

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.

Велике значення під час опанування техніки імпровізації мають робота із центром та периферією тулуба, «роли», «спіралі», «падіння», «реліз-техніка», що сприяє розслабленню м'язів та рухомості суглобів; баланси — для ефективнішого й природнішого рухів тіла; вправи в партері, пересування в просторі — для досягнення та розширення меж, у яких діє тіло; робота з тілесно-орієнтованими та соматичними практиками, емоційно чуттєве усвідомлення, опрацювання внутрішніх та зовнішніх блоків, робота над створенням семіотичного простору й навіть робота з голосом — для активізації відчуттів та усвідомлення власного тіла. Шляхом опанування цих технік та прийомів кожен виконавець має змогу максимально відчувати власне тіло, а також створювати власну техніку.

Таким чином, хореографічна імпровізація впливає на фізичний та емоційний розвиток особистості хореографа, розкріпачуючи тіло й психіку; сприяє більш вільному засвоєнню будь-яких інших рухів різного характеру; створює такі умови, завдяки яким досліджуються принципи функціонування тіла та руху, що дає можливість створювати нові варіанти рухів та їх поєднань, нові взаємини з тілом, простором, ритмом, партнером, групою, завдяки чому народжується авторська техніка.

*А. Побіженко*

### **ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ 10–13 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ**

*A. Pobizhenko*

### **CHOREOGRAPHIC TRAINING OF 10–13 YEARS OLD ATHLETES IN SPORTS DANCE**

Проблема хореографічної підготовки становить одну з актуальних у системі спортивного вдосконалення. Сутність її полягає у виборі відповідних засобів і методів підготовки спортсменів, особливостей їх застосування залежно від специфіки спортивної діяльності, відмінностей методики підготовки артистів балету та спортсменів. Використовуючи надбання класичної, народно-сценічної, сучасної хореографії, викладачі спортивної хореографії, тренери, насамперед, повинні бути добре обізнаними в тонкощах конкретного виду спорту.

Комплексне використання різноманітних засобів хореографії та елементів спорту стане лише тоді ефективним, коли хореографічна підготовка буде чітко структурованою, відповідатиме не тільки особливостям виду спорту, а й урахувуватиме вік, фізичний розвиток і рівень підготовленості спортсмена.

Удосконалення всіх сторін підготовки на основі глибоких наукових знань є важливою передумовою досягнення високих спортивних результатів. На сьогоднішній день практично в усіх видах спорту розроблено моделі побудови багаторічної підготовки. У кожному виді спорту модель побудови багаторічного тренування містить такі компоненти: етапи багаторічної підготовки, вікові межі спортсменів на певному етапі, цільова спрямованість підготовки на кожному з етапів, основні засоби та методи підготовки, рекомендовані тренувальні навантаження, орієнтовні контрольні нормативи для кожного з етапів підготовки.

Згідно з правилами Міжнародної федерації танцювального спорту, рейтингові змагання проводяться в семи вікових категоріях (табл. 1).