху, освоївши які легше опановуються будь-які інші види фізичної активності.