

ТАНЦЮВАЛЬНА РОЗМИНКА ЯК ОДИН З ВАЖЛИВИХ КОМПОНЕНТІВ ПІДГОТОВКИ ДО УСПІШНИХ ВИСТУПІВ В ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ПРОГРАМІ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ

В. Л. Назарук

*Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

Вступ. Бальні танці – різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. Міжнародний олімпійський комітет визнає спортивні танці кандидатом в олімпійські види спорту. Поряд із спортивним аспектом бальні танці мають також соціальне значення, оскільки їх танцюють у всьому світі для розваги і задоволення та широко використовують у сценічному мистецтві: в театрі, кіно, на телебаченні.

Мета роботи – висвітлити та обґрунтувати власну методику танцювальної розминки як один з важливих компонентів підготовки до успішних виступів в європейській програмі бальних танців.

Основна частина. У комплексі вправ № 1 представлено вправи для зміцнення і тонізації верхньої частини тіла, вони спрямовані на розвиток гнучкості. Їх можна виконувати поза танцювальною студією в рамках танцювальних тренувань. Ці вправи допоможуть зміцнити відповідні м'язи та підготувати тіло танцівника до тренувань і змагань. До комплексу вправ № 2 входять вправи з бальних танців, виконання яких забезпечить максимальну віддачу від танцювальної практики, уроку, виступу або змагання. Вони допоможуть максимально ефективно підготувати тіло до фізичних навантажень, пов'язаних з танцями. Виконання цієї розминки перед кожним тренуванням дасть змогу відчувати різницю в якості танців, коли тіло буде розігрітим та підготовленим. Комплекс вправ № 3 являє собою довільне виконання вправ з комплексів № 1 і 2 під музичний супровід танців (повільного вальсу або фокстроту) протягом 3–7 хв. Вони спрямовані на розвиток творчості при виконанні танцювальної розминки.

Висновки. Наведені комплекси вправ можна використовувати в декількох аспектах: для розвитку гнучкості й правильної постави; як спеціальні вправи на розвиток координації; для вивчення рухів і переходів з однієї позиції в іншу; для розвитку творчості в танці; для вивчення особливостей взаємодії між різними частинами тіла; для розвитку правильних технічних навичок; для профілактики травматизму.

Ключові слова: танець; бальні танці; європейська програма; танцювальна розминка; комплекси вправ.

DANCE WARM-UP AS ONE OF THE IMPORTANT COMPONENTS OF PREPARATION FOR SUCCESSFUL PERFORMANCES IN THE EUROPEAN BALLROOM DANCE PROGRAM

V. L. Nazaruk

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

Introduction. Ballroom dancing is a type of couples dancing that has been organized and codified for sporting events. Sport dancing is recognized by the International Olympic Committee as a candidate for Olympic sports. Along with the sporting aspect, ballroom dancing also has a social significance, as it is danced all over the world for entertainment and pleasure and is widely used in the performing arts: in theater, film, and television.

The aim of the study – to highlight and substantiate their own methodology of dance warm-up as one of the important elements of preparation for successful performances in the European ballroom dance program.

The main part. Exercise set No. 1 presents exercises for strengthening and toning the upper body aimed at developing flexibility. They can be performed outside the dance studio as part of dance training. In the set of exercises No. 2, you will find exercises that will ensure maximum benefit from dance practice. These exercises will help you prepare your body for physical activity associated with dancing as efficiently as possible.

Complex of exercises No. 3 is an arbitrary performance of exercises from the first two complexes to the musical accompaniment of slow waltz or foxtrot dances for 3–7 minutes. This set of exercises is aimed at developing creativity.

Conclusions. These sets of exercises can be used in several ways: to develop flexibility and correct posture; as special exercises for developing coordination; to study movements and transitions from one position to another; to develop creativity in dance; to study the peculiarities of interaction between different parts of the body; as exercises to develop proper technical skills; for injury prevention.

Key words: dance; ballroom dancing; European program; dance warm-up; exercise routines.

Вступ. *Танець* – це вид мистецтва, в якому художні образи створюються засобами пластичних рухів людського тіла. У ньому відображається емоційно-образний зміст музичних творів. Танець існував та існує в культурних традиціях усього людства і людських спільнот. За довгу історію людства він змінювався, відображаючи культурний розвиток суспільства. Існує дуже багато видів і форм танцю. *Народний танець* – яскраве вираження менталітету і творчості кожного народу, віддзеркалення традицій, хореографічної мови, пластичної виразності у співвідношенні з музикою. *Класичний танець* є основою мистецтва балету, започаткованого наприкінці XVI ст., і вимагає спеціальної підготовки. *Естрадний танець* має власну специфіку та підпорядкований завданням підтримки виступу певного естрадного співака [1, 2].

Бальні танці – різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. Міжнародний олімпійський комітет визнає спортивні танці кандидатом в олімпійські види спорту [3]. Поряд із спортивним аспектом бальні танці мають також соціальне значення, оскільки їх танцюють у всьому світі для розваги і задоволення та широко використовують у сценічному мистецтві: в театрі, кіно, на телебаченні. У широкому розумінні бальним танцем можна назвати будь-який розважальний танець, який танцюють на балах, у танцювальних залах чи салонах. Однак з організацією мережі танцювальних змагань цей термін набув вужчого, специфічного значення. У цьому вужчому значенні до бальних належать танці, визнані міжнародними танцювальними організаціями або місцевими організаціями в окремих країнах. Міжнародні змагання з бальних танців поділяють на дві програми: *латиноамериканську* (самба, румба, ча-ча-ча, пасодобль, джайв) та *європейську* (повільний вальс, віденський вальс, фокстрот, квікстеп, танго) [4, 5].

Європейська програма бальних танців не лише допомагає людям, які ними займаються, впевненіше почуватися на культурних заходах, але й розвиває в

них відчуття ритму, координацію та граційність рухів, формує гарну поставу і ходу. Європейські бальні танці дуже видовищні, вони поєднують у собі гармонію музики та пластики тіла, чіткі рухи партнерів і гарні лінії, чарівну демонстрацію емоцій та почуттів. Це так звані салонні танці. Виконанню танців цієї програми притаманна певна академічність, для якої необхідний витончений смак у сприйнятті характеру музики і рухів. Заняття європейською програмою дозволяють покращити фізичну форму, розвинути музичний слух та навіть підвищити стійкість до стресу і запобігти розвитку багатьох комплексів. Основною особливістю європейської програми бальних танців є те, що їх виконують, пересуваючись по уявній лінії танцю – по колу, проти годинникової стрілки. Також при виконанні танцювальних рухів між партнерами повинен зберігатися постійний контакт. Це відбувається за рахунок з'єднання рук, піднятих на рівень плечей (човник), і контакту в нижній частині тіла. Ще однією рисою, властивою європейській програмі, є певна форма одягу. Партнерка повинна бути у довгій бальній сукні, а партнер – у фракці чорного чи темно-синього кольору, з краваткою або метеликом [6].

Мета роботи – висвітлити та обґрунтувати власну методику танцювальної розминки як один з важливих компонентів підготовки до успішних виступів в європейській програмі бальних танців.

Основна частина. Яким би видом танців ви не захоплювалися, кожного разу перед початком занять вам необхідно виконувати розминку. Це перше і головне правило початку будь-якого уроку танців. Розминка перед танцями – аж ніяк не примха тренера: вона допомагає розігріти тіло і не травмуватися під час занять [7].

Наведені комплекси вправ є моєю авторською розробкою. Комплекс вправ № 1 спрямований на розвиток гнучкості, їх можна виконувати поза танцювальною студією в рамках танцювальних тренувань. Ці вправи допоможуть зміцнити відповідні

м'язи та підготувати тіло танцівника до тренувань і змагань.

Комплекс вправ № 1

Для зміцнення і тонізації верхньої частини тіла

1. Вихідне положення (в. п.) – ноги нарізно, руки в сторони. На рахунок 1–8 виконати колові рухи руками назад.

2. В. п. – ноги нарізно, руки догори. На рахунок 1–8 потягнутись по черзі за правою і лівою руками догори, розтягуючи при цьому праву та ліву частини тулуба.

3. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. На рахунок 1–8 зміщувати тулуб у правий та лівий боки.

4. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони (індивідуальна конкурсна стійка). На рахунок 1–8 нахилити тулуб у правий та лівий боки.

5. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони (індивідуальна конкурсна стійка). На рахунок 1–8 повертати тулуб у правий та лівий боки.

Комплекс вправ повторити 3–5 разів.

Якщо ви хочете отримати максимальну віддачу від танцювальної практики, уроку, виступу або змагання, вам потрібно підготувати своє тіло до фізичних навантажень, пов'язаних з танцями. Виконуйте цю коротку розминку перед кожним тренуванням, і ви відчуєте різницю в якості ваших танців, коли тіло буде розігрітим та підготовленим.

Комплекс вправ № 2

Танцювальна розминка. Вправи з бальних танців

1. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. На рахунок 1–8 зміщувати тулуб у правий та лівий боки.

2. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. На рахунок 1–2 потягнутись правою рукою до лівої стопи; 3–4 – в. п.; 5–6 – потягнутись лівою рукою до правої стопи; 7–8 – в. п.

3. В. п. – ноги нарізно, руки за головою. На рахунок 1–2 повернути тулуб у правий бік; 3–4 – в. п.; 5–6 – повернути тулуб у лівий бік; 7–8 – в. п. Повторити 4 рази.

4. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони, зігнуті в ліктях, долоні на грудях. На рахунок 1–2 повертати тулуб управо; 3–4 – в. п.; 5–6 – повертати тулуб уліво; 7–8 – в. п. Повторити 4 рази.

5. В. п. – ноги нарізно, напівприсісти, руки в сторони, зігнуті в ліктях, долоні на грудях. На рахунок 1–2 випрямити ноги в колінах та повертати тулуб управо; 3–4 – в. п.; 5–6 – випрямити ноги в колінах і повертати тулуб уліво; 7–8 – в. п. Повторити 4 рази.

6. Ця ж вправа, але з перенесенням маси тіла на праву та ліву ноги. Повторити 4 рази.

7. В. п. – випад лівою ногою, руки в замку за спиною. На рахунок 1–8 – пружинисті погойдування.

8. В. п. – випад правою ногою, руки в замку за спиною. На рахунок 1–8 – пружинисті погойдування.

9. В. п. – ноги нарізно на півпальцях, носки назовні. На рахунок 1–2 напівприсісти, руки вгору; 3–4 – в. п. Повторити 8 разів.

10. В. п. – присісти, ноги нарізно, носки назовні, руки в конкурсній стійці. На рахунок 1–2 випрямити ноги; 3–4 – в. п. Повторити 8 разів.

11. В. п. – присісти, ноги нарізно, носки назовні, руки в конкурсній стійці. На рахунок 1–2 нахилити тулуб управо; 3–4 – в. п.; 5–6 – нахилити тулуб уліво; 7–8 – в. п. Повторити 4 рази.

12. В. п. – маса тіла на правій нозі, ліва в сторону. На рахунок 1–2 – випад лівою ногою діагонально назад; 3–4 – в. п. Повторити 4 рази.

13. В. п. – маса тіла на лівій нозі, права в сторону. На рахунок 1–2 – випад правою ногою діагонально назад; 3–4 – в. п. Повторити 4 рази.

14. В. п. – маса тіла на правій нозі, ліва вперед на носку, руки на поясі. Виконати 8 колових рухів лівою ногою у повітрі за годинниковою стрілкою та 8 колових рухів лівою ногою у повітрі проти годинникової стрілки.

15. В. п. – маса тіла на лівій нозі, права вперед на носку, руки на поясі. Виконати 8 колових рухів правою ногою у повітрі за годинниковою стрілкою та 8 колових рухів правою ногою у повітрі проти годинникової стрілки.

16. В. п. – маса тіла на правій нозі, ліва в сторону на носку, руки на поясі. На рахунок 1 підняти ліву ногу в сторону до кута 75–90°; 2 – в. п. Повторити 4 рази.

17. В. п. – маса тіла на лівій нозі, права в сторону на носку, руки на поясі. На рахунок 1 підняти праву ногу в сторону до кута 75–90°; 2 – в. п. Повторити 4 рази.

18. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. На рахунок 1–8 зміщувати тулуб у правий та лівий боки.

19. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. На рахунок 1–2 змістити тулуб у правий бік; 3–4 – підняти ліву ногу в сторону до кута 75–90°; 5–6 – змістити тулуб у лівий бік; 7–8 – підняти праву ногу в сторону до кута 75–90°. Повторити 4 рази.

20. Упор, стоячи на правому коліні, ліва нога зігнута під прямим кутом та розвернута назовні, права

рука догори, тулуб нахилений вліво. На рахунок 1–8 утримувати положення.

21. Упор, стоячи на лівому коліні, права нога зігнута під прямим кутом та розвернута назовні, ліва рука догори, тулуб нахилений вправо. На рахунок 1–8 утримувати положення.

22. В. п. – ноги нарізно. На рахунок 1–8 виконати колові рухи плечима назад.

Комплекс вправ повторити 1–2 рази.

Комплекс вправ № 3

Виконання вправ з комплексів № 1 і № 2 у довільному порядку (імпровізація) під музичний супровід

танців (повільного вальсу або фокстроту) протягом 3–7 хв. Цей комплекс вправ спрямований на розвиток творчості при виконанні танцювальної розминки.

Висновки. Наведені комплекси вправ можна використовувати в декількох аспектах: для розвитку гнучкості й правильної постави; як спеціальні вправи на розвиток координації; для вивчення рухів і переходів з однієї позиції в іншу; для розвитку творчості в танці; для вивчення особливостей взаємодії між різними частинами тіла; для розвитку правильних технічних навичок; для профілактики травматизму.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальна хореографія: історія, теорія, практика / [М. Бевз, О. Вакуленко, Н. Горбатова та ін.]. – К. : НАККіМ, 2017. – 226 с.

2. Богданова М. В. Конкурсний бальний танець у контексті хореографічного мистецтва ХХ – початку ХХІ ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознав. / М. В. Богданова ; Київ. нац. ун-т культури мистец. – К., 2013. – 20 с.

3. Біомеханіка спорту / [А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов та ін.] ; за заг. ред. А. М. Лапутіна. – К. : Олімпійська література, 2001. – 318 с.

4. Кеба М. Є. Формування техніки виконання та методики викладання європейських та латиноамериканських

танців міжнародного стилю: історіографічний аспект / М. Є. Кеба // Вісн. КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство». – 2019. – Вип. 40. – С. 154–160.

5. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. / Т. П. Осадців. – Львів : ЗУКЦ, 2001. – 340 с.

6. Тодорова В. Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту : дис. ... доктора наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / В. Г. Тодорова. – Львів, 2018. – 480 с.

7. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія / О. М. Колумбет. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.

REFERENCES

1. Bevz, M., Vakulenko, O., Horbatova, N., Yefanova, S., Keba, M., Krys, A., Pavliuk, T., Pidlypska, A., Proskolov, O., & Shepopal, L. (2017). *Balna khoreohrafiya: istoriya, teoriya, praktyka – Ballroom choreography: History, theory, practice*. Kyiv: NAKKIM [in Ukrainian].

2. Bohdanova, M.V. (2013). *Konkursnyy balnyy tanets u konteksti khoreohrafichnoho mystetstva KHKH- pochatku KHKH st.* [Competition ballroom dance in the context of choreographic art of the 20th to the beginning of the 21st century]. *Extended abstract of the candidate thesis 26.00.01*. Kyiv: KNUKIM [in Ukrainian].

3. Laputin, A.M. (2001). *Biomekhanika sportu – Biomechanics of sports*. Kyiv: Olympic Literature [in Ukrainian].

4. Keba, M.Ye. (2019). *Formuvannya tekhniky vykonannya ta metodyky vykladannya yevropeyskykh ta latynoamerykanskykh tantsiv mizhnarodnoho stylu: istoriohrafichnyy aspekt* [Formation of execution technique

and teaching methodology of European and Latin American dances of international style: Historiographical aspect]. *Visnyk KNUKIM. Seriya : Mystetstvoznavstvo – Bulletin of KNUKIM. Series: Art Studies*, 40, 154-160 [in Ukrainian].

5. Osadtsiv, T.P. (2001). *Sportyvni tantsi – Ballroom dancing*. Lviv: ZUKTs [in Ukrainian].

6. Todorova, V.H. (2018). *Teoretyko-metodychni osnovy khoreohrafichnoyi pidhotovky u tekhniko-estetychnykh vydakh sportu* [Theoretical and methodological foundations of choreographic training in technical-aesthetic types of sports]. *Doctor's Thesis 24.00.01 – Olympic and Professional Sports*. Lviv [in Ukrainian].

7. Kolumbet, O.M. (2014). *Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostey molodi: Monohrafiya – Development of coordination abilities in youth: Monograph*. Kyiv: Osvita Ukrayiny [in Ukrainian].

Отримано 01.11.2023