

Трансформація бальних танців під впливом сучасних тенденцій не означає втрату їхньої спадщини. Навпаки, ця трансформація може привести до нових можливостей та збагачення класичних танців. Важливо знайти баланс між сучасністю й збереженням традицій, щоб бальні танці залишалися живою та цінною частиною нашої культурної спадщини. Лише в поєднанні сучасних інновацій та збереження традицій бальні танці зможуть надалі радувати глядачів і танцюристів своєю гармонією й елегантністю.

О. Широковська

ПЕДАГОГІЧНІ ПРИЙОМИ РОБОТИ ХОРЕОГРАФА-БАЛЕТМЕЙСТЕРА ПІД ЧАС РОБОТИ З ДУЕТОМ ВИКОНАВЦІВ СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ

О. Shyrovskva

PEDAGOGICAL TECHNIQUES OF A CHOREOGRAPHER-BALLET MASTER'S WORK WITH A SPORTS BALLROOM DANCE PERFORMERS DUO

Останнім часом в усьому світі в бальному танці спостерігається тенденція до збільшення кількості виконавців, які бажають танцювати не в парі, а соло. Навіть на таких крупних фестивалях з бального танцю, як Блекпульський фестиваль танцю та відкритий чемпіонат Німеччини, до змагальних категорій додано категорії «Соло» різних вікових груп і рівнів складності. Така ж тенденція превалює і в Україні. Якщо порівнювати кількість пар та кількість соловиконавців, можна помітити, що солістів набагато більше. Це стає ознакою того, що бальний танець проходить етап трансформації, який ми будемо спостерігати в наступні роки. Виходячи з цього тим важливішим є те, що для збереження автентичності цього виду хореографії особливу увагу необхідно приділяти роботі з танцювальною парою, популяризувати саме таку форму — дуетний танець. Оскільки багато хто з соловиконавців відмовляється танцювати в парі свідомо, незважаючи на наявність партнера, готового стати в пару з цим виконавцем.

Балетмейстерові, який працює з парними виконавцями, важливо зробити цей процес максимально цікавим, методичним та творчим для підтримання інтересу саме до парного танцювання виконавців бального танцю.

Значуще місце на початку роботи з дуетом має саме популяризація цієї форми бального танцю, знайомство з видатними виконавцями, зацікавлення танцюристів розповіддю про найбільш масштабні світові події у світі бального танцю, щоб сформувати правильну уяву про бальні танці.

Під час подальшої роботи бажано використовувати максимальну кількість педагогічних прийомів для виховання танцюристів високого рівня та створення унікального танцювального дуету з гармонійними відносинами й персональним стилем. До цих прийомів мають бути включені:

Залучення танцюристів до цього виду хореографії, яке передбачає участь в усіх видах творчої, змагальної та репетиційної діяльності. Це допоможе танцівникам віднайти й підтримувати в собі зовнішню та внутрішню мотивацію до занять бальним танцем.

Заохочення виконавців до спільної діяльності як команди, яка складається з декількох персон, а саме — партнер, партнерка, балетмейстер, батьки виконавців.

А також створення в цій команді максимально дружньої, спокійної та робочої атмосфери взаємоповаги і взаємовиручки.

Важливою є робота над «хореографічністю» ліній тіла кожного з партнерів та над створенням гарних парних ліній та позицій у парі, робота над поставою, сумісністю та відчуттям ліній іншого партнера.

Так як пара в бальному танці — це завжди пара, яка складається з чоловіка (хлопця) та жінки (дівчини), дуже серйозно треба підходити до моделювання міжстатевих відносин у парі, до підкреслення ролі партнера як ведучого в парі і ролі партнерки як відомої в парі (партнер веде — партнерка слідує за ним).

Не менш важливим є розподіл зон відповідальності в парі: хтось краще відчуває ритм, хтось краще орієнтується на танцювальному майданчику або краще запам'ятовує композицію. Завдяки такому підходу можна формувати лідерські якості в кожного з партнерів, розподіляти зони впливу, та завдяки цьому запобігти можливим конфліктам усередині пари.

Технічна підготовка партнерів обов'язково повинна включати роботу над сумісною технікою. Тут необхідно застосовувати такі педагогічні прийоми, як показ — педагог виконує танцювальні рухи та комбінації в повному, закінченому вигляді, точно, технічно й виразно; словесний прийом — педагог пояснює методики виконання танців; змішаний прийом — показ, який супроводжується поясненнями, допомагає формуванню самостійної ініціативи й активності в опануванні нюансів індивідуальної та парної техніки виконання (одночасне випрямлення колін, одночасні підйоми та зниження, свей, свінг і т. п.).

Також багато уваги під час підготовки пари необхідно приділяти розвитку індивідуальної та парної музикальності, навичкам спільного відображення динаміки музики, її розвитку.

Робота над артистичністю (прийом театралізації) образів, які створюються в танці, має глибоку соціально-психологічну основу і, знов-таки, повинна бути парною. Образи мають бути взаємозлагодженими; вони можуть бути контрастними, але при цьому повинні доповнювати один одного; жести, міміка, кольори костюмів танцівників мають бути покликані створити видовищно-активну ситуацію, у якій кожен із партнерів стане активним учасником.

Навчання імпровізації (створення танцю безпосередньо в момент його виконання) також є пластом роботи, якому важливо приділити немало часу на заняттях. Найчастіше танцюристи доводиться імпровізувати в стресовій ситуації, наприклад, якщо партнер (або партнерка) забув композицію. Необхідно навчити танцівника використовувати в подібних ситуаціях свої танцювальні навички, не звертаючи увагу на стрес, максимально творчо та переконливо.

Дуже корисним є використання т. зв. прийому «звоні — зсередини». Він полягає в тому, що партнери танцюють партії один одного і таким чином досягають більшого розуміння принципів ведення та взаємодії

Слід зазначити, що критика в цьому разі є необхідною. Вона повинна бути об'єктивною, влучною, допомагати виправити помилки, але при цьому має висловлюватися прийнятним тоном, з повагою, бути неоціночною, доброзичливою та сформульованою в тактовній формі.

Усі ці прийоми та їхнє використання обов'язково приведуть до розвитку танцівника, але важливо пам'ятати, що багато в чому результат залежить

від педагогічної компетентності балетмейстера, наявності в нього психолого-педагогічних знань, принципів, методів, форм навчання, від його комунікабельності та майстерності подачі матеріалу, педагогічної позиції, емоційного контролю, артистичності, самоконтролю та витримки, поваги й вимогливості, стилю спілкування з учнями, уміння швидко підбирати і змінювати в процесі різноманітні форми, засоби, прийоми та методи, культурі спілкування, емпатії, стриманості, художнього смаку та естетичності. Саме це є основою розвитку особистості і загалом надає результат виховання через навчання.

А. Паладійчук

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ М'ЯЗІВ У ХОРЕОГРАФІЇ

A. Paladiichuk

MEANS OF MUSCLE RECOVERY IN CHOREOGRAPHY

Високий рівень виконавської майстерності танцівників у хореографічному мистецтві є одним з головних чинників успішного втілення танцювального твору. Рішенням такої проблеми виступають методики викладання всіх видів танцю: класичного, народно-сценічного, сучасного та бального. Система тренажів (екзерсисів) біля станка та на середині залу спрямована на розвиток у тілі танцівника таких фізичних якостей, як м'язова сила та витривалість, стійкість, еластичність м'язових волокон, мобільність суглобів, рухова координація. Такий підхід у хореографії враховує накопичений педагогічний досвід провідних фахівців хореографічного мистецтва та є дуже ефективним у вирішенні питань розвитку сценічної виконавської майстерності, одночасно передбачає багаторазове повторення одних і тих самих рухів. Це у свою чергу приводить до швидшого втомлення м'язів танцівника, може стати причиною перевтомлення всього організму, викликати судоми та спричинити травми рухового апарату. Тому нині і виникає потреба в пошуку ефективних засобів відновлення м'язів танцівників у хореографічному мистецтві. Такими, на наш погляд, можуть бути метод міофасціального релізу та постстрейчинг.

Метод міофасціального релізу (МФР) — це техніка, яка базується на принципах м'якого тиску на м'язи та фасції шляхом прокатки за допомогою спеціального обладнання — ролерів та м'ячів. Фасція — плівкова структура, яка оточує м'язи, органи та інші структури в тілі. Фасціальні проблеми можуть призвести до обмеження руху, болю та дисфункції.

Під час міофасціального релізу фахівець застосовує точковий тиск на конкретні точки в м'язі та фасції з метою їх розслаблення та видалення або зменшення патологічних утворень, відомих як «тригерні точки». Це допомагає поліпшити кровопостачання до ділянок з проблемами та забезпечити м'язам можливість повернутися до оптимального стану.

Розрізняють такі техніки МФР:

1. Ролінг (Rolling): техніка самомасажу, що включає прокатку ролером вздовж м'язового волокна.
2. Рокінг (Rocking): спосіб масажу, що передбачає прокатку на ролері поперек м'язових волокон.