

Молчанская Д. Д., студент 320Б группы,  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Столяр О. Н.,  
старший преподаватель

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ: ТЕОРЕТИКО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Спортивный бальный танец – это огромное явление, синтезирующее в себе спорт и искусство. Спортивные бальные танцы включают в себя европейские (стандартные): медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот и квикстеп; и латиноамериканские: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Среди отличительных особенностей спортивного бального танца можно назвать следующие:

- соревновательный процесс;
- правила проведения соревнований;
- правила исполнения и использования фигур;
- правила по костюмам;
- разделение на группы, возрастные категории и классы;
- система судейства (система «скейтинг»).

Целью данной статьи является анализ учебно-методической литературы по бальному танцу, история ее возникновения и развития до современного периода.

Первоначально, учебно-методическая литература стала востребована в начале XX в. с появлением соревновательного процесса и необходимостью обобщения системы оценивания танцоров. Кроме

того, как для педагогов, так и для танцоров, учебная литература была одним из способов совершенствования теоретических знаний в данном виде искусства.

Учебная литература по спортивному бальному танцу содержала основы каждого танцевального стиля, описывала базовые движения, технику выполнения фигур, а также правила и требования к исполнению. Первоначально, она представляла собой книжное пособие с подробными инструкциями и иллюстрациями, автором которого был знаменитый исполнитель того времени. Современный учебник по технике спортивного бального танца создается усилиями группы лучших тренеров и танцоров. На сегодняшний день, учебная литература пишется объединениями федераций, лучших тренеров и танцоров мира, каждый из которых дополняет или критикует мнения и высказывания других.

Обратимся к рассмотрению классического учебного пособия по бальному танцу, автором которой является Г. Ховард «Техника европейских танцев» (1976 г.). Гай Ховард писал о своем пособии: «Книга является исчерпывающей монографией. Кандидат, сдающий экзамены на степени «ассошиэйт», «мембер» или «феллоу» найдет в ней все, что ему требуется для подготовки. Описание каждой фигуры самодостаточно и не накладывается на описание другой» [1, с. 9]. В данном пособии описаны история развития бальных танцев, основы техники и исполнения фигур, даны объяснения различным танцевальным терминам, приведены изображения к каждой фигуре. На страницах «Техники европейских танцев» приводятся следующие данные: музыкальный размер, темп, ритм, сильная доля. Также приведена таблица для каждой фигуры с одинаковыми названиями граф для фигур:

- шаг, количество шагов в фигуре;
- позиция, направление шагов и с какой ноги;
- работа стопы, какая часть стопы касается пола;
- построение, положение стоп относительно пространства;
- поворот, какая степень поворота;
- подъемы и снижения, на каком шаге происходят подъем и снижение;
- ПДК (противодвижение корпуса), работа корпуса;
- свей, отклонение корпуса от вертикали;
- ритм, на какой счет делать шаг.

Данная таблица описывает как партию партнера, так и партию партнерши. Под табличным описанием содержится информация про предшествующие и последующие фигуры, которые могут исполняться в синтезе с данной фигурой. Помимо дополнительной информации, в книге используются фотографические изображения действий исполнения каждого шага. После некоторых таблиц прописываются примечания – сноски информации о техническом исполнении фигуры, а также предложенные варианты интерпретации.

Так же выходит издание классического учебного пособия У. Лэрда «Техника латиноамериканских танцев» (1961 г.), в котором описываются основы техники и исполнения фигур, объяснение различным танцевальным терминам, приведены изображения к каждому движению, все описано в таблице как для партнера, так и для партнерши. В таблице пособия У. Лэрда также имеются такие графы, как и в таблице пособия Г. Ховарда, а именно: шаг, ритм, позиция, работа стопы, поворот. Однако, существуют и различия. В таблице У. Лэрда имеются графы с названиями «доля такта» и «выполняемое действие», а также после граф таблицы описаны примечания к фигуре,

предшествующие и последующие фигуры, полная степень поворота и шейпинг – так называемые позиции в паре, то есть расположение партнеров относительно друг друга.

Следует отметить, что информации, предоставленной в учебных пособиях XX века, было достаточно для оценивания судьями танцоров на соревнованиях и для изучения техники исполнения танцорам и преподавателям. Однако, с развитием спортивных бальных танцев, информация, описанная в первых учебных пособиях, стала не актуальной для более детального изучения и исполнения. Следовательно, назрела необходимость переиздавать учебные пособия с более современными данными.

В 2013 г. были напечатаны учебные пособия, которые объединили теоретический и практический опыт педагогов «Всемирной федерации танцевального спорта» (WDSF). Президент WDSF Карлос Фритаг считал, что разработка методики, которую примут во всем мире – это трудная задача [2, с. 2]. Однако, созданная работа представляет интересы большинства спортсменов и педагогов, которая объединяется в серию книг с названием «Новая техника WDSF». В пособиях фигуры каждого танца разделяются на уровни: бронзовые, серебряные и золотые. На каждом уровне изучаются определенные фигуры и, с каждым уровнем, их сложность возрастает.

Несмотря на то, что современный учебник более подробно описывает технические и механические действия исполнения хореографии, в нем предоставлены не все фигуры, которые существуют на нынешнем этапе развития бального танца. В пояснительной записке авторы учебных пособий описывают основную терминологию, в которую входят: действия тела (body action), работа стоп (foot action), работа бедер (hip design), действие свивл (swivel actions), спиральные

действия (spiral actions), браш («brush» или прохождение стопы в максимальной близости с другой стопой) и т.д. Вместе с тем, структура не отличается от структуры классических учебных пособий, все так же фигуры описаны в табличном формате, существуют примечания и иллюстрации. Тем не менее, в современной литературе основные действия описаны более детально и с ориентиром на современные стили исполнения.

Разнообразие стилей исполнения и направлений в спортивных бальных танцах, привело к тому, чтобы учебные пособия по спортивным бальным танцам стали более ориентированы на точное описание не только базовых шагов, но и стилистики, выразительности, эмоциональной подачи и взаимодействия партнеров на паркете.

Проведя сравнительный анализ учебно-методических изданий, можно отметить, что классический учебник содержит основы каждого танцевального стиля, описывает базовые движения, технику выполнения фигур, а также правила и требования к исполнению. Вместе с тем, новые учебные пособия по спортивным бальным танцам предназначены для того, чтобы предоставить танцорам наиболее актуальную и эффективную информацию для улучшения своих навыков и знаний. Кроме того, с развитием технологий и доступностью онлайн-ресурсов, учебные пособия по спортивным бальным танцам стали более интерактивными и доступными для общего пользования. На сегодняшний день на различных интернет-платформах можно найти видео-уроки, онлайн-вебинары и другие современные методы обучения, которые делают изучение танцев более информативным и увлекательным.

В заключении отметим, что учебные пособия по спортивным бальным танцам претерпели значительные изменения, со временем

становясь более интерактивными, доступными и ориентированными на современные стили исполнения. Эта трансформация отражает развитие спортивного бального танца и потребности современных танцоров в качественном обучении.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ховард, Г. Техника европейских танцев / Г. Ховард; пер. А. Белгородского. – М. : «АРТИС», 2003. – 256 с.
2. Slow Waltz / M. Sietas, N. Ambros, D. Cacciari [and others]. – Roma: Vialle Della Letteratura, 2013. – 139 p.

Мороз А. А., студент 308 группы  
дневной формы обучения

Научный руководитель – Бутько А. В.,  
старший преподаватель

## **ПРОТИВОСТОЯНИЕ: ДОМАШНИЙ ФИТНЕС И ФИТНЕС В ЗАЛЕ**

На протяжении последних десятилетий одной из самых популярных форм физической активности является фитнес. С развитием индустрии фитнеса появился широкий спектр доступных спортивных объектов, включая тренажерные залы, фитнес-центры и функциональные студии. Однако в последнее время все больше людей предпочитают занятия фитнесом дома. Причины данного явления можно