

**Соболь В.А., Панова Е.В.**

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ:  
СПЕЦИФИКА ПРЕПОДАВАНИЯ.**

*Аннотация*

*В настоящей работе анализируются результаты деятельности педагогов классического танца в танцевальном спорте на базе сборной команды Тюменской области по танцевальному спорту формейшн «Вера». Выделены важные аспекты совместной деятельности педагога классического танца и спортсменов: методика преподавания классического танца спортсменам - танцорам; планирование занятий, принципы составления урока; воспитание музыкальности, координации; развитие физических данных. Делается вывод об эффективности занятий классическим танцем и его влиянии на общие результаты спортсменов. Материалы статьи рекомендованы для работы со взрослыми спортсменами.*

**Ключевые слова:** классический танец, спортивный бальный танец, тренировочный процесс, физические данные, исполнительская техника.

В формировании теории и практики обучения спортивному бальному танцу участвуют многие поколения тренеров, педагогов, руководителей, методистов. Целый ряд авторов посвятили свои работы вопросам отбора и систематизации движений, разработке понятийного аппарата, разделению технических и выразительных средств на элементы (Г.Говард, 2003; У.Лэрд, 2003; А.Мур, 2004), эстетическим и этическим аспектам спортивной деятельности (Р.Е.Воронин, 2006; А.А.Безикова, 2006; И.А.Жаворонкова, 2006; И.В.Карева, 2013). В спортивном бальном танце существуют свои методики, приемы, тренировки, направленные на развитие таких спортивных характеристик, как сила, скорость движения, экономичность энергозатрат, четкая координация, скорость реакции, выносливость, максимальный КПД работы мускулатуры, правильное дыхание. Этим вопросам посвящены

исследования ученых в области спортивного бального танца (А.А.Коваленко, 1998; И.Е.Ересько, 2005; Е.В.Путинцева, 2009; А.Р.Галеев, 2008; К.Г.Клецов, 2016).

В последние годы при подготовке спортсменов в коллективах спортивного бального танца стали уделять больше внимания специальной хореографической подготовке: проводятся занятия по ритмике, детскому танцу, танцевальной гимнастике, современному танцу, классическому танцу. Это связано с современными высокими требованиями к техническим качествам исполнителя и его физической форме. Скорость, сложность, плотность движений требуют от исполнителя хорошо тренированного, воспитанного, эстетически привлекательного, сильного и выносливого тела. Часто используются движения, требующие хорошего танцевального шага, растяжки, гибкости и даже выворотности. Школа классического танца располагает арсеналом приемов и технических средств, которые помогают развивать профессиональные данные, координацию, совершенствовать исполнительскую технику, музыкальность, выразительность.

Материалы статьи основаны на анализе педагогической деятельности авторов со спортсменами сборной команды Тюменской области по танцевальному спорту формейшн «Вера». Это группа спортсменов возраста 18-30 лет, в танцевальном спорте относится к категориям Молодежь и Взрослые. Многолетний опыт работы позволяет выделить важные аспекты в совместной деятельности педагога классического танца и спортсменов. Работа должна строиться с учетом специфики этого вида спорта.

### *1. Методика преподавания классического танца спортсменам - танцорам.*

Анализ программ финалистов Чемпионатов России, Европы, и Мира по спортивным танцам среди команд формейшн за период с 2013 года по 2019 год показал, что в соревновательных программах встречаются элементы, аналогичные движениям классического танца, таким как tours, grand battement jete, battement developpe, grand rond de jambe на 90°, attitude, jete

entrelace, sissonne ferme, pas de chat, pas jete и др. Поэтому следует придерживаться методически грамотного проучивания и освоения базовых движений классического танца. Но, учитывая специфику исполнения движений в танцевальном спорте, не следует требовать от спортсменов выполнять движения классического танца по выворотным позициям ног. Эффективность занятий классическим танцем окажет положительное воздействие на общие результаты только при последовательной и системной работе педагога и спортсменов, строгом соблюдении мер профилактики травматизма во время занятий.

## *2. Планирование занятий, принципы составления урока.*

Педагогу классического танца необходимо определить оптимальный объем материала и алгоритм его прохождения с учетом специфики спортивного танца; авторы не рекомендуют использовать освоение всего учебного материала. Например, движения из раздела «прыжки» в спортивном танце используются редко. В турнирах открытого класса есть прыжки в танцах джайв (kick ball change), пасодобль (перекидное jete), квикстеп (chasse, kick, «маятник», прыжки на месте по VI позиции) [2], [6]. Некоторые прыжки полезно включать в урок классического танца как элемент физической подготовки, тренирующий дыхание, вырабатывающий выносливость и силу мышц. Планирование занятий и содержание учебного материала разделов «экзерсис у станка» и «экзерсис на середине зала» в первую очередь должно соответствовать задачам тренировочного процесса, а также возрасту спортсменов и виду программы. Должное внимание нужно уделить изучению движений раздела «вращения». В европейской и латиноамериканской программах вращения встречаются в следующих фигурах: натуральный и обратный повороты, телемарк, импетус, пивот, алемана, спот поворот, натуральный и обратный волчок и др. [2], [6], [7]. Кроме того, спортсмены на турнирах открытого класса включают в свои программы такие вращения, как туры шене, воздушные туры, туры на месте и в продвижении.

### *3. Воспитание музыкальности, координации.*

Для развития музыкальности важно использовать для урока музыкальные произведения различного размера, темпа, ритма, характера. Это воспитывает такие компоненты музыкальности, как способность согласовывать свои действия с музыкальным ритмом и темпом, а также умение воспринимать и технически верно воплощать тему - мелодию в танце [9, С.23].

В бальной хореографии встречаются сложные координационные сочетания движений, однако, кажущаяся простота сочетания движений ног, рук и головы в классическом танце вызывают у спортсменов огромные трудности при исполнении элементарных движений. Координация заключается не только в управлении движениями, но и в регуляции позы, то есть в фиксации положения тела и его частей в определенном заданном положении [8, С. 96]. Работа над координацией движений в комбинациях должна вестись постепенно, над каждым сочетанием, каждой связкой в отдельности.

Школа классического танца обладает важным преимуществом - математической выверенностью, точностью, строгостью и логичностью линий. Точность исполнения, красивые линии говорят об исполнительской культуре на паркете, подчеркивают физическую красоту тела.

### *4. Развитие физических данных.*

Во время занятия важно тщательно прорабатывать те моменты, которые помогут спортсменам в совершенствовании исполнительского мастерства: укреплению и развитию стоп, гибкости, подвижности позвоночника и суставов, постановке и выразительности рук. Важно избегать как завышенных, так и заниженных требований к спортсменам - танцорам [3, С.14].

*Спина.* Прямая, подтянутая спина, с расправленными и опущенными плечами, необходима как в классическом, так и в спортивном бальном танце, особенно в европейской программе. Во время урока классического танца

мышцы спины, как и всего организма, получают постепенную и сбалансированную нагрузку, что помогает освободиться от различного рода «зажимов». Кроме того, воспитывается устойчивость, которая способствует силе и скорости движения, что является залогом точного исполнения ритмического рисунка в спортивном бальном танце.

*Голова.* В силу особенностей телосложения, разницы в росте партнер часто поднимает плечи, сутулится, а у партнерши плечи поднимаются от напряжения. Это происходит еще и потому, что у женщин общий центр тяжести обычно располагается несколько ниже, чем у мужчин [5, С.25]. В связи с этим сильно напрягаются мышцы шеи и головы, происходят так называемые «зажимы». Занятия классическим танцем эффективно исправляют эти недостатки. В классическом танце голова может делать самостоятельные движения, либо вместе с шеей; движения сопровождаются наклонами, поворотами, круговыми вращениями головы. Выдающийся педагог хореографии А.Я.Ваганова писала об особой роли головы: «Голова дает красоту всему рисунку танца, окончательно отделяет его, а завершает его взгляд. Поворот головы, направление взгляда играют решающую роль в облике каждого arabesque, attitude и всякой другой позы» [1, С.60]. Правильные положения головы и шеи имеют большое значение для сохранения равновесия, постановки корпуса, вращений, а также придают артистическую окраску всем движениям.

*Руки.* Законы движения рук в классическом танце универсальны для любых видов хореографии. Четко разграничивают две функции рук. Руки – помощники в танце: они содействуют устойчивости тела, помогают во всех видах прыжков и вращений, дают «форс» вращениям, содействуют их силе и координируют темп. Вторая функция рук: пластическое выражение эмоций, выразительные руки придают законченность позе и всей фигуре танцующего. Позиции рук и их постановка в классическом и спортивном бальном танцах различны. В танцах европейской программы руки задействованы мало – партнеры в основном находятся в закрытой позиции, партнер поддерживает

партнершу. В танцах латиноамериканской программы, напротив, руки работают активно. Их движения сильные, резкие, встречаются ломаные, угловатые линии рук, большое значение имеет ритмическое акцентирование жесткими кистями. Руки напряжены от плеча и до кончиков пальцев. В классическом танце постановка рук предполагает округлые или удлинённые линии; кисти – легкие, певучие, нежные. Необходимо включать в урок различные варианты работы рук, использовать классические позиции рук и все виды *port de bras*, тщательно прорабатывать все положения и переводы рук. Такой подход воспитывает мягкость, кантиленность, красивую выразительную форму рук.

*Стопы.* Ступни ног обеспечивают устойчивость, равновесие, скольжение, во время движения на них сосредоточен вес тела [10, С.83]. Для воспитания сильной эластичной стопы и красивой линии всей ноги педагогу классического танца необходимо включать в занятия различные виды *battements, releve* на полупальцы, *plié* [4, С.36].

Таким образом, особенности преподавания классического танца в танцевальном спорте определяются спецификой данного вида спорта, возрастом спортсменов, видом программы (европейской или латиноамериканской), поэтапными задачами тренировочного процесса. Авторы считают, что занятия классическим танцем имеют много положительных аспектов в тренировочном процессе: развивают физические данные, способствуют совершенствованию исполнительской техники, воспитывают музыкальность, координацию, что, в конечном итоге, положительно скажется на общих результатах спортсменов.

### **Список литературы**

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Лань, 2007. – 192 с.
2. Говард Гай. Техника европейских танцев / Гай Говард; пер. с англ. А.Белгородского. – М.: АРТИС, 2003. – 256 с.

3. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Д.Зайфферт; пер. с нем. В.Штакенберга. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2012. – 128 с.
4. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 78 с.
5. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений / Е.Г.Котельникова. – М.: ВЦХТ, 2008. – 128 с.
6. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев: в 2 ч.: пер. с англ. / У. Лэрд. М. : Артис, 2003. - Ч. 2: Пасодобль, ча-ча-ча, джайв. - 242 с. — (Соврем, бальный танец).
7. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев: в 2 ч.: пер. с англ. / У. Лэрд. М. : Артис, 2003. - Ч. 1: Румба, самба. - 180 с. - (Соврем, бальный танец).
8. Соковикова Н.В. Введение в психологию балета / Н.В.Соковикова. – Новосибирск: Сова, 20016. – 300 с.
9. Тарасов Н. И. Классический танец: школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 496 с.
10. Хавилер Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Хавилер. – Москва: Новое слово, 2004. – 111 с.