

УДК 378.016:793.3

DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-209-176-179

ЄФІМОВА Олена Володимирівна –

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри хореографії
Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
ORCID: [https:// orcid.org/0000-0001-5532-7324](https://orcid.org/0000-0001-5532-7324)
e-mail: yefimova.0315@gmail.com

КОСИЧЕНКО Вікторія Анатоліївна –

старший викладач кафедри хореографії
Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7019-1955>
e-mail: v.kosychenko@hnpu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР

Стаття присвячена особливостям викладання класичного танцю у процесі підготовки спортивно-танцювальних пар, як латиноамериканської так і європейської програм виконання.

У дослідженні проаналізовано стан розробки проблеми у науково-педагогічній та методичній літературі і розкрито сутність понять «екзерсис», «бальні танці», «спортивний бальний танець», «класичний танець», «урок класичного танцю».

У роботі наголошується на значенні класичного тренажу у технічній підготовці танцюриста спортивного бального танцю. Проаналізовано вправи класичного екзерсису та виявлено особливості їх застосування у бальній хореографії. Розглянуто виконавські якості спортсмена-танцюриста, що формуються засобами класичного танцю у процесі професійної підготовки.

Аналіз змісту та структури хореографічної підготовки в спортивно-бальних танцях вказує на те що, класична підготовка має бути невід'ємною частиною багаторічного тренувального процесу; така підготовка багатофункціональна, її вплив багатогранний та має вираження в спеціальній технічній підготовці, спеціальній фізичній підготовці та в естетичному вираженні. Зміст підготовки спортивно-танцювальних пар з класичного танцю повинен складатися із системи вправ і методів, які спрямовані на виховання культури рухів спортсменів, а також розширення можливостей для їх виразу у танці.

З'ясовано, що за допомогою класичної хореографії у процесі підготовки спортивно-танцювальних пар вирішується цілий комплекс завдань, які пов'язані з готовністю спортсмена-танцюриста: всебічний і гармонійний розвиток тіла; вдосконалення його технічної підготовленості; підвищення рівня розвитку фізичних якостей: координаційних здібностей, гнучкості, швидкості, сили, витривалості; формування постави; виховання естетичних і творчих здібностей; розвиток індивідуальності, танцювальності, артистичності, пластичності, виразності і культури рухів.

Ключові слова: професійна підготовка, класичний танець, екзерсис, навчання, бальний танець, танцювальний спорт.

YEFIMOVA Olena –

candidate of pedagogical sciences,
associate professor of the department of Choreography,
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
ORCID: [https:// orcid.org/0000-0001-5532-7324](https://orcid.org/0000-0001-5532-7324)
e-mail: yefimova.0315@gmail.com

KOSYCHENKO Viktoriia –

Senior Lecturer at the department of choreography,
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7019-1955>
e-mail: v.kosychenko@hnpu.edu.ua

FEATURES OF TEACHING CLASSICAL DANCE IN THE PROCESS OF TRAINING SPORTS AND DANCE COUPLES

The article is devoted to the peculiarities of teaching classical dance in the process of training sports-dance pairs, both Latin American and European performance programs.

The study analyzed the state of development of the problem in the scientific-pedagogical and methodical literature and revealed the essence of the concept's «exercise», «ballroom dancing», «sports ballroom dance», «classical dance», «classical dance lesson».

The work emphasizes the importance of classical training in the preparation of the technique of a sports ballroom dancer. The exercises of the classical exercise were analyzed and the peculiarities of their application in ballroom choreography were

revealed. The performance qualities of an athlete-dancer, which are formed by the means of classical dance in the process of professional training, are considered.

Analysis of the content and structure of choreographic training in sports and ballroom dances indicates that classical training should be an integral part of the long-term training process; such training is multifunctional, its influence is multifaceted, which is expressed in special technical training, special physical training, and aesthetic expression. The content of the training of sports-dance couples in classical dance should consist of a system of exercises and methods aimed at educating the culture of athletes' movements, as well as expanding opportunities for their expression in dance.

It was found that with the help of classical choreography in the process of training sports-dance pairs, a whole set of tasks is solved, which are related to the readiness of the athlete-dancer: comprehensive and harmonious development of the body; improvement of its technical readiness; increasing the level of development of physical qualities: coordination abilities, flexibility, speed, strength, endurance; posture formation; education of aesthetic and creative abilities; development of individuality, danceability, artistry, plasticity, expressiveness and movement culture.

Keywords: professional training, classical dance, exercise, training, ballroom dance, dance sport.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Сучасний етап розвитку спортивних бальних танців характеризується високим рівнем технічної і виконавської майстерності. Швидкість, складність рухів вимагають від спортсменів добре тренованого, вихованого, естетично привабливого, сильного і витривалого тіла. Часто при створенні конкурсних варіацій тренери використовують рухи, що вимагають широкого танцювального кроку, розтяжки, гнучкості і навіть виворотності. Школа класичного танцю у своєму арсеналі налічує багато прийомів і технічних засобів, які допомагають розвивати професійні дані, координацію, удосконалювати виконавську техніку, музикальність, виразність тощо.

За багатовікову історію класичний танець виробив і затвердив свою термінологію і систему підготовки не тільки артистів балету, а й виконавців інших жанрів хореографічного мистецтва. Не є виключенням і спортсмени-танцюристи бальної хореографії, у процесі підготовки яких заняття класичним танцем відіграє значну роль у досягненні бажаних спортивних результатів. У тренувальному процесі спортивно-танцювальних пар, класичний урок здійснюється у різних формах: виконання партерної гімнастики, екзерсис біля палки, стрибки (*allegro*), виконання танцювальних комбінацій тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показав аналіз історико-педагогічних джерел особливе значення для даного дослідження мають праці, присвячені проблемам хореографічної підготовки у різних видах спорту: В. Рижкін, Т. Лисицька, С. Борисенко, О. Коваленко, Є. Смелковська та ін.; покращенню тренувального процесу при підготовці танцювальних пар: М. Faina, М. Wyon, Н. Бугаєць, О. Калужна, О. Пінчук, І. Соронович, М. Терехова; з позиції методики викладання уроку класичного танцю: А. Ваганова, Н. Базарова, В. Мей, В. Костровицька, О. Писарев, М. Тарасов та інші.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати особливості викладання класичного танцю у процесі підготовки спортивно-танцювальних пар.

Методи дослідження. Загальнонаукові методи (аналіз, синтез, порівняння, зіставлення, узагальнення, індукція, дедукція) спрямовані на вивчення і узагальнення педагогічної літератури з теми дослідження; метод термінологічного аналізу, спрямований на розкриття сутності понять «екзерсис», «бальні танці», «спортивний бальний танець», «класичний танець», «урок класичного

танцю»; метод дедукції та індукції який дозволив визначити значення класичного танцю у процесі підготовки спортивно-танцювальних пар.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значення хореографічної підготовки спортсменів-танцюристів бальної хореографії зростає з кожним роком, тим більш, що постійно збільшується динаміка до якості виконання змагальних програм, а це диктує необхідність як вдосконалення технічної майстерності, фізичних якостей, так і збереження здоров'я спортсменів-танцюристів. *Бальні танці* – різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. Спортивні танці визнаються Міжнародним олімпійським комітетом як кандидат в олімпійські види спорту [7, с. 79]. Спортивно-бальні танці на сучасному етапі є одним із найяскравіших і одним із видовищних видів спорту. Саме цей вид танцю можна розглядати як хореографічне мистецтво з одного боку, і як синтез мистецтва і спорту з іншого [5].

Виявлено, що *сучасний спортивний танець*, як вид спорту, подолавши великий історичний шлях розвитку, на сучасному етапі представляє собою складно-координаційний вид змагальної діяльності, який складається з двох базових програм, європейської та латиноамериканської, які у свою чергу складаються з п'яти інших, які об'єднані за певними принципами [1].

У танцювальному спорті виділяють теоретичну, технічну, фізичну, тактичну і психологічну підготовку. Як відзначають фахівці у галузі спортивних танців, основними завданнями спортивного тренування у танцювальному виді спорту є [4]: засвоєння теоретичних основ танцювального спорту; засвоєння і удосконалення техніки і тактики змагальних програм; розвиток і удосконалення основних фізичних якостей і функціональних можливостей спортсменів-танцюристів; виховання морально-вольових та естетичних якостей спортсменів [7].

Необхідно підкреслити, що багато дослідників [5; 6] відзначають, що виконання сучасних бальних композицій вимагає від танцюристів розвитку багатьох психомоторних якостей: рухливості (гнучкості) у різних відділах тіла (ніг (особливо тазостегнових суглобах), спині, плечового поясу), координації, стрибучості, стійкості, м'язової сили, фізичної витривалості, ритмічності тощо. Тому, вважаємо, що використовуючи систему класичного тренажу у підготовці спортивно-танцювальних пар допоможе стабільно покращувати їх змагальну

активність та допоможе підтримувати рівень виконавської майстерності.

Терміном «класичний танець» позначається певний вид хореографічної пластики, який є основою всієї хореографії. Класичний танець має чітко вироблену систему рухів [2]. Ця система рухів допомагає зробити тіло танцівника дисциплінованим, слухняним, рухомим і граціозним. При оволодінні техніки класичного танцю осягаються тонкощі балетного мистецтва, гармонічно поєднуються рухи з класичною музикою.

Головними умовами для занять класичним танцем є: виворітність ніг, гнучкість, великий танцювальний крок, вільне і пластичне володіння руками, стійкість, чітка координація рухів, легкий високий стрибок, витривалість і сила [6, с. 16].

Класичний танець вважають основою хореографічного мистецтва, його головні рухи і вправи є передумовою для засвоєння всіх інших танцювальних технік, зокрема сучасних бальних танців. Класичний танець протягом століть видозмінювався, ускладнювався, набував нових рис і прийомів. Як система виразних рухів пройшов великий шлях формування та розвитку. Сьогодні найстарішими професійними школами класичного танцю є французька, італійська та російська. Французька школа вирізняється високою виконавською технікою, м'якою і граціозною манерою виконання. Італійській – притаманні чіткий стиль виконання, віртуозна техніка. Щодо української школи вона базується на суворо академічному стилі, на правильному положенні тулубу і рук, осмисленому виконанні руху [2; 6].

Виходячи з вище викладеного, виникає проблема визначення структури хореографічного екзерсису (тренажу), його змісту та методів, які необхідні для вдосконалення професійно-значущих фізичних якостей спортсменів бального танцю. У кожному мистецтві техніка виконання і художнє виконання танцю має велике значення. Ці якості можуть бути досягнуті лише в результаті послідовної і систематичної підготовчої навчальної роботи. Щоб бути гарним і виразним, рух має бути правильним, вільним, невимушеним. Оволодіння танцювальними рухами дається лише в процесі систематичного тренування, тіло людини набуває стрункість, стає більш міцним і гнучким, а рухи його – гармонійними і закінченими.

Проблемою методики викладання класичного танцю, удосконалення прийомів у викладанні займалися такі вчені-педагоги, як Н. Базарова, А. Ваганова, В. Моріц, В. Мей, М. Тарасов, Л. Цветкова та інші. На основі їх досліджень нами не виявлено однозначного визначення поняття «хореографічний екзерсис чи тренаж». Так, В.Е. Моріц у своїх дослідженнях характеризує класичний екзерсис (тренаж), маючи на увазі під ним рухи, що переслідують тренувальні завдання, і, рухи, що вивчаються з метою тренування, і тому вони є елементами сценічного танцю. Метою класичного тренажу, на думку В.Е. Моріц, є розвиток навичок, без яких неможливе оволодіння технікою танцю, тобто виворітності та стійкості. Таким чином, хореографічний тренаж – це система

тренувальних вправ, заснованих на основних видах хореографії (народний, класичний, сучасний танець); вміння управляти кістково-м'язовим апаратом, набуття практичних вмінь координації, стійкості, музикальності [7].

За визначенням А.Я. Ваганової [3], головну роль у підготовці танцівників має класичний танець, який «...забезпечує виховання тіла у русі, яке може бути підмогою у будь-якому танцювальному рішенні». Щоб оволодіти високою виконавською майстерністю класичного танцю, потрібно пізнати і засвоїти його природу, його засоби вираження, його школу [3; 7]. Школа класичного танцю – основа основ систематичного, послідовного, методичного навчання танцівників різних видів хореографії.

За думкою А.Я. Ваганової [3], класична хореографія є насамперед, унікальним комплексом рухів, спрямованих на всебічний розвиток тіла: сили ніг, рук, спини, гнучкості суглобів, еластичності м'язів, стійкості (апломбу), координації, культури рухів. Використання окремих вправ класичної хореографії тут недоцільне, оскільки не виробляє певного ефекту. Наприклад, відомо, що в учбово-тренувальному процесі художніх гімнастів, а також фігуристів введені уроки класичної хореографії, на які тренери запрошують професійних хореографів [3].

Зауважимо, що методика А.Я. Ваганової – це такий фундамент на якому можливо підготувати танцівників різних стилів хореографії, від класики до спортивних бальних танців [3]. *Урок класичного танцю* – це гармонічне виховання пластики тіла, яке дозволяє освоювати рухи різних танців; він визначає фундаментальну роль цього предмета в навчанні [3, с. 18].

Сьогодні розвиток хореографічного мистецтва вийшов на новий, більш високий рівень розвитку; вимоги до професійних даних спортсменів бальної хореографії, відповідно, зросли. Один з дослідників класичної хореографії М.І. Тарасов, у своїх трудах стверджував, що «...професійні якості учнів складаються з зовнішніх даних: статура, пропорційна стрункість фігури, зріст; психофізичних даних: увага, пам'ять, воля, активність, спритність (вільна і точна координація рухів), м'язова сила, гнучкість і витривалість всього рухового апарату...» [1; 2, с. 18].

У своїй книзі «Класичний танець» Н.П. Базарова і В.П. Мей визначають неодмінні умови для осягнення класичного танцю: виворітність ніг, великий танцювальний шаг, гнучкість, стійкість, обертання, легкий і високий стрибок, вільне і пластичне володіння руками, чітка координація рухів і, нарешті, витривалість і сила. За думкою авторів, досягти усіх цих якостей допоможе виконання класичного тренажу.

Звичайно урок класичної хореографії для танцівників бальної хореографії складається з трьох частин, такі як-от: екзерсис у станка; екзерсис посеред залу; allegro. Для вилучення максимальної користі від класичного тренажу у підготовці спортсменів бального танцю, заняття бажано проводити три-чотири рази на тиждень [1, 2].

Як відзначав педагог М.І.Тарасов [2, 3], найважливішими завданнями хореографії є не тільки розвиток високого рівня виконавської майстерності, але і сучасне визначення функціонального стану організму, показників здоров'я і змін опорно-рухового апарату дітей і підлітків які займаються танцем, внесення корекції в освітній процес і проведення відновлювальних заходів.

Висновки та перспективи подальших розвідок напруму. Аналіз спеціальної літератури і сучасних наукових досліджень у галузі хореографії показав, що класичний танець у процесі підготовки спортивно-танцювальних вправ є значущою. Саме класична підготовка виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовку, розвиває артистизм та музикальність. Однак саме грамотне, доцільне і дозоване поєднання вправ з класичного танцю не тільки допоможе підготувати тіло танцівників до змагань, а й допоможе зберегти та підтримувати фізичне здоров'я.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бачинська Н.В. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки: Луцьк, 2015. 3 (31). С. 224–228.
2. Березова Г.О. Класичний танець в дитячих хореографічних колективах. К.: Музична Україна, 1977. 272 с.
3. Васірук С.О. Класичний танець: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Степанівки, 2009. 260 с.
4. Демідова О. Підвищення рівня технічної підготовленості танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 15–20.
5. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 20 с.
6. Павлюк Т. С. Тенденції сучасної бальної хореографії в США. *Мистецтвознавчі записки*. 2018. Вип. 33. С. 223–232.
7. Цветкова Л. Методика викладання класичного танцю. Підручник. 2-е вид. К.: Альтерпрес, 2007. 324 с.

REFERENCES

1. Bachynska, N.V. (2015). Osnovni polozhennia tekhnologii pidhotovky u trenuvalnykh navantazhen u parnii akrobatytsi na etapakh bahatorichnoho vdoskonalennia [The main provisions of the technology of preparation and training loads in pair acrobatics at the stages of multi-year improvement]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*: zb. nauk. pr.

Skhidnoievroп. nats. un-t im. Lesi Ukrainky: Lutsk. 3(31). S. 224–228. [in Ukrainian].

2. Berezova, H.O. (1977). *Klasychnyi tanets v dytyachykh khoreohrafichnykh kolektyvakh* [Classical dance in children's choreographic groups]. K.: Muzychna Ukraina. 272 s. [in Ukrainian].

3. Vasiruk, S.O. (2009). *Klasychnyi tanets: navchalnometodychnyi posibnyk* [Classical dance: educational methodical guide]. Ivano-Frankivsk: Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stepanivka. 260 s. [in Ukrainian].

4. Demidova, O. (2016). *Pidvyshchennia rivnia tekhnichnoi pidhotovlenosti tantsiurystiv 15–16 rokov na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky* [Advancement in the technical training of dancers aged 15–16 at the stage of specialized basic training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 1. S.15–20. [in Ukrainian].

5. Kaluzhna, O.M. (2015). *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky sportsmeniv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh* [Improvement of physical training of athletes at the stage of early basic training at sports dances] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01. Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].

6. Pavliuk, T. S. (2018). *Tendentsii suchasnoi balnoi khoreohrafiï v SShA* [Trends of modern ballroom choreography in the USA]. *Mystetstvovnavchi zapysky*. Vyp. 33. S. 223–232. [in Ukrainian].

7. Tsvietkova, L. (2007). *Metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu* [Methods of teaching classical dance]. *Pidruchnyk*. 2-e vyd. K.: Alterpres. 324 s. [in Ukrainian].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЄФІМОВА Олена Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореографії Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Наукові інтереси: специфіка викладання класичного та сучасного танцю в системі професійної освіти.

КОСИЧЕНКО Вікторія Анатоліївна – старший викладач кафедри хореографії Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Наукові інтереси: бальний танець у системі професійної хореографічної освіти.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

YEFIMOVA Olena – candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of Choreography H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.

Scientific interests: the specifics of teaching classical and modern dance in the professional education system.

KOSYCHENKO Viktoriia – Senior Lecturer at the department of choreography H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.

Scientific interests: ballroom dance in the system of professional choreographic education.

Стаття надійшла до редакції 29.06.2023 р.