



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ В БАЛЬНОЙ
ХОРЕОГРАФИИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:

60,89 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 15 » 02 2019 г.

зав. кафедрой хореографии
А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-3Кст
Рыбина Екатерина Владимировна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ БАЛЬНОГО ТАНЦА И ФОРМИРОВАНИЕ ЕГО КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИИ	11
1.1. Историко-бытовой танец как фундамент современной бальной хореографии	11
1.2. Направления современного бального танца (социальный, спортивный и сценический)	35
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИК И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ БАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИИ	57
2.1. Специфика разработки методической системы обучения в коллективах бального танца	57
2.2. Особенности разработки методик подготовки спортсменов в танцевальном спорте	74
2.3. Анализ результатов исследования	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	102
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	107

ВВЕДЕНИЕ

Активное развитие различных направлений современного танца определяет спрос на специалистов-хореографов, владеющих знаниями и методики обучения современным направлениям в хореографии. Это послужило причиной для внесения соответствующих изменений в процесс подготовки обучающихся в данном направлении. Включение в систему высшего хореографического образования методики преподавания современных направлений танца является важным и необходимым этапом на пути развития и профессионализации современной хореографии, способствующей повышению уровня хореографического искусства.

В настоящее время в системе образования разработка методики преподавания бальной хореографии осуществляется педагогами на основе личных идей, объема практического и преподавательского опыта и представляет собой индивидуальный стиль педагогической и танцевальной деятельности. Существует множество авторских программ, направленных на реализацию поставленных целей обучения. Хореографическое образование в области теории и методики преподавания бальной хореографии в учреждениях культуры и искусств является обширной территорией для экспериментов и применения на практике новых образовательных технологий в области педагогики хореографического искусства.

В преподавании бальной хореографии отсутствует чётко регламентированная методика. Это обусловлено непрерывной динамикой развития современных бальных танцев, как таковых. Процесс развития, так или иначе, сопровождается обновлением и формированием соответствующих методик преподавания, в основе которых лежит авторский подход. Однако, в качестве общей тенденции в области преподавания бальной хореографии, на которые опирается большинство

хореографов-педагогов можно обозначить такие принципы, как инновация и интеграция.

Термин «инновация» в теоретических трудах понимается авторами по-разному. Можно выделить два направления в понимании инновации: в одном случае инновация представляется в качестве результата творческого процесса в виде новой продукции (техники), технологии, метода и т.д.; в другом – как процесс введения новых элементов, подходов, принципов.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты:

- современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей;
- педагогические аспекты творческой деятельности;
- этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию;
- методы развития межличностного общения в коллективе;
- интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива;
- методы создания художественной среды средствами хореографии.

Как отмечает Г. В. Бурцева в учебно-практическом пособии «Мастерство хореографа»: «Инновационность как один из принципов педагогики для инициаторов-хореографов явление не новое. Давно известно, что основной смысл понятия «новаторство» в хореографическом творчестве состоит в распространении оригинального художественного опыта сочинительских и постановочных приёмов танца, преобразовании и изменении способов профессиональной деятельности, методов хореографического мышления. Благодаря проявлению в профессиональной деятельности такого рода действий специалиста-хореографа идёт накопление социокультурного творческого опыта, который обуславливает развитие и прогресс в хореографическом искусстве» [17].

Что же касается интеграционного подхода в области педагогики в системе современной хореографии, то идея интеграции «разноуровневых

педагогических технологий в социокультурную технологию творческого саморазвития личности» способствует реализации основных видов профессиональной деятельности выпускника-хореографа. В соответствии с образовательным государственным стандартом к ним относятся: художественно-творческая, педагогическая, научно-методическая, организационно-управленческая, экспертно-консультационная, научно-исследовательская. Данные виды деятельности способны интегрироваться как в процессе обучения дисциплине «Методика преподавания современных направлений в хореографии», так и при реализации освоенных студентами знаний, умений и навыков. В данном контексте, процесс интеграции может протекать на разных уровнях: от междисциплинарного до межличностного (например, через интерактив преподавателя и студента).

Таким образом, инновационный подход и интеграция обеспечивают базу для отбора и формирования основных педагогических принципов и задач методической системы обучения в бальной хореографии.

Итак, согласно идее интеграционного подхода, для будущей профессиональной деятельности студента-хореографа необходимы знания не только в области современной хореографии, но и в сфере истории, теории и методики преподавания традиционных направлений танца (классический, народный танец). Вопрос систематизации обучения является своеобразной разделительной чертой между традиционными и современными направлениями танца.

Рассматривая такое понятие как система («система – от греч. целое, составленное из частей, соединение, определенный порядок, основанный на планомерном распределении чего-либо») под систематизацией в хореографии следует понимать определенный порядок освоения учебно-методического материала, который приводит знания студента по любому из предметов к стройной, логически выстроенной системе правил преподавания.

Так, например, вековую историю насчитывает методика преподавания классического танца, которая рождалась постепенно, обобщая практический опыт педагогов и балетмейстеров. Постепенно рождалась терминология, которая складывалась из потребности использования одних и тех же элементов или движений. Они и составляли определённый тренинг, с помощью которого можно воспитать профессионального артиста балета. Систематизация накопленного опыта педагогов – первооткрывателей методики преподавания классического танца привела к созданию замечательных методических разработок, описанных в книгах Н. П. Базаровой, А. Я. Вагановой, В. С. Костровицкой, В. П. Мей, А. А. Писарева. В системе высшего образования такая методическая литература имеет большое значение в обучении студента.

Похожая ситуация наблюдается в методике преподавания народно-сценического танца. Имеются методики преподавания народно-сценического танца, выстроенные в определённой системе. Данная система в основном опирается на разнообразие народностей, различных национальных культур. Можно отметить пособия Г. П. Гусева, А. А. Климова, Т. С. Ткаченко.

В области джазового танца существует небольшое количество методических разработок, среди которых можно отметить такие пособия, как: Х. Гюнтер (Германия), В. Ю. Никитин «Модерн джаз-танец», (Москва), Н. А. Александрова и Н. Макарова «Джаз-танец. Пособие для начинающих» (Санкт-Петербург), А. Г. Богуславская «Основы методики модерн-джаз танца» (Москва). Данные методические пособия являются основой в процессе теоретического и практического обучения в высших и средних учебных заведениях, в результате которого студенты имеют возможность овладеть систематизированными навыками в области теории и методики преподавания джазового танца.

В процессе формирования педагогом своей авторской методики преподавания бальной хореографии необходимо принимать во внимание общие положения педагогической парадигмы в целом. Так как, разработанные уже педагогические принципы и методы преподавания позволяют эффективно организовывать образовательный процесс во всех направлениях танцевального искусства.

Бальный танец по природе своей динамичен, находится в постоянном развитии, поиске, изменении. Сфера этих процессов выходит далеко за пределы только искусства танца. В связи с этим одной из основных задач вузов, готовящих профессионалов в области бальной хореографии, является организация процесса обучения таким образом, чтобы сформировать приоритет новаторского подхода к дисциплине у студентов. Именно поэтому одной из ключевых компетенций будущих педагогов является умение создавать собственные авторские методики, опираясь как на базу общих педагогических принципов, так и в контексте анализа и синтеза опыта современной хореографии.

В сфере современной педагогики решение данной задачи реализуется через формирования культуры самостоятельной работы. В статье С. М. Ридлиха и О. А. Козыревой «Современные методы продуктивной педагогики и проблема формирования культуры самостоятельной работы педагога» перечислен ряд умений, которыми должен владеть будущий педагог в данном контексте: «аналитико-синтетические умения, умение фиксировать информацию, коммуникативные умения, поисковые умения».

Ещё одним ориентиром в деятельности будущих педагогов выступает синтетический и интегративный подход, который включает в себя внедрение опыта смежных дисциплин в практику своей деятельности. Таким образом, использование вышеизложенных принципов и подходов современной педагогики может обеспечить эффективное формирование авторских методик в будущей профессиональной деятельности студентов.

Общие педагогические принципы трансформируются под влиянием характерных особенностей современного бального танца, где в основе лежит индивидуальность танцора, его самобытность в сочетании с уровнем профессиональной подготовки и диапазоном знаний в области других танцевальных направлений и смежных видах искусств. Реализация педагогических принципов позволяет решить ряд задач при формировании методической системы обучения в бальной хореографии, где приоритетным направлением является развитие самостоятельного творческого мышления у будущего хореографа.

Последовательная систематизация накопленных знаний является важной, но не единственной составляющей в процессе внедрения авторской методики. В соответствии с первым принципом педагогики – природосообразности, важным звеном в становлении являются физические данные, двигательные предпочтения, характерные для автора как для творческой индивидуальности в пластическом и хореографическом выражении своего телесного «Я».

Методика преподавания бальной хореографии в первую очередь подразумевает индивидуальный подход к каждому ученику, учитывая возраст, пол, способности, возможности, физические данные, двигательные предпочтения, уровень развития и подготовки. На начальном этапе преподавание в основном ориентируется на игровые развивающие упражнения, и с их помощью отработки и натренированности правильных двигательных навыков.

Принципы обучения по авторской методике преподавания бальной хореографии складываются на основе систематизации накопленных знаний и основаны на закономерностях построения грамотного и эффективного процесса обучения, тем самым воплощая собой принцип целостности. В результате обучения у студента-хореографа должна сформироваться четкая, ясная и понятная картина методики преподавания с присущей ей системой взаимосвязанных закономерностей и понятий.

Многие учёные, педагоги-хореографы занимались изучением методик обучения бальному танцу (У. Лайерд, А. Мур, Ю. Пин, В. Удод, В.И. Уральская).

В настоящее время существует большое количество школ и студий спортивного бального танца, в которых зачастую работают молодые педагоги-хореографы и действующие танцоры, не имеющие специального образования и методических навыков. В этом случае мы сталкиваемся со следующим противоречием: с одной стороны, невероятная популярность бальной хореографии, которая проявляется в наличие большого количества танцевальных школ и клубов, а, с другой стороны, большое количество педагогов, работающих интуитивно, методически безграмотно. Также стоит отметить недостаточное количество методической литературы для преподавания бальных танцев, особенно детских возрастных групп начального уровня танцевания.

Цель исследования выявить и научно обосновать методические принципы и рекомендации при проектировании образовательных программ в области бальной хореографии.

Объект исследования – занятие по спортивному бальному танцу.

Предметом исследования являются методические аспекты в работе педагога по бальному танцу.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что при выполнении таких педагогических принципов как принцип природосообразности, целостности, принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития при проектировании методической системы обучения в бальной хореографии будет возможно достижение высоких показателей и результатов при обучении бальному танцу.

Задачи исследования:

- провести теоретико-методологический анализ зарубежной и отечественной литературы по теме исследования;

- обозначить выявленные противоречия и выявить их причинно-следственные связи;
- разработать методические рекомендации по разработке образовательных программ в области бальной хореографии;
- экспериментально проверить эффективность предложенных рекомендаций;
- верифицировать полученные результаты.

Каждая последующая задача решается на основе решения предыдущей.

Методы исследования: изучение психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме; изучение передового педагогического опыта в аспекте изучаемого вопроса зарубежных и отечественных специалистов; эксперимент; наблюдение; диагностика по выявлению творческих способностей детей.

Теоретическая новизна исследования заключается в выявлении и уточнении профильных определений и понятий; подобранные педагогические принципы (принцип природосообразности, целостности, прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития) были адаптированы под образовательные программы по бальной хореографии; дифференциации методических разработок для школ бального танца и танцевально-спортивных клубов.

Апробация результатов проводилась в течение 2016 – 2018 гг. на базе ГККП «Дворец Школьников», г. Астана, танцевально-спортивный клуб «Баланс».

Публикации: статья «Формирование методической системы обучения в бальной хореографии»;

статья «Интеграция как необходимое условие качественной подготовки спортсмена по танцевальному спорту».

Структура магистерской диссертации включает в себя введение, две главы, заключение, библиографический список.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ БАЛЬНОГО ТАНЦА И ФОРМИРОВАНИЕ ЕГО КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИИ

1.1. Историко-бытовой танец как фундамент современной балльной хореографии

Первоначально танец представлял собой комплекс, состоящий из мимики, жестикуляции, движений корпусом и ногами. В древние века мимика – первый язык человечества – была неразрывно связана с танцевальным искусством. Более того – все движения в древности назывались не иначе как танцами.

Греки не признавали танец только как предлог для ритмических движений и красивых поз – напротив, они стремились к тому, чтобы каждое танцевальное движение выражало какую-то мысль, действие, поступок, что-нибудь говорило зрителю. А испанские танцы и до сих пор посредством своей супервыразительности иногда могут передать гораздо больше, чем обыкновенная человеческая речь. Считалось, что люди в древности танцевали оттого, что боги дергали людей за веревочки привязанные к их рукам и ногам. В действительности же танец произошел из-за необходимости первобытных людей в общении, передачи какой-либо жизненно важной информации. Копируя движения животных, первобытные люди пытались проникнуть тем самым в душевное состояние этого животного, понять его «суть», что значительным образом помогало первобытным людям при охоте, а, следовательно, являлось необходимостью для выживания.

Первобытный танец, конечно же, возник из эмоций и был напрямую связан с острейшими переживаниями. Первоначально в танцах был заключен и определенный элемент игры: в природу, в другое «Я», в «новое» и хорошо забытое «старое». Первобытный человек был наделен немногочисленными движениями, но каждый день нес новые трудности, в

результате которых вырабатывались алгоритмы поведения и типизация новых жестов. Одним из способов пополнения древнего танцевального арсенала являлось подражание движениям животных. Основу первобытных танцев составляли магия и ритуал. Движения, совершаемые в ходе ритуального действия, всегда были как-то направлены, имели строго определенную цель. Танец здесь выступал как средство приведения себя в специфическое, отличное от бытового состояние. Танец таким образом являлся своеобразным каналом в неведомое, выступал как возможность управления иррациональными сторонами человеческой жизни.

Всякий танец у древних знаменовал соединение человека с могущественными космическими энергиями, необходимыми для переживания важных, этапных событий в его жизни: рождение – вступление во взрослую жизнь – вступление в брак – рождение потомства – охота – война – смерть. То есть танцевали не от избытка сил, а для их приобретения.

Тотемические танцы, длившиеся по несколько дней, были обыкновенно сценарием мифов о фантастических путешествиях из жизни предков. В тотемических плясках разных племен отчетливо проявляется их основная особенность – полное уподобление тотему. Лексика тотемического танца определяется характером пластики определенного вида животного, птицы, насекомого. Эти танцы по своему строю всегда были динамичны, в них подчеркивались движения, а не позы. В тотемических танцах человек буквально преображался, становился похожим скорее на изображаемое животное, чем на самого себя (то есть внешне танцующий приобретал звериные черты) [78].

В этих древнейших плясках бывали и сюжеты из сцен охоты, игры в птиц и зверей. Древнейшие люди умели мастерски копировать повадки животных, как бы перевоплощаясь в них в танце. Такое перевоплощение, по их мнению, помогало набраться храбрости, выносливости,

свойственной тому или иному животному. У каждого племени было свое священное животное, которому поклонялись, в честь которого танцевали до упаду. Оно их за это награждало в бою всеми своими ценными качествами, принося удачу и победу. У каждого было от десяти до тридцати видов мужских охотничьих танцев, каждый с особым названием, особыми песнями, музыкальными инструментами, па, фигурами и костюмами участников. Каждое движение имело свой сакральный смысл.

В охотничьих плясках мужчины тренировали свою наблюдательность, учились выслеживать зверя, маскироваться, то есть в танце происходила психологическая и физическая подготовка, что способствовало удаче в охоте.

Что касается женских обрядов, то они принадлежали к числу наиболее распространенных в искусстве верхнего палеолита. С образом женщины в своих формах были связаны обряды огня и продолжения рода, растительных сил природы, размножения животных и охотничьей удачи. У некоторых племен юго-западной Африки большую процессию с факелами огня, устраиваемую во время неудачной охоты, возглавляла только Великая Женщина. Кроме женских танцевальных обрядов, связанных с культом плодородия, широко были распространены танцы, в которых женщины воплощались в образ того или иного полезного для племени растения.

Военные танцы женщины исполняли либо с оружием в руках, время от времени бросая его вперед (что символизировало преследование бегущего врага) и назад (что имело цель отдалить собственных мужей от опасности). Нередко эти танцы исполнялись с обрядовыми белыми вениками, сделанными из хвоста буйвола или лошади, – женщины широко размахивали этими предметами в течение всего танца (чтобы мужья «смели» своих врагов с лица земли). Военные танцы во все времена были

наиболее значимыми обрядовыми действиями племени. Их исполняли без перерыва, день и ночь, пока мужчины не возвращались из похода [78].

Древнейшим и повсеместно распространенным символическим знаком в пластике танца был круг. Построение в круг считалось оберегом от злых сил и гарантировало благополучный исход обряда. В охотничьих плясках круг означал облаву, в земледельческих – символизировал плодородие. В кругу лечили и женили. Однако круг – не единственная известная форма массовых плясок. Широко распространенной формой исполнения танцев, особенно военных, были также линии. В танцах древних воспроизводились и такие сложные фигуры, как лабиринт и рисунок ползущей змеи.

Для первобытного человека действительность и вымысел были равнозначны. И не случайно обрядовые действия могли длиться несколько недель – значит, это было жизненно необходимо. Но постепенно ритуальное начало, где танец имел глубинное значение, начинает вытесняться чисто телесным, развлекательным. Так происходил плавный переход от первобытного танца к античному.

В комедии Шекспира «Много шума из ничего» одно из действующих лиц блестяще характеризует основные танцы, существовавшие на рубеже XVI-XVII веков: «Ухаживание, брак и раскаяние – то же, что шотландский жиг, размеренный танец и гальярда: первое пылко и поспешно, как шотландский жиг, и столь же полно воображения; брак – чинно скромно, как размеренный танец, полный достоинства и старины; а потом наступает раскаяние и своими развитыми ногами припадает в гальярде все быстрее и быстрее, пока не свалится в могилу». Таковыми были основные направления танцев на рубеже XVI-XVII веков. Следует также заметить, что если до конца XVI века и частично в XVII веке господствовали партерные, «низкие» танцы (бассдансы), не требующие от исполнителей прыжков – бранли, паваны, куранты, то далее началась эпоха легких «летучих» французских танцев [78].

Школа бальных танцев формировалась в эпоху возрождения и можно считать, что бранль, как народный, так и салонный, явился основополагающим началом дальнейшего развития танцевального искусства. Этот танец первоначально был народным, а бальная его форма родилась из этой крестьянской и отличалась лишь большим количеством реверансов, плавных движений, тогда как в народном бранле преобладало отстукивание. Основные движения бранля вошли в павану, куранту и гавот. Музыкальное сопровождение этого танца состояло из довольно однообразных ударов тамбуринов, звуков флейты и монотонного пения танцующих. Если пожилые люди любили танцевать медленный двойной бранль, люди средних лет танцевали бранль с репризой, то молодые предпочитали веселый бранль с подпрыгиваниями и выносами ног вперед на воздух. Таким образом, простой бранль явился источником всех появившихся позднее салонных танцев.

Павана – один из старейших известных нам испанских танцев. Павана и куранты в XVI веке являлись основными и самыми любимыми танцами. Только появление менуэта заставило забыть сначала куранту, а затем и паванту. Считается, что павана имеет итальянское происхождение, поскольку Екатерина Медичи была покровительницей всего итальянского. Основной заслугой паваны, на наш взгляд, считается то, что в ней впервые общественные танцы приобрели определенные формы, характер и стиль исполнения. До паваны многочисленные бранли отличались друг от друга только названиями. У паваны была и определенная цель – показать обществу величавость танцующих и богатство их костюмов. Движение паваны представляли собой ход красующейся павы. Еще одно отличие паваны от бранля заключалось в том, что фигуры паваны начинались с начала музыкальной фразы, в то время, как в бранле существовал только темп. Павану танцевали одновременно одна или две пары, существовал также строгий порядок их очередности в зависимости от происхождения и

общественного положения. Открывал бал король и королева, затем другие знатные особы.

Ни один танец XVI-XVII веков не пользовался такой популярностью, как менуэт, являющийся общепризнанным образцом салонного танцевального искусства. На протяжении нескольких веков менуэт то поднимался на вершину танцевальной славы, то подвергался временному забвению, но никогда окончательно не вытеснялся другим танцем. Историки танцевального искусства говорят, что «менуэт – это танец королей и король танцев». На рубеже XVIII века аристократическое общество свое отношение к менуэту выражало в такой фразе: «кто хорошо танцует менуэт, тот все делает хорошо». Основной чертой исполнения менуэта являлись церемониальность, галантность и торжественность. Шаг менуэта был очень плавным и одно движение вытекало из другого. Па грав (Pas grave) – что означает «важный, величественный шаг» – один из основных танцевальных элементов менуэта. В XVIII веке, во времена барокко, появляется более динамичный, «скорый менуэт». Но несколько иным изображается менуэт на балах XIX века. В этих сценических менуэтах, как и в знаменитом менуэте из «Дон Жуана» Моцарта, который всегда считался классическим образцом этого танца, целый ряд танцевальных положений не соответствует подлинному менуэту XVII века. Что, по нашему мнению, нисколько не умаляет прелестей сценического менуэта, а напротив свидетельствует об огромном пластическом богатстве этого танца. Пережив много эпох, менуэт, к сожалению, не дошел до наших дней, и мы можем только наблюдать этот танец на театральной сцене [78].

Таким образом, подробно остановившись на описании основных бальных танцев XVI-VII веков, мы наглядно убедились в том, что среди важнейших черт танцев этого времени можно выделить такие, как плавность, размеренность, важность, что естественно, было характерно для идеологии всей жизни того времени.

Понятие о «танце» русским дали поляки, прибывшие в Смутное время в Москву с Дмитрием Самозванцем. До этого на Руси «салонных танцев», как в Западной Европе, не было. В теремах водились женские хороводы, а в народе процветали пляски. Вообще, отношение к пляскам было настороженным. «Скоморошенные забавы», соединенные с плясками, считались «душепагубным изобретением дьявола», «бесовскою игрой».

При Михаиле Федоровиче Романове для царской потехи приглашались увеселители – немцы и поляки, в их числе были и танцоры. В 1673 году в комедийной палате в Кремле был дан «Орфей» – пьеса с пением и танцами. В прологе Орфей пел хвалу царю, а затем танцевал с двумя пирамидами. В это время любовь к танцам развивалась не только при царском дворе, но и среди знатных московских людей, которые устраивали свои домашние театры (боярин Морозов, князь Голицын, Долгорукий). Сменивший Алексея Михайловича молодой царь Федор не был любителем развлечений. Любовь к танцам поддерживала только правительница Софья, которая собирала в своих хоромах девушек и «устраивала пляски».

Перелом произошел при Петре I. После замены длинных мужских костюмов на короткие камзолы русские пляски ушли из придворного быта. Вместо них Петром были введены иноземные танцы. По указу царя под страхом жестокого наказания всем российским девушкам было приказано танцевать. Русские дамы и кавалеры обучились менуэту, полонезу и контрдансу у пленных шведских офицеров. Сам Петр, его супруга Екатерина и дочь Елизавета принимали участие в танцах и делали это, по словам современников, довольно грациозно. Отношение к танцам в это время было скорее как к серьёзному, почти «государственному» делу, что отражалось на всем порядке танцевальных ансамблей [79].

Таким образом, в это время в России «безобидные» на первый взгляд танцы, превратились в своеобразное орудие социальной борьбы с

«реакционным боярством». Неумение танцевать становится позорным, поэтому бояре начинают выписывать себе учителей (танцмейстеров). На ассамблеях были установлены строго разработанные правила поведения, манера общения с дамой в танце и даже в поклонах. Там были также и быстрые танцы, в том числе импровизационного характера. Говорили, что и сам Петр любил изменять фигуры, специально пугал и потешался над не умеющими танцевать.

Одним из обстоятельств, характеризующих отношение к танцу, является то, что теперь танцевальные движения уже никак не обуславливались: ни ритуалом, ни просто естественной человеческой телесностью, поэтому, на наш взгляд, и возникает глухое чувство протеста против навязываемых извне обязательств.

Введение Петром I балов («ассамблей») вызывало неудовольствие людей старшего возраста и огромный энтузиазм у молодежи. Так как русский быт допетровской эпохи складывался изо дня в день довольно тоскливо: основным занятием было хождение в церковь и затем сидение в тереме. Публичные развлечения не практиковались, только свадьбы отличались необыкновенной пышностью. Интересно, на наш взгляд, то, что у русских так и не появились парные танцы, это, по нашему мнению, можно объяснить особенностями православной веры, где никогда не было культа Богородицы, как в католичестве. Кроме того, православие предъявляло к человеку более строгие нравственные требования, поэтому выход телесной энергии был невозможен в явной, открытой форме. Отношение к дионисийским пляскам на Руси было очень строгое, они считались большим грехом. Петровские же реформы сделали жизнь общества более гармоничной: не надо было скрывать своего желания развлечься, более того это желание становилось во главу угла у обеспеченных людей. Наиболее распространенными танцами на петровских ассамблеях были менуэт, павана, куранта и другие. Но Петр считал их очень скучными и изобрел свой танец, гораздо более

оживленный. Впоследствии, при Анне Ионовне, в моду вошли не только иноземные развлечения. Императрица любила и русские танцы («бычок» или «камаринская») [78].

По сравнению с предыдущей эпохой XIX век предоставил личности гораздо большую свободу в выборе своего жизненного пути. Освобождение произошло и на чисто духовном уровне. Идея бога в XIX веке постепенно угасает. Светская жизнь, ставшая столь популярной в предыдущую эпоху, вытесняет церковную настолько, что о Боге вспоминают лишь по воскресеньям. Идеалы общества опять поворачиваются в сторону индивидуализма. Романтическая порывистость, тяготение душевной неволей, устремление к иным, более высоким идеалам, характерные для общественного настроения в этот период, ярко проявились и в танце. Королем всех танцев становится вальс, являющийся способом раскрепощения от условностей, которые по-прежнему были основной общественной жизни.

В XIX веке происходит постепенное угасание французской танцевальной салонной школы. Так, легкие прыжки, считавшиеся обязательными в XVIII веке, постепенно сменяются простыми шагами. На балах появляется должность «танцевального дирижера» («распорядителя»), который являлся своеобразным командиром, следившим за проведением бала. Открывать бал принято было вальсом, первый тур которого предоставлялся обыкновенно наиболее почетным лицам из числа приглашенных, если хозяева вечера не предоставляли эту честь самому распорядителю [79].

В XIX веке в Петербурге придворные балы проводились в Зимнем и Аничковом дворцах и пользовались огромной популярностью. Начинался бал с полонеза, который сменял менуэт. Не обходился бал и без мазурки, и, конечно же, вальса. В это время появляется еще один танец, успех которого затмил популярность всех остальных, – полька. Завершался бал

танцем – игрой котильоном, своего рода прощальным выступлением всех участников.

Остановимся более подробно на вальсе. Вальс не имел ни одной черты модного салонного танца. Кроме того, до вальса не было салонного танца, где бы даму обнимали за талию, глядя ей прямо в глаза. И именно в вальсе дама и кавалер впервые становятся единой танцующей парой. Против вальса были официальные и неофициальные выступления. В Вене в первое десятилетие XIX века запрещалось танцевать вальс более десяти минут. На балах, которые давались во дворцах немецких кайзеров, вальс был под запретом на протяжении почти всего XIX века, так как считался «чувственным и непристойным танцем». Консервативное английское общество допустило вальс на четверть века позже, чем большинство других европейских стран. В России вальс также подвергался гонениям. Его невзлюбила Екатерина II, а при Павле I было опубликовано полицейское предписание, запрещавшее «употребление пляски, вальсеном именуемой». Но все это только увеличило тягу к танцу, и XIX век прошел под символом вальса, его танцевали во всех кругах общества. Вальс оказал существенное влияние на развитие всей европейской музыки XIX и XX веков [78].

Сороковые годы XIX века были временем бурного увлечения полькой не только в Париже, но и во всей Европе, в том числе и в России. Поскольку танцевали буквально все и повсюду, независимо от возраста и общественного положения.

Самые модные туалеты, блюда назывались «à la Polka». Английские газеты тогда даже шутили, что политика отошла на задний план, уступив место польке.

При Екатерине II в России впервые появляется мазурка, но тогда она почти не имела успеха. Только в начале XIX века этот танец приобретает в русских городах большую популярность. К тому времени мазурка получает широкое распространение и в других европейских странах,

особенно в Чехии, Венгрии и Франции. В России существовало две мазурки: салонная и народная. Модные французские танцмейстеры придавали народному танцу салонный характер и необходимый лоск. В этом варианте мазурка и танцевалась в высшем петербургском свете. Мазурка постепенно вытесняла французскую кадрили и становился апогеем бала, знаменуя собой его кульминацию.

Можно сказать, что с появлением канкана начинается новая танцевальная эпоха. Канкан возникает в Париже, приблизительно в 1830 году. Это был исполняемый на сцене женский танец, сопровождаемый высоким вскидыванием ног. В 1860 годах в Петербурге открывается множество танцклассов, где танцевали преимущественно канкан [78].

Таким образом, подробно рассмотрев наиболее популярные танцы XIX века, и, наглядно проследив отражение общественной жизни в танцевальной культуре того времени, мы можем сделать вывод о значении танца в ту эпоху. Основной задачей танца, на наш взгляд, было поддержание культуры тела наравне с культурой духа. Но в отличие от более ранних эпох, культура тела не подразумевала под собой духовную, религиозную основу, а развитие культуры тела становилось все более и более самоцелью танцев.

К XX-у веку в России насчитывалось уже около 17 танцев, среди них наибольшей популярностью пользовались такие как: полька, венгерка, миньон, фанданго, фигурный вальс, мазурка и многие другие. К XX веку многое в танцевальной культуре меняется. Меняется прежде всего качество танцевального исполнения, изменяется основа, путь, по которому пошло развитие мирового танцевального искусства. После тысячелетнего перерыва Олимпийские игры вновь становятся необычайно популярными, а отсюда происходит сближение танца и спорта, возрастает степень динамичности появляющихся танцев: танго, фокстрот, твист, рок-н-ролл.

После исчезновения балов, как формы массового времяпрепровождения в XIX веке, частично их функции начинают

заменять рестораны (наверное, потому, что и на балах не только танцевали, но и ужинали). Так во второй половине XIX века рестораны совмещали в себе и кухню, и частенько театр (В России, например, рестораны: «Яр», «Стрельна», и многие другие). Французские рестораны конца XIX века были знамениты своим кабаре с его полу пристойным женским танцем, танцовщицы которого, на наш взгляд, имели немало общего с танцовщицами Древней Греции и Рима. Наличие такого развлечения, его доступность оказали огромное влияние на общественную жизнь того периода, на всю танцевальную культуру начала XX века [78].

Начало XX века в танцевальной культуре можно охарактеризовать словами: «в поисках стиля», так как в то время все старое разрушалось, а новое было туманно и неясно. И для определения стиля этой эпохи танец играл значительную роль, потому что в ней, по нашему мнению, с необычайной яркостью отражались эстетические устремления своего века, он был своеобразным мостом между миром обыденного и миром фантазии. Перелом в политической жизни начала XX века, повлек за собой и перелом в творческой жизни этого периода. Это не могло не отразиться и в танце. Настоящим переворотом в танцевальной жизни этого периода стало появление танца танго. Танго представлял собой бальный, салонный танец, а не танец эстрады. Для исполнения этого танца требовался безукоризненный фрак и стильное, обтянутое платье, так как этот танец по своему характеру был очень строг и не допускались какие-либо вольности. Танцор танго напоминал собой туго натянутую тетиву, со стабильной мимикой, максимальной неподвижностью тела. В этом основное отличие танго от предыдущих танцев, в которых неизменно присутствовал бег, прыжки, подпрыгивания, в общем все то, что выводило тело из его сдержанного состояния.

Танго было основано на ритмизованном ходе, что на наш взгляд, и явилось причиной столь большой популярности этого танца, так как теперь танцевать могли все, даже те, кто не мог до этого «прыгать козлом»

по залу. Таким образом, мы можем сделать вывод, что танго явилось определителем стиля всей танцевальной культуры первой половины XX века.

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи и места возникновения. Историческими они названы как танцы прошлого времени, а также как танцы, вошедшие в историю.

Возникновение танцев связано с трудовыми процессами, играми, старинными обрядами, религиозными праздниками. В каждой местности они имели свои особенности. Бытовые танцы, ставшие историческими, представляют собой переработку народного танцевального материала и отражают особенности определенной эпохи или среды. Характерные черты культуры проявляются в построении и стиле танца, в его музыке, одежде танцующих, их манерах и т. д.

Историко-бытовой танец – явление социальное. Развиваясь на основе народного танца, историко-бытовой танец вобрал все богатство его содержания и хореографического языка. Попадая в другую среду, народный танец видоизменялся, теряя естественность, природу, задор, принимая манерность, изысканность и парадность соответственно этикету, вкусу, потребностям определенным слоям общества.

Этот вид, в свою очередь, подразделяют: на собственно бытовые и салонные танцы. Подразделение проистекает из социального неравенства городского населения. Бытовыми называют танцы «низов» и «средних классов», исполняемые в довольно тесных помещениях (вальс, полька, краковяк). Салонные танцы – принадлежность была «верхов общества». Они исполняются хотя и не профессионально, но людьми, которых специально обучают достаточно сложным движениям и рисункам танцев, исполняемых в просторных залах дворцов и усадеб.

Отличительные признаки бытовых танцев: их распространение в социально низких обществах; их связь с природой региона, где они

распространены, спецификой быта. Их назначение: обеспечение свободного общения людей в сфере досуга, увеселение досуга.

Разнообразие рисунков и движений этих танцев очень велико и определяется традициями, обычаями, бытом, национальной принадлежностью исполнителей.

Столь же разнообразна музыка к бытовым танцам, костюмы, в которых они исполнялись в ту или иную историческую эпоху.

Примерами историко-бытовых танцев являются такие танцы как: бранль, ригодон, павана, куранта, гальярда, менуэт, алеманда, жига, гавот, вальс, мазурка, полька.

Для эпохи Средневековья было характерно острое чувство страха смерти; изображение смерти, как и дьявола, постоянно встречается в средневековой символике. Образ танцующей смерти возник уже в глубокой древности; фигура смерти появляется также в танцах многих первобытных обществ – например, до сегодняшнего дня она играет большую роль в магических обрядах водуистов. Но именно в эпоху Средневековья образ смерти превращается в символ потрясающей силы. «Танец смерти» (*danse macabre*), особенно широко распространился в Европе в XIV в., в периоды эпидемии чумы. В социальном смысле этот танец, как и сама смерть, уравнивал представителей разных сословий. В годы чумы «танец смерти» часто перерастал в истерическое веселье. Обычно он начинался быстрой пляской; затем один из танцоров внезапно падал на землю, изображая мертвого, а остальные продолжали танцевать вокруг него, представляя в пародийном виде оплакивание покойника. Если мертвеца изображал мужчина, его возвращали к жизни поцелуи девушек; если девушка – ее целовали мужчины. После «воскрешения» следовал общий хороводный пляс [78].

От Средневековья дошло множество историй о маниакальной одержимости танцем. Во время христианских праздников народ внезапно начинал петь и танцевать у храмов, мешая проходившей в них церковной

службе. Эти безумные танцы наблюдались во всех странах. В Германии они получили название «пляска св. Витта», а в Италии – «тарантелла».

Танец был не только необходимым средством разрядки, но и главным развлечением. Наибольшей популярностью пользовалась Карола, первоначально представлявшая собой танец-шествие. Возникнув в Провансе как песня-танец, исполнявшийся только в мае, Карола быстро распространилась по Европе благодаря странствующим менестрелям, и, в конце концов, стала обязательным атрибутом всех праздников.

Средневековый танец оставался еще во многом импровизированным действием. Народ любил хороводы, но устойчивых правил танца не существовало. Танец был принятой формой ухаживания; их исполнители сопровождали танец пением; движения были самыми простыми. В XII в. культ романтической любви и рыцарства в значительной мере преобразил танец, приглушив его откровенно эротические черты. Танец входил в число обычных для рыцаря занятий и выступал как своего рода домашняя параллель к турнирам на открытом воздухе. Обычно танец возглавляла одна пара, к ней присоединялись другие, медленно двигаясь по кругу; тип этого танца во многом напоминал полонез.

В эпоху позднего Средневековья проявляется различие между придворным парным танцем и деревенским групповым танцем. В социальном плане жесткого водораздела тогда еще не существовало. Селяне могли подражать придворному танцу, а рыцари любили иной раз присоединиться к сельскому хороводу. Крестьяне отдавались танцу с ничем не сдерживаемой непосредственностью, рыцари танцевали более строго, следуя придворному этикету. Народный танец по-прежнему был импровизацией, в то время как придворный танец становился все более манерным. Главной формой дворцового искусства был фигурный танец, где группа танцующих последовательно образовывала танцевальные построения.

Большое значение в развитии придворного танца сыграло появление профессиональных учителей танца, которые не только обучали знатных, но и являлись арбитрами в области этикета и манер и оказывали обычно большое влияние на атмосферу при дворе.

С самых ранних дней цивилизации танец был формой общественного выражения во всем мире, служа различным культурным назначениям. Среди этих назначений были поклонение, празднование особых событий, церемонии, торжественные приемы, физическая подготовленность и военные учения. Танец был регулярной частью религиозных практик в большинстве главных религий, и был общепринят в Христианстве до XIII века. Он считался дополнением к музыкальному прославлению, вокальному или инструментальному. Общественные события и светские праздники, которые часто были связаны с религиозными торжествами, также разнообразились танцами, как и официальные церемонии, такие как королевские визиты и коронации. Но это физическое проявление радости и восхваления не было ограничено особыми поводами.

Танец был также частью повседневной жизни. Существует множество сообщений о послеобеденных танцах и использовании танцев для создания здорового тела. Это связывало танцы с военными упражнениями, большинство из которых делалось на ногах и требовало не только физической выносливости, но также резвости и быстрой работы ног.

В XVI в. итальянские и французские танцмейстеры, создавая технику танца, обращали особое внимание на стиль исполнения и манеры танцующих. От исполнителя требовалась важная осанка, медленная размеренная поступь, чопорные и детально разработанные взаимные приветствия – поклоны и реверансы. Соблюдение всех этих правил не только в танце, но и в быту, считалось признаком благородного происхождения и высокого общественного положения. Живые и

непосредственные движения народных танцев считались дурным тоном [78].

Установленному в обществе церемониалу соответствовали и костюмы. Мужчины носили камзолы, плащи (не полагалось снимать) и шляпы, которые снимали, перекладывали и снова надевали во время танца. Дамы носили платья с очень длинными шлейфами (до 5 метров), со множеством складок и сложные головные уборы. Общий стиль костюма был пышный и тяжелый, он связывал и не давал свободы движениям.

В прошлые века одной из основных форм развлечений знати были балы и маскарады в форме балов. Естественно, эти танцы были скорее показом мод, демонстрацией богатства и положения знати, чем танцем. Но торжественный характер этих танцев, желание разнообразия даже в движении колонн по залу приносят в танец различные прыжки, подскоки, скользящие шаги. Пробуждался массовый интерес «скучающего» дворянства к танцам как форме отдыха и увеселения. Танец как эстетически развитая форма досуга – отныне жизненная необходимость высших слоев общества. Честь и хвала тем французским королям, которые собственным примером и властью, расчетом и богатством сумели лучшие эстетические и этические традиции «галантного века» передать нам.

Истории известны блестящие балы и маскарады во времена царствований Карла IX, Генрихов III и IV, Людовиков XIII и XIV. Отделение народного и придворного танцев началось уже с конца XV в., сначала в Италии, затем во Франции. Возникают первые трактаты о танцах, делаются попытки описания шагов и прыжков. В XV-XVI вв. модны басседансы, бранль, шествия с поклонами и салютами.

В XVII-XVIII в. в танцах аристократов (менуэт, скорый менуэт, гавот) пропадает естественность движений (именно в это время появляются законы постановки рук и ног, регламентация движений корпуса – все, что вошло в классический балет). На балах XVII в. представления о красоте линий были сведены к принципам балета –

грациозностью на балах считалась выворотность ног, руки необходимо было держать округленными: поднятые или опущенные, они должны были быть одинаково скруглены в локтях, кисть собрана, большой палец отведен под ладонь напротив среднего пальца.

В начале XIX в. завоевывают популярность новые живые, легкие и более непринужденные танцы (полонез, вальс, экосез, кадрили, котильон, полька, мазурка), которые становятся общеевропейскими бальными танцами.

Многие танцы, появившиеся в XX в. (краковяк, тустеп, танго, вальс-бостон, фокстрот, чарльстон, блюз, рок-н-ролл, румба, самба, твист, сальса, мамбо и др.), популярны и сегодня [78].

В допетровской Руси так называемых «салонных танцев», как в Западной Европе не было. В теремах водили женские хороводы, а в народе процветали пляски. Вообще, отношение к «пляскам и гульбе» было настороженное. Перелом произошел при Петре I, который стремился приобщить максимальное количество людей к достижениям европейской цивилизации, желал «не просто заимствовать, перенимать, а создавать свое, оригинальное, объединяющее самобытное с западным». Благодаря преобразованиям Петра был отменен запрет на танцы в рамках светского общения. Сам Петр, его супруга Екатерина и дочь Елизавета принимали участие в танцах и, по словам современников, танцевали очень грациозно.

В 1718 г. был издан указ о введении ассамблей, т. е. собраний-балов. Основным развлечением на ассамблеях были танцы, в которых принимали участие и пожилые люди. Кавалеры могли приглашать на танец любую из присутствующих дам, отказываться было не принято.

По новым правилам Петровских ассамблей, каждому хозяину знатного дома полагалось время от времени освобождать место для танцев, игр и развлечений. Неумение танцевать становится позорным, и потому бояре выписывают себе учителей танцев и «светских обхождений», обязанности которых были очень обширными. Танцмейстер должен был

обучить танцам (менуэт, полонез, контрданс, павана, куранта, англес) и одновременно преподавать хороший тон.

К концу XVII - началу XVIII вв. окончательно складывается такая форма времяпрепровождения, как балы. Танец всеми признан как очень приятное, незаменимое развлечение. Бал становится одной из важнейших частей общественной жизни. Это место встречи и общения. Ведь домашние визиты накладывают массу ограничений в поведении, к тому же для визита непременно нужно какое-нибудь дело. А на балах можно встречаться просто так, и это будет «прилично» [78].

Из всех возможных способов времяпрепровождения бал оказывается наиболее популярным. Ведь прогулка аристократа не дает возможности для общения, потому что совершается, как правило, в карете; охота также неудобна, т.к. связана с сидением на лошади. Театр – превосходная выдумка, там можно все – демонстрировать туалеты, вести беседы в глубоких ложах, кокетничать, флиртовать, но, к сожалению, все это надо делать помимо основного занятия – созерцания зрелища. И лишь бал позволяет хоть немного проявить свою ловкость и изящество, а также свободно «выйти в свет».

Петровские реформы сделали жизнь общества более гармоничной; уже не нужно было скрывать желание развлечься. Ведь бал – это не только танцы, но и игры – вначале шахматы, затем русское общество очень любило карточные игры. Это и своеобразный клуб, где можно было пообщаться со знакомыми; это и брачная контора, где решались судьбы виднейших династий России. Общение было не менее важной составляющей бала, чем танцы. На балах завязывались знакомства, решались вопросы службы и карьеры, формировалось общественное мнение.

Танец эпохи барокко (XVIII век) принимает на себя ту роль, которую впоследствии взял на себя спорт: поддерживать культуру тела наравне с культурой духа. От эпохи барокко нам в наследство остался балет -

сложное, регламентированное красотой пластических линий искусство, которое требовало специального длительного обучения. В конце XVIII - начале XIX в. танцевальная культура становится важнейшей составляющей светской жизни, а балы – непременным атрибутом дворянского быта. Танец был обязательным предметом в различных учебных заведениях.

В ту пору в просвещенной Европе танцевали повсюду и так много, что можно предположить, что не было вообще никакого дела, как только танцы во все часы дня и ночи. Различались балы официально-придворные, общественные, семейные. Ради бала шили самые модные наряды, приглашали самых известных музыкантов и организовывали пышные ужины, из-за него перестраивали весь распорядок дня [79].

Не танцевать светскому человеку того времени, а тем более даме, было немислимо. «Умение танцевать и хореографический талант составляли ценное качество и успех не только на паркете, но иногда и на поприще служебной карьеры». Бал являлся прекрасным развлечением, но требовал больших физических и эмоциональных сил. На балу требовалось безукоризненно выглядеть, контролировать каждое движение и слово и при этом казаться естественным, приветливым и веселым. Наука бального общения требовала долгих лет обучения. Поэтому бальная культура входила в жизнь человека еще в детские годы в виде уроков танцев и посещения детских балов.

Огромная роль на балу отводилась распорядителю, это было почетно и ответственно: от него зависело, будет ли бал иметь успех. Распорядитель старался проявить максимум фантазии и виртуозности, чтобы разнообразить танцевальные фигуры и доставить радость гостям. Он должен был «оживлять общество личной веселостью и расположением духа». (1895 г.) В его обязанности входило и составление пар, и распределение бального пространства, и поддержание порядка в зале.

Открывался бал полонезом, он в торжественной функции первого танца сменил средневековый менуэт. Не обходились и без мазурки, ставшей международным бальным танцем. Непременным атрибутом и королём балов стал вальс. Сколько упоительной свободы в плавном движении! Вальс стал способом раскрепощения от условностей, которые еще по-прежнему были основой общественной жизни. В это же время появился еще один танец, успех которого затмил популярность многих других, – полька. Завершался бал танцем-игрой котильоном, своего рода финальным выступлением всех участников. Танцевали в то время кадрили и другие различные виды контрданса [78].

Балы и танцевальные вечера XIX в. отражены во многих классических произведениях русской литературы, особенно в «Евгении Онегине» А. С. Пушкина и «Войне и мире» Л. Н. Толстого.

Танцевальный вечер – это не только дамы и кавалеры, летящие в танце, но и декольтированные платья, веера, фраки, лайковые перчатки, шарфы, маски, улыбки и нежный взгляд, поклон и поцелуй руки... Танцевальное пространство предназначалось не только для танцев, но и для демонстрации мод. Бальные платья не использовались более одного - двух раз и должны были выглядеть «по последней моде».

В конце XIX в. с переменами в общественной жизни бальная культура постепенно угасает, придворные балы проводятся все реже. Последние балы и танцевальные собрания прошли в 1914 г.

В первые годы советской власти бальные танцы были провозглашены мешанскими и не соответствующими новой культурной политике. Складывалась традиция советских массовых праздников, с живыми пирамидами и спортивными парадами. Место танцевальных вечеров в сфере досуга стало весьма скромным. Создавались «советские» бытовые танцы, а танцы, популярные в мире, запрещались за «буржуазность». Сложный рисунок многих танцев упростился и стал

похож на простое перетоптывание на месте, не требующее специального обучения.

Однако в европейских странах в высшем свете сохранялась традиция проведения балов. В Советском Союзе сама идея подобных балов представлялась невозможной, однако даже здесь культурная память давала о себе знать: выпускные школьные танцевальные вечера неизменно назывались «балами» выпускников.

Сегодня культура светских балов вновь возрождается; танцевальные вечера, салоны и балы становятся все более популярными. Как и раньше, на них встречаются, знакомятся и общаются. Танцы, блиставшие в прошлых веках и исторически исполняемые на балах, вновь интересны и модны, во многом благодаря своей доступности, «нетребовательности», элегантности и красоте. Сегодня танцы прошлых веков, исторически исполняемые на светских балах, вновь интересны и модны. Культура балов снова востребована, а словосочетание «бальные танцы» приобретает свое первоначальное значение.

Историко-бытовые танцы в наше время танцуют на балах, которые организуют в честь какого-либо праздника. Организаторы таких тематических вечеров хотят, чтобы гости почувствовали себя в эпохе средневековья. Представили на время себя королями и королевами, боярами и герцогами.

Бальный танец (салонный, бытовой) – это танец, который служит для массового развлечения и исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных вечерах (балах). Возник в XIV в. в Италии в период расцвета этой страны, там же были разработаны правила тогдашнего бального танца, система записи танца. Балы во Флоренции XV-XVI вв. – образец великолепия, красочности, изобретательности. Затем, в XVI-XVII вв. законодательницей бального танца становится Франция, усложняется техника танца. Созданная в 60-х гг. XVII в. Парижская Академия танца многие годы регламентировала стиль и манеру

исполнения «бальной хореографии». В XVII в. бальный танец распространился по всей Европе [78].

В ту пору преобладали «низкие» танцы или басседансы (павана, куранта, аллеманда) – с поклонами, реверансами, салютами, часто в виде шествий со свечами и факелами, сопровождаемые пением самих танцующих. Постепенно на балы проникали народные танцы и соответственно приспособивались к чопорности и этикету двора и аристократии.

Во Франции эпохи барокко было модно исполнять на балах танцы, идущие на сцене, т.е. последние новинки опер и балетов. (Представляете себе средний уровень хореографической подготовки общества того времени?) В XVIII - XIX в. Франция была законодательницей мод для всей Европы. Русская знать того времени перенимала моды Парижа. Это полностью относится и к танцам, чему способствовали приглашавшиеся в то время из Франции балетмейстеры, танцовщицы, учителя, гувернеры.

Модные танцы XVIII в. (менуэт, гавот) построены на плавных и мягких движениях рук и корпуса, мелких изящных шагах. В конце XVIII - начале XIX в. прославленный менуэт теряет свою популярность и служит больше средством воспитания хороших манер, развития осанки, изящества и плавности движений. На смену чопорным танцам прошлых веков приходят стилизованные народные танцы Англии, Германии, Австрии и других славянских стран. Массовые экосез, кадрили, полонез, вальс, полька, мазурка становятся общеевропейскими бальными танцами. Они более живые, непринужденные и легкие, более быстрого темпа. Развитию свободных, прыгающих и вращательных движений способствовало изменение моды и облегченность костюмов.

Во второй половине XVIII в. бальные танцы прочно входят в русский быт, а в XIX в. Россия становится одним из самых крупных хореографических центров Европы. Многие бальные танцы, созданные зарубежом, обрели в России вторую родину [78].

Начиная с Петровской эпохи во всех государственных и частных высших и средних учебных заведениях, военных школах, иностранных пансионах танец был обязательным предметом. В России не только прекрасно знали все новейшие и старинные бальные танцы, но и умели их исполнять в благородной манере. Это объяснялось тем, что учителями бального танца чаще всего были крупнейшие мастера русской балетной сцены, прославленные балетмейстеры и артисты (А. Глушковский, А. Новицкая, Л. Стуколкин и мн. др.)

Желая внести в программу вечера разнообразие и новизну, танцмейстеры изобретали смешанные формы, соединяя движения наиболее распространенных танцев. Так появились полька-мазурка, вальс-мазурка и др. Некоторые национальные танцы – краковяк, чардаш, тарантелла – путем «окультуривания» исполнялись на балах высшего света.

После исчезновения балов, как формы массового времяпрепровождения в XIX в., частично их функцию заменяют рестораны, совмещавшие в себе и кухню, и танцпол, и театр.

В конце XIX в. европейский танец обогащается афроамериканской и латиноамериканской культурой. Америка – Новый Свет, воплощая идею свободы, танцует рок-н-ролл, джаз, степ, модерн, танго, сальсу, румбу и др. Влияние афро- и латиноамериканского танца охватывает весь XX век. Развивается эстрадный танец [79].

В последние десятилетия, с развитием танцев на Западе и проведением множества чемпионатов, бальные танцы из аристократического быта перешли в разряд соревновательного вида спорта. И хотя исторически понятие «бальные танцы» объединяет многие танцы различных эпох, в последние десятилетия, говоря о бальных танцах, обычно имеют в виду только 10 конкурсных танцев, сгруппированных в две программы – западно-европейскую и латиноамериканскую (соответственно: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный

фокстрот, быстрый фокстрот и самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). Как и любой другой соревновательный вид, спортивный танец – дело очень непростое, требующее большой самоотдачи. Это серьезные физические нагрузки и индивидуальные занятия, эффектные и сложные выученные схемы, блестящие во всех смыслах костюмы и специальная обувь, строгие судьи и набранные очки для перехода в следующий класс.

Бальные танцы – это своего рода танцевальная грамотность и каллиграфия. В настоящее время они вобрали в себя огромное число различных видов хореографии, от народных историко-бытовых до современных танцев.

1.2. Направления современного бального танца (социальный, спортивный и сценический)

Бальные танцы – группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся двумя признаками: все бальные танцы являются парными; пару составляют мужчина и женщина.

Бальный танец – танец, который служит для массового развлечения и исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных вечерах (балах). Бальный танец часто называют также бытовым танцем. Процесс дифференциации первобытного, фольклорного танца на крестьянский, бытовой (городской и придворный) и сценический (ритуальный – храмовой, танец феодальной знати, народных потешников) шел одновременно с расслоением общества и его социальным расслоением на антагонистические классы. Этот процесс протекал схоже в странах Западной и Восточной Европы, Азии и Африке. Народные истоки бального танца обеспечили его жизнеспособность и высокое распространение. Они

способствовали становлению и творчески оплодотворяли процесс развития демократических жанров и форм бытового танца у различных народов [81].

Бальный танец возник в 14 веке в Италии в силу благоприятных условий (разнообразной общественной жизни развивающихся городов). Здесь происходит теоретическая разработка правил бального танца. Затем бальный танец распространился во Франции. В 16-17 веках Франция становится законодательницей бального танца. Первоначально бальный танец не имел четко установленной формы. Преобладали низкие танцы (басседансы) с поклонами, реверансами, салютами, часто в виде шествий со свечами и факелами, сопровождаемые пением самих танцующих или игрой на лютне, флейте, тамбурине, арфе, трубе. Через искусство жонглеров и труверов на балы проникали народные танцы, соответственно приспособившиеся к чопорности и этикету двора и аристократии. Обычно танцы объединялись: например, эстампида или басданс с сальтареллой, павана с гальярдой и т.д. Большой популярностью в Италии и особенно во Франции пользовались Французский бальный танец бранль, а также вольта (14-16 вв). В 17 веке бальный танец распространился по всей Европе.

Основные танцы:

Медленный Вальс

Год появления: 1923-1924

Музыкальный размер: 3/4

Темп: 27-29 тактов в минуту, медленный

Родина танца: Англия

Счет: 1, 2, 3

Акценты: на счёт 2 акцентируется подъем танцевальной пары

Характер: медленный лирический танец с очень характерно выраженной и постоянно повторяющейся накатной волной прибой создающей впечатление полета и невесомости. Особую привлекательность и выразительность может ему придать более мягкий характер исполнения

снижений. Управление партнером пары носит мягко завуалированный, скрытый характер.

Так как темп Венского Вальса был достаточно быстрым, то вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемого Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1874, в Англии, образовался очень влиятельный Бостонский Клуб и начал появляться новый стиль танца, английский, названный в последствии Медленным Вальсом (Slow Waltz). Однако, только после 1922 этот танец станет столь же фешенебельным как Танго. Странно, но то, что раньше пары танцевали в Вальсе Бостон очень сильно отличается от того, что мы исполняем сейчас [81].

Сразу после 1-ой Мировой войны Вальс стремительно меняется. Танец сочинен в начале 1919 году как самостоятельный, однако все принципы движения и особенно фигуры были использованы из медленного фокстрота. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танца (ISTD). Многие из этих фигур мы танцуем до сих пор.

Танго

Популярнейший танец низших слоев Аргентины с открыто выраженным эротическим интересом танцующих – милонга, популяризованный французским композитором/хореографом Камилем де Риналем. Танго пережил многочисленные гонения за непристойность и невероятную популярность в 1910-1915 гг.

Год появления: 1910

Музыкальный размер: 2/4

Темп: 32-34 такта в минуту, от умеренно быстрого до быстрого.

Родина танца: Аргентина / Испания (спорно)

Счет: 1, 2 или Медленно, Медленно движения состоят из различных вариантов счетов Медленно и Быстро.

Акценты: обе доли такта акцентированы.

Характер: очень мягкий по своим движениям танец, однако постоянно и неожиданно изменяемый от сдержанного до напористо-агрессивного. Эротически внешне сдержан. Четкий отрывистый ритм неожиданно варьируют прежде всего руки (крест) и голова. Роль партнера однозначно главенствующая с явной демонстрацией излишней решительности.

История танца: Первый раз Танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос-Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в Barria Las Ranas, гетто Буэнос-Айреса. Оно было тогда известно под названием Baile con corte (танец с отдыхом). Денди Буэнос-Айреса изменили танец двумя способами. Сначала они изменили так называемый Ритм Польки в Хабанера ритм, а во-вторых, они назвали это танец Танго.

Движение в танце Танго похоже на движение кошки со стаккатированным, резким движением головы. В последнее время на конкурсное Танго очень сильное влияние производит Аргентинское Танго, и музыка, включающая больше элементов и стилизацию Аргентинского Танго гораздо живее и разнообразнее.

Венский вальс

Год появления: 1775

Музыкальный размер: 3/4

Темп: 60 тактов в минуту, быстрый.

Родина танца: Франция / Германия (спорно)

Счет: 1, 2, 3

Акценты: Мягко выделяемый в каждом такте 1-й счет, придает вращению неповторимую прелесть взволнованного дыхания.

Характер: восхитительно романтический танец. Единственный, имеющий своей единственной задачей выразить чувства ликования, нежной привязанности, уважения, и восхищения посредством непрерывных вращений.

Первый Венский Вальс датирован 12 - 13 столетием и применен в танце под названием *Nachtanz*. Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как *German*. Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (*Franz Lanner*) и Иоган Штраус (*Johann Strauss*) написали несколько, очень известных сейчас, вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем их Венскими Вальсами (*Viennese Waltz*) и всегда с радостью танцуем. В последнее время все чаще Венский Вальс включают в конец соревнования. На знаменитом конкурсе в городе Блэкпулл (*Blackpool*), что в Великобритании, танцоры соревнуются всего в 4-х танцах европейской программы. Исключение составляет Венский Вальс, но тем не менее его исполняют все танцевальные дуэты перед началом соревнования, знакомясь с паркетом [81].

Танцы латиноамериканской программы – самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Самба – (порт. *samba*) бразильский танец, символ национальной идентичности бразильцев. Танец обрёл мировую известность благодаря бразильским карнавалам. Одна из разновидностей самбы вошла в обязательную пятёрку латиноамериканской программы бальных танцев. Исполняется в темпе 50-52 удара в минуту, в размере 2/4 или 4/4. В русском языке слово «самба» имеет женский род, в португальском – мужской.

Бальный танец самба (Samba internacional) в настоящее время относится к парным спортивным бальным танцам (СБТ) и обязателен для исполнения в латиноамериканской программе.

Для бального танца самба характерны частая смена положений партнеров, подвижность бёдер и общий экспрессивный характер. Танцевальные движения характеризуются быстрым перемещением веса тела посредством сгибания и выпрямления колен. Основная тактовая схема хореографии: «a-slow, slow, a-slow, slow». Некоторые типичные па танцоров: ботафого (от названия района Рио-де-Жанейро Botafogo), корте жака (corte jaca), поворот (volta), быстрое движение (whisk) и скрещивание (cruzado).

Бальный танец самба возник в результате взаимного влияния двух культурных традиций: африканских ритуальных танцев чернокожих рабов, прибывавших в Бразилию из Конго, Анголы и Мозамбика, и европейских танцев (вальс, полька), привнесёнными португальцами. Самба также испытала воздействие бразильского танца шоте (порт. хоте, хótis), развившегося из шотландской польки в её немецком варианте.

Ча-ча-ча (исп. cha cha cha) – кубинский музыкальный стиль и танец, получивший также широкое распространение в странах Английской Америки, а также в тех из латиноамериканских общин США, где преобладают выходцы из этих стран.

Ча-ча-ча возник в процессе эволюции и экспериментов кубинского композитора Энрике Хоррина (Enrique Jorjín, 1926-1987) с Дансоном, в 50-х годах XX века. И до сих пор популярен и танцуется на Кубе в кафе и на уличных вечеринках. Исполняется на соревнованиях, начиная с Н класса. Музыкальный размер 4/4, темп – 30 тактов в минуту. Ча-ча-ча – это также один из пяти танцев латиноамериканской программы бальных танцев. Он появился от пленников Кубы они так развлекались и получался звук «чч».

Румба – парный кубинский танец африканского происхождения. Отличительной особенностью румбы являются эротические плавные

движения, соединенные с широкими шагами. Наиболее известной во всем мире мелодией румбы нужно считать знаменитую «Guantanamera», написанную Жозеито Фернандесом и быстро ставшую классикой румбы.

История румбы. Румба появилась в Гаване в 19-ом веке в комбинации с европейской Contradanza. Название «Rumba», возможно, происходит от названия танцевальных групп в 1807 году – «gumboso orquesta», хотя в Испании слово «gumbo» означает «путь» (в русском морской аналог – «румбы», то есть направление). Следует отметить, что российская морская терминология аккуратно заимствована у Нидерландов, поэтому «направление» очевидно не в русском, а в голландском не так. Среди всех бальных танцев румба характеризуется наиболее глубоким эмоциональным содержанием.

Пасодóбль (исп. Paso doble – «двойной шаг») – испанский танец, имитирующий корриду.

Первое название танца – «один испанский шаг» («Spanish One Step»), поскольку шаги делаются на каждый счёт. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Партнер изображает тореро, а партнерша – его плащ или мулету (кусочек ярко-красной ткани в руках матадора), иногда – второго тореро, и совсем редко – быка, как правило, поверженного финальным ударом. Характер музыки соответствует процессии перед корридой (el paseíllo), которая обычно проходит под аккомпанемент пасодобля. Основное отличие пасодобля от других танцев – это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жёстко фиксированная голова, в некоторых движениях наклонённая вперед и вниз. Такая постановка корпуса соответствует характеру движений матадора. Движения можно интерпретировать как битву матадора с быком. Вес корпуса впереди, но большинство шагов делается с каблука.

Музыка состоит из трех основных частей («акцентов/тем»). Первая тема делится на вступление и основную часть. Чаще всего третья тема является повторением первой. На соревнованиях по спортивным бальным танцам чаще всего исполняются две первые темы.

Джайв (англ. jive) – танец афроамериканского происхождения, появившийся в США в начале 1940-х. Джайв является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями. Современный джайв сильно отличается от свинга по манере, хотя в нем часто используют те же фигуры и движения. Музыкальный размер 4/4, темп – 44 такта в минуту.

Танец джайв исполняется на соревнованиях по бальным танцам. Из 5-ти танцев латиноамериканской программы джайв всегда идет последним и является апофеозом соревновательной программы. Этот танец очень быстрый и искрометный. Таким образом, он позволяет парам продемонстрировать не только техническое мастерство, но и показать свою физическую подготовку.

Основной фигурой современного джайва является быстрое синкопированное шоссе (шаг→приставка→шаг) влево и вправо, вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бёдра и колени поднимаются на счет «и», который находится между основными счетами. Шаги делаются с носка. При этом вес тела всегда находится впереди и переносится с ноги на ногу. При исполнении танца, пары стараются акцентировать каждый чётный счет, тем самым увеличивается скорость выполнения отдельных фрагментов фигур. Это лишь маленькое описание движения, ибо более сложная техника включает поворот бедра, работу спины, и многое другое [81].

Танцевальный спорт сегодня – это не только вид спорта, но и излюбленное занятие большинства людей. Существующая на сегодняшний день система вовлекает детей и взрослых и позволяет заниматься как на любительском, так и на профессиональном уровне.

Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя стандартные (европейские) танцы: медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп; и латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, джайв, пасодобль. Все эти виды танцев являются парными. Танцевальный спорт (спортивные танцы) включает в себя три раздела – стандартные танцы, латиноамериканские танцы и 10 танцев.

В своё время именно европейские бальные танцы служили способом массового развлечения, но с появлением более быстрых, энергичных видов популярность классических разновидностей начала резко падать. Но сегодня танцы стандартной программы получили второе дыхание. Занятия подобным видом спорта помогут улучшить осанку и сделать движения более грациозными. Кроме того, за последние несколько лет классические разновидности танцев были несколько модернизированы.

Особой популярностью сегодня пользуются танцы латиноамериканской программы: Ча-ча-ча, Самба, Румба, Джайв и Пасодобль. Их танцуют не только на профессиональных конкурсах, но и на вечеринках и различных мероприятиях. Каждый вид этих латиноамериканских танцев имеет свою историю происхождения.

Когда-то группа Романских языков, произошедших от Латыни, не специально определила направление развития культуры, которая получила широкое распространение на Американском континенте. Сегодня, танцевальную программу составляют три танца – из Франции, из Испании и из США. Также, хотелось бы отметить, что название «латиноамериканские танцы» скорее происходит от «Латина и Американские танцы», нежели зависит от географического положения территорий, на которых всё это образовывалось.

Эти три танца, о которых говорится выше, произошли, благодаря слиянию европейской, индейской и негритянской культур. Вот с чего всё на самом деле началось.

Танцевальный спорт играет огромную роль в формировании здорового образа жизни, т.к. постоянные регулярные занятия приводят к комплексному равномерному развитию физических возможностей тела: силы, гибкости, координации, выносливости. За счет разнообразности движений в стандартной и латиноамериканской программах танцев формирование и развитие тела у детей происходит гармонично, без чересчур преимущественной натренированности каких-либо одних и тех же групп мышц или наработки однообразных навыков, присущих многим другим видам спорта.

Бальные танцы являются спортивной тренировкой, и, конечно же, с их помощью можно усовершенствовать физическую подготовку в целом. Ведь во время занятий танцами организм тратит огромное количество энергии. Кроме того, танцы укрепляют мышцы ног, рук, пресса и спины.

На самом деле танцевальный спорт помогает решить массу проблем – как физических, так и психологических. Как уже было отмечено, регулярные тренировки укрепляют мышцы, увеличивают выносливость и прибавляют силы. Кроме того, позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему. С помощью танцев можно улучшить осанку, сделать мышцы более эластичными, а движения грациозными. Бальные танцы рекомендованы как уникальное средство профилактики плоскостопия, искривления позвоночника.

Занятия танцевальным спортом предполагают сложнокоординационные движения тела, и тем самым способствуют развитию следующих качеств:

1. Физическая сила. Бальные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев).

2. Гибкость и координация. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные

гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

3. Выносливость. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров – от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени). Финалист Чемпионата мира по 10 танцам выполняет за время турнира 30 танцев.

4. Музыкальность. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

5. Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

6. Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт – командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Разумеется, наиболее важным делом для занимающихся спортивными бальными танцами является физическая подготовка, как общая, необходимая даже для новичков, так и специальная, практикуемая среди профессионалов. Мышцы запоминают информацию лишь тогда, когда нагрузка на них превышает норму (обычную, каждодневную), когда мышцы нагружаются максимально. На этом основан тренинг во всех видах

спорта. Кроме того, мышцы не любят бессмысленных повторений одной и той же информации с одной и той же нагрузкой. Если при каждом повторении не увеличивать нагрузку, мышцы такие движения не запоминают. Можно запомнить это зрительно, но для мышц это движение останется чужим, неудобным, не ляжет в основу танца. В этом заключается значимость технической подготовки танцоров. [15, с. 13-14]

Социальные танцы (англ. Social dance) – категория танцевальных стилей разных народов мира, которыми занимаются преимущественно не для соревнований, а в качестве досуга и обмена положительными эмоциями между партнёрами.

Выражение «социальные танцы» пришло в русский язык как перевод с английского («social dance»), и часто его смысл остается не совсем понятным. На самом деле оно просто обозначает все виды танцев, которые не являются спортивной дисциплиной, доступны для всех желающих, но все-таки имеют определенные правила и принятые движения, в отличие, например, от танцев в ночном клубе. Современные социальные танцы – это не просто красивое действо, а ещё и хобби, полезная физическая нагрузка и отличный способ познакомиться [81].

Как правило, социальные танцы являются парными, при этом задача партнера – выбирать последовательность движений и направлять партнершу, которая, в свою очередь, должна следовать за ним. Часто в процессе предполагается обмен партнерами. В современных танцах нет готовых схем: набор движений всегда является импровизацией. Конечно, желательно, чтобы оба партнера знали хотя бы базовые шаги, но главное – это готовность прислушиваться и подстраиваться друг под друга. Любой танец – это своего рода диалог, который в идеале должен оставлять исключительно положительные эмоции.

В наши дни существует большое количество популярных танцевальных направлений: от чувственных латиноамериканских до заводных ирландских, а также различные современные вариации

европейских и американских танцев. Выбор ограничен только вашим вкусом, ну и, конечно, тем, какие клубы есть в вашем городе. Рассмотрим несколько наиболее распространенных стилей.

Известный чувственный танец танго появился в конце XIX века в Аргентине и Уругвае и затем обрел популярность по всему миру. Сегодня существуют различные вариации этого направления, но если ваша цель не профессиональные турниры, а новый вид досуга, ищите именно «аргентинское танго».

В этом танце больше внимания отводится партнёрше: именно девушка выполняет различные эффектные движения вроде выкидывания ног, поворотов и шагов. Партнер при этом двигается меньше, его задача – направлять и поддерживать. Танго предполагает довольно близкий контакт, страстность и некоторую резкость движений. Этот танец очень эффектно выглядит со стороны, даже если партнеры только начинают постигать его особенности.

Аргентинское танго впервые появилось в Аргентине и Уругвае в конце 19-го века. Как ни странно, его танцевали в борделях и игорных заведениях, где мужчины проводили время в поиске доступных развлечений, женщин и сомнительной романтики.

Нравы того времени были достаточно строгими, так что приличные женщины не могли позволить партнёру даже положить руку себе на спину – это уже считалось предосудительным. Поэтому первыми танго начали танцевать проститутки. Для танго были характерны тесные объятия, переплетение ног, захваты, поглаживания и флиртующие взгляды, и во всём этом содержался откровенный намёк на непристойность. Разумеется, женщины не танцевали бесплатно, и в скором времени мужчины стали собираться вместе и практиковаться самостоятельно.

Широкую популярность танго обрело почти через полвека после своего возникновения. Юноши обучали танцу, правда менее

откровенному, своих подруг и родственниц. Из Латинской Америки танго пришло в Европу, где и приобрело современный вид.

Сейчас для танца типична страстность, близкий контакт партнёров, быстрые движения. Основная роль отводится женщине – на её долю выпадают все сложные фигуры вроде выкидывания ног, поворотов и шагов, партнёр по большей части лишь поддерживает. Аргентинское танго популярно во всём мире. Существует огромное количество стилей, наиболее распространенные из них – милонга, салон и лисо. Очень важную роль в этом танце играет импровизация. Впрочем, на международных соревнованиях, которые проводятся во всех частях мира, считается, что по-настоящему красивый и профессиональный танец должен быть отрепетирован.

Другое популярное направление, свинг, зародилось в США в 1920-х годах, в период расцвета джаза. Постепенно оно обрело различные подвиды: линди хоп, буги-вуги и т. д. Это достаточно быстрый танец, он исполняется в паре без особо близкого контакта: мужчина держит женщину за руки или максимум за талию.

В основе свинга лежит импровизация, он может выглядеть совершенно по-разному: от ритмичных шагов и простых поворотов у новичков до сложной акробатики у профессионалов. Впрочем, главное – это позитивное настроение. Ну и, конечно, соблюдение ритма мелодии.

Свинг зародился на юге США в 1920-х годах во время популярности джаза – танцевали его зачастую под композиции Луи Армстронга. В то время в Америке ещё не существовало самобытных музыкальных и танцевальных направлений, и джаз с выросшим из него свингом стали первыми проявлениями исконно американской культуры. Впервые его начали танцевать в Гарлеме, первый свинговый танец получил название чарльстон и исполнялся без партнёра – танцоры просто резко выкидывали ноги пяткой наружу, что напоминало традиционные танцы Африканских народов. Постепенно чарльстон трансформировался непосредственно в

свинг: фигуры стали более плавными, танцевали в паре – партнёр держал партнёршу за руки [81].

Динамичный и красивый свинг танцевали в клубах по всей стране, причём собственный стиль был почти у каждого города. Фигуры и техника исполнения танца менялась с течением времени, постепенно появлялись новые направления: линди хоп, бильбоа, а намного позднее – буги-вуги и рок-н-рол.

Для современного свинга характерно очень быстрое и плавное перебирание ногами, высокая пластичность и эмоциональность. Партнёр играет «ведущую» роль, он направляет движения партнёрши, от которой требуется чуткость и способность подстраиваться под партнёра. Танец построен в основном на импровизации – свобода движений не ограничена практически ничем, кроме джазового музыкального ритма. Репетируют свинг в основном только перед соревнованиями.

Школа свинга есть почти в каждом крупном городе мира. Существуют международные соревнования, где чаще всего исполняется так называемый «бальный свинг». Для него характерны чёткие, плавные, связанные между собой движения и яркая танцевальная композиция, как на видео ниже [90].

Танец сальса пришел с Кубы и несет в себе идею свободы и флирта. Для него характерны раскрепощенные, «заигрывающие» движения. При этом сальса часто танцуется в группах, и в процессе предполагается постоянная смена партнеров, что дает возможность оттачивать свое мастерство с различными незнакомыми людьми.

Сальса – довольно энергичный танец с постоянными поворотами, сплетениями рук, тело постоянно находится в движении. В общем, идеальный коктейль общения и фитнеса [92].

Бачата – танец родом из Доминиканской республики. Это направление считается одним из самых чувственных и романтических:

партнеры танцуют в очень близком контакте, их движения плавные и страстные одновременно.

Со стороны бачата кажется проще, чем многие другие разновидности, но это иллюзия: объятия, прогибы и волны, характерные для этого танца, требуют хорошего знания движений и владения собственным телом. Впрочем, оно того стоит: тренировки точно окупятся эмоциями, которые дарит бачата.

Хастл – довольно молодое направление, зародившееся в 1970-х годах. Этот танец исполняется под музыку в стиле «диско» и считается одним из самых простых: достаточно освоить несколько базовых элементов и быть готовым импровизировать. Впрочем, при определенном мастерстве он выглядит очень эффектно и зажигательно – достаточно вспомнить фильм «Грязные танцы».

Хастл – очень демократичный танец, среди его поклонников можно увидеть людей любого возраста и любой комплекции. Хороший вариант для новичков.

Хастл – это ещё один дискотечный танцевальный стиль. Впервые он появился в Европе и Америке в 1960-х годах и сразу завоевал популярность среди молодёжи, потому что не требовал особой подготовки, был прост в исполнении и при этом красив и романтичен. Музыка для хастла подходит почти любая – достаточно чуть-чуть почувствовать ритм, и можно кружиться с партнёршей. В СССР танец появился в конце 1980-х. Кстати, именно он показан в фильме «Любимая женщина механика Гаврилова».

В хастле, в отличие от многих вышеперечисленных танцев, нет ничего провокационного. Его движения – это просто шаг на шесть счётов, внутренние и внешние одинарные повороты и не слишком тесный контакт партнёров. Несмотря на то, что изначально хастл был социальным танцем и придуман был как способ развлечься и познакомиться, в настоящее время по нему проводятся спортивные соревнования. В хастле существует

много разных направлений, но самым интересным является хастл джек-нджилл: пара на соревнованиях выходит на паркет и танцует импровизированный танец под неизвестную им музыку. Уровень танцора определяется одним из пяти классов — чтобы получить следующий, необходимо участвовать в соревнованиях и занимать призовые места [92].

Вопреки названию, венский вальс появился вовсе не в Вене, а в Германии, причём очень давно – первое упоминание о нём восходит в 12-му столетию. Считается, что именно тогда похожий танец начали танцевать баварские крестьяне. Позднее мода перешла во Францию – появление вальса описано в парижской газете «La Patrie» в 1559-м году. Красивый танец очень скоро завоевал популярность среди аристократии – существуют гравюры и картины с изображением танцующих венский вальс пар, на самой известной из которых молодая королева Англии Елизавета I взлетает над полом на руках графа Ланкастера.

Главное отличие венского вальса от классического в том, что он несколько динамичнее, исполняется под более быструю, хоть и плавную музыку. Как и все вальсы, этот танец исполняется на три четверти – то есть на один такт приходится три шага. Мужчина играет ведущую роль – он служит опорой и поддержкой для своей партнёрши, спина которой во время танца немного наклонена назад в шейпе. Венский вальс – танец плавный, без резких поворотов и наклонов – создаётся ощущение, что танцующая пара как будто парит над землёй.

Танец не так прост для исполнения, по крайней мере, чтобы научиться танцевать его красиво, потребуются долгие тренировки и хорошая пластика. Венский вальс входит в пятёрку танцев европейской программы, что говорит о многом [92].

Зук зародился в странах Карибского бассейна в 1980-х годах. Слово «зук» с языка французских креолов переводится как «вечеринка» – изначально зук танцевали именно на вечеринках и дискотеках. По мере развития танца открылись многочисленные школы, появились новые

направления. В музыке, под которую танцуется зук, можно выделить африканские, бразильские мотивы, элементы фламенко и других музыкальных направлений. Наибольшую популярность зук приобрел во франкоговорящих странах.

В отличие от большинства латиноамериканских танцев, в зуке нет откровенного эротизма и резких динамичных движений, он исполняется под медленную «драматическую» музыку, танцоры двигаются плавно и очень пластично. Для зук характерна нежность, покорность, лёгкая грусть и чувственность. В принципе, танцевать его довольно просто, особая подготовка не требуется, и в соревнованиях может принять участие любой желающий, просто подав заявку. Выиграет, конечно, пара «мастеров», занимающихся зук профессионально, но тем это направление доступно и для новичков.

Меренге, как музыка, так и танец, происходят из Доминиканской Республики. Родоначальником меренге считается танец тумба, встречающийся не так часто – он очень сложен и для основной цели социальных танцев – развлечения и общения – подходит мало. Относительно простой меренге, не требующий заучивания и воспроизведения сложных фигур, быстро полюбился молодёжи и в скором времени проник на большинство доминиканских вечеринок. Сейчас меренге наиболее популярен в странах Латинской Америки и США. Большинство исполнителей живёт именно там [90].

Меренге исполняется под зажигательную динамичную музыку, где основным аккомпанирующим инструментом является аккордеон. Контакт партнёров в танце минимален – и мужчины, и женщины танцуют его «соло», соприкасаясь редко и в основном руками. Близкий телесный контакт для меренге не характерен – оба партнёра совершают большое количество движений: вращение корпусом, движение плечами в сногшибательно быстром темпе, круговые движения бёдрами.

Меренге довольно легко научиться самостоятельно – для танца характерна импровизация, и вам нужно только суметь выдержать бешеный ритм. Как и по всем остальным танцам из нашего списка, по меренге проводятся соревнования для всех желающих. Разумеется, на международные соревнования попасть в качестве участника будет сложно, но на любительских вполне можно получить удовольствие и научиться чему-то у других танцующих пар.

Реггетон впервые появился в Пуэрто-Рико. Исходя из названия, основы музыкального направления и танца берут начало из музыки регги. Со временем от классического регги в реггетоне осталось очень мало, но можно услышать отголоски техно-музыки, рэпа, бомбы, плены и хип-хопа.

Танец этот сравнительно молодой – впервые его начали танцевать в 1990-х годах на дискотеках и вечеринках. Главное в реггетоне – сильный ритмичный такт, двигаться под эту динамичную зажигательную музыку чрезвычайно легко. В этом танце тоже нет обязательных для исполнения фигур, но характерно очень быстрое вращение бёдрами и животом и движения плечами в нереально быстром темпе, причём эти движения исполняют оба партнёра. Ещё одна особенность реггетона – его провокационность – в движениях партнёров заметен явный сексуальный подтекст, вызов, страстность.

Особенно популярен реггетон в Аргентине, где по нему даже проводятся и транслируются дружеские соревнования [90].

Ирландские сетовые танцы появились в 18-м веке. Веселым ирландцам пришлось по вкусу классическая французская кадриль, превосходно подходящая под их народные мелодии. Кадриль смешалась с ирландскими танцами вроде рила, хорнпайпа и джиги, а в результате получилось нечто невообразимое. В последующие два века его танцевали повсеместно: на деревенских праздниках, свадьбах, в пабах. Постепенно сетовые танцы вытеснили даже традиционные ирландские кейли.

Самое удивительное, что движения в основном делаются только ногами: всевозможные повороты и прыжки, скользящие шаги, захлёсты и стремительные броски ног. Корпус при этом остаётся спокойным и почти не двигается, а руки, как правило, лежат на поясе. Ирландские танцы – это смесь гордости, горячего темперамента и озорства.

Сейчас сетовые ирландские танцы уже не так популярны – на дискотеках вы вряд ли их встретите – не та музыка. Зато во всём мире по ним проводится множество чемпионатов, самые крупные из которых – Всеирландский чемпионат, Чемпионат Великобритании, Национальный чемпионат Америки и Чемпионат мира. Всё, что нужно, чтобы научиться ирландскому танцу – умение не сбиваться с ритма и правильно дышать [92].

Румбу придумали, как ни странно, африканские рабы, жившие в странах Латинской Америки. Их собственная культура за годы рабства тесно переплелась с культурой испанцев-захватчиков. Слово «rumbo» в переводе с испанского языка означает «веселье». Изначально танец действительно был динамичным, музыка походила на знаменитую мелодию «Кукарача». Но со временем румба разделилась на два направления – непосредственно румбу и ча-ча-ча.

Для танца характерны плавные, эротические движения и широкие шаги обоих партнеров. Румба считается бальным танцем. Главное здесь – эмоциональное содержание, лёгкий эротизм и драматизм. Музыка – медленная и плавная. Иногда румбу даже танцуют на свадьбах в качестве первого танца супругов в Латинской Америке – танец символизирует семейные обязанности и трепетную любовь.

Разумеется, румбу тоже не потанцуешь на дискотеках, но этот танец популярен во всем современном мире. Он относится к бальным танцам и входит в пятёрку стандартной латиноамериканской программы по бальным танцам [92].

Танец – старейший способ проведения досуга, развлечения и флирта, пару столетий назад всё самое интересное происходило именно на балах. В наши дни это трансформировалось в социальные танцы – хобби, которое позволяет поддерживать физическую форму, научиться лучше двигаться и свободнее держать себя, а также способен принести много новых знакомств.

Сценический бальный танец – это в первую очередь концертные номера, т.е. номера, предназначенные для выступлений на сцене, для участия в концертной, конкурсной и фестивальной деятельности бального коллектива. Это может быть постановочный, показательный танец одной пары, танец двух или нескольких пар, а также командные выступления по спортивным бальным танцам – формейшн (Formation), один танец на 5-8 пар.

Сценические бальные танцы очень многообразны. Они отличаются от спортивных танцев своей эстрадно-сценической направленностью, обращением к зрителю, возможностью соединения в одной композиции различных бальных танцев, движений, мелодий (так называемое попури).

Здесь нет ни «крестов», ни счётных бригад, ни судей федерации, ни больших вступительных взносов. Здесь также нет классификационных книжек, турниров, обязательного участия в соревнованиях и жёстких правил танцевального костюма. И самое главное, для девочек здесь не обязательно наличие партнера. Потрясающие и оригинальные номера можно ставить и без мальчиков. Поэтому участие в сценической постановке гарантировано каждому ребёнку.

Сценический бальный танец отражает не только техничность, музыкальность, но и артистичность исполнителей. Подготовка сценических танцев – это повышение уровня танцевального мастерства, расширение репертуара, новые творческие возможности, оригинальные задумки и сценические постановки.

Занимаясь этим направлением бального танца, дети учатся работать в коллективе, чего лишён спортивный танец. Результат занятий – это красивая осанка, правильно сформированный мышечный корсет, хорошая координация движений, музыкальность, танцевальность, раскрытие творческих способностей.

Таким образом, бальный танец превращается из спорта в искусство, подчиняясь законам хореографии, а не правилам и спортивным ограничениям.

Выводы по 1-й главе.

Историко-бытовой танец – явление социальное. Развиваясь на основе народного танца, историко-бытовой танец вобрал все богатство его содержания и хореографического языка. Попадая в другую среду, народный танец видоизменялся, теряя естественность, природу, задор, принимая манерность, изысканность и парадность соответственно этикету, вкусу, потребностям определенным слоям общества.

Школа бальных танцев формировалась в эпоху возрождения и можно считать, что бранль, как народный, так и салонный, явился основополагающим началом дальнейшего развития танцевального искусства.

Бальные танцы – это своего рода танцевальная грамотность и каллиграфия. В настоящее время они вобрали в себя огромное число различных видов хореографии, от народных историко-бытовых до современных танцев.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИК И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ БАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

2.1. Специфика разработки методической системы обучения в коллективах бального танца

Система (др.-греч. σύστημα «целое, составленное из частей; соединение») – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство [94].

Потребность в использовании термина «система» возникает в тех случаях, когда нужно подчеркнуть, что что-то является большим, сложным, не полностью сразу понятным, при этом целым, единым. В отличие от понятий «множество», «совокупность» понятие системы подчёркивает упорядоченность, целостность, наличие закономерностей построения, функционирования и развития.

Методика – это, как правило, некий готовый «рецепт», алгоритм, процедура для проведения каких-либо нацеленных действий. Методика отличается от метода конкретизацией приёмов и задач.

Методика (от гр. methodike):

– во-первых, это совокупность методов, приёмов целесообразного проведения какой-либо работы;

– во-вторых, отрасль педагогической науки, исследующая закономерности обучения определённому предмету.

Методика – это педагогическая наука, которая исследует закономерности обучения определённому учебному предмету.

Педагогический принцип – это основные идеи, следование которым помогает лучшим образом достичь поставленных педагогических целей.

В своём исследовании мы предлагаем применение синтеза трёх педагогических принципов: принципа природосообразности, принципа

целостности, принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития при проектировании методической системы обучения в бальной хореографии, реализация которого на наш взгляд должна привести к достижению высоких показателей и результатов при обучении бальному танцу.

1. Принцип природосообразности – принцип социальной педагогики, согласно которому социальный педагог в своей практической деятельности руководствуется факторами естественного, природного развития ребенка. Характеристики принципа природосообразности можно встретить в трудах педагогов, психологов, философов, которые отражали те или иные его аспекты.

Принцип природосообразности является одним из старейших педагогических принципов. Существуют правила существования принципа природосообразности:

- педагогический процесс должен строиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- необходимо знать зоны ближайшего развития, которые определяют возможности учащихся, также опираться на них при организации воспитательных отношений;
- необходимо направлять воспитательный процесс на развитие самовоспитания, самообразования учащихся.

2. Принцип целостности. По-другому данный принцип можно назвать принципом упорядоченности. Он означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса.

3. Организующим принципом руководства деятельностью воспитанников является принцип прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития.

Реализация этого принципа справедливо связывается прежде всего с деятельностью памяти, но не механической, а смысловой. Только увязывание нового с ранее усвоенным, только введение новых знаний в

структуру личностного опыта учащихся обеспечат их прочность. Прочными, как правило, становятся и те знания, которые добываются самостоятельно. Они надолго оседают в сознании и имеют тенденцию переходить в убеждения. Большое значение имеет и эмоциональный фон, сопровождающий изучение и усвоение материала, выработку умений и навыков.

Прочности и действенности результатов деятельности способствуют упражнения в применении знаний, умений и навыков, обсуждения и дискуссии, доказательства и аргументированные выступления и т.п. Прочным достоянием памяти становятся те знания, в которых учащиеся испытывают постоянную потребность, нужду, которые стремятся применить в своей практической деятельности.

Бальные танцы как жанр хореографии достаточно молод. У нас возрастной старт занятий танцами очень сильно смещен к детству. На западе все наоборот. Там начинают танцевать значительно позже, лет с 14-15, а зрелости добиваются годам к 22-23 за счет высокого и качественного уровня преподавания. В нашей стране оптимальным возрастом для начала занятий детей бальными танцами считается 6-8 лет, но не поздно начинать и в 9-11 лет.

Детей тоже можно поделить на танцующих «для себя» и танцующих «для результата». Ориентир в методике преподавания здесь будет строиться по критериям: заинтересовать, увлечь, сосредоточить, дисциплинировать, развить. Разница же в этих двух категориях состоит большей частью не в работе с детьми, а в работе с родителями.

Дети – категория специфическая, учитывая прежде всего, возрастные особенности развития психики и координации. Основная такая специфическая особенность маленьких танцоров, определяющая всю методику работы с ними – это их неутомимая любознательность и внимательность ко всему происходящему. Именно внимательность, и именно ко всему. Пролетит ли муха, прозвенит ли телефон в коридоре,

возникнет ли перед глазами чья-то косичка – все для ребенка безумно интересно, во все он вовлекается всем своим существом безраздельно. И для тренера в такой ситуации стоит нелегкая задача сосредоточить внимание детей только на себе и преподаваемом материале.

Для того, чтобы решить такую задачу, тренеру необходимо представлять, что именно должно быть в содержании его занятия, а чего не должно быть ни в коем случае.

Нельзя порицать за плохую координацию и медленное усвоение материала – таким образом, легко создать отвращение к занятиям и уверенность в собственной неполноценности. Необходимо учитывать, что в самых ранних возрастах, с которых берут детей на спортивные танцы (от 6 до 9 лет) существуют большие проблемы с координацией движения у большинства детей. Это значит, что большинство детей в этом возрасте, попросту говоря, еще плохо ориентируются в том, где у них в данный момент находится левая нога, где правая и что они делают, делают ли они вообще что-нибудь. В этом нет ничего страшного, это возрастная особенность и потому какие-то вещи детям в этом возрасте недоступны. Например, техника движения. Зато очень многие легко запоминают шаги. Поэтому к танцевальным категориям «Дети 1» и «Дети 2» уровня «N» и «E» класса, как правило, не применяется особых технических критериев при тренировке и судействе. Основными здесь являются осанка, линии корпуса, рук и ног, и, конечно же, точное исполнение ритма. И этого уже более чем достаточно для полной танцевальной загрузки ребенка.

Можно и нужно поощрять любые попытки к старанию, сосредоточенности, красивую прическу, танцевальную одежду, осанку – все то, что вы хотите развить в своих учениках. Необходимо подчеркивать любые, даже самые маленькие моменты улучшения во всем, что касается танцевального мастерства, спортивного характера и танцевального имиджа.

Нельзя говорить непонятными словами – детям будет очень скучно. Можно и нужно использовать образные выражения, иллюстрировать то или иное упражнение или движение понятными детям сюжетами и образами – сказочные персонажи, животные, считалки, скороговорки. Например, один из приемов обучения музыкальности – это не считать танец, а петь счет под музыку. Другой прием – упражнение для развития взрывной силы ног – прыжки из упора сидя с поднятием рук со следующим заданием: достать до потолка и выкрикнуть «ква». Клич может быть любой и лучше, если его периодически менять – от «ура» до «кукареку». Еще один хороший пример для развития осознания движения – давать задание танцевать «как ленивые танцоры», а потом «как упорные танцоры». И так далее.

Нельзя беспрерывно говорить или говорить (кричать) все занятие на фоне музыки. Или музыка, или речь. Счет под музыку или добавление эмоционального фона («супер!», «давай!», «Еще!», «кра-со-та, два, три, мо-лод-цы, два, три, су-пер-де-ти, два, и, три», конечно же, не в счет.

Нельзя не замечать, что кто-то отвлекается, вообще нельзя не замечать то, что происходит с каждым. Незамеченный ребенок – не увлеченный ребенок, лишний, предоставленный самому себе и своим детским мыслям и занятиям. Это не значит, что нужно постоянно делать замечания, но важно отметить.

Нельзя загружать детей все занятие одной и той же информацией – им будет скучно, и они будут постоянно нарушать дисциплину, чтобы себя развеселить, занять чем-то более разнообразным.

Нельзя слишком быстро переключаться с одного вида работы на другой. Каждое новое задание должно быть четко обозначено – когда оно начинается и когда заканчивается. Здесь важно замечать, чтобы для всех детей это было понятным. Можно придумать специальные «ритуальные» действия, призванные отграничить разные виды работы друг от друга. И хорошо, когда это игровые упражнения. Вы можете, перед тем, как начать

новое задание, проверить их построение на линиях и напомнить про красивую осанку, и так же ее у всех проверить и похвалить. Можно сделать любое физическое упражнение на 1 - 2 минуты. Можно попросить вспомнить название новой фигуры, которую разучивали в прошлый раз. И не следует ждать, что обязательно вспомнят – можно начинать подсказывать по буквам и слогам. Важно так же каждый раз до и после нового материала напоминать и повторять название того вида работы или той фигуры, над которой вы работаете. Хорошо так же, для запоминания давать задание разучить новое упражнение или фигуру с мамой, папой, братом, сестрой, дядей или тетей, собакой и кошкой. Не обязательно каждый бросится это делать, но в памяти останется.

Можно детям завести тренировочные дневники, куда можно заносить домашние задания, ставить оценки (преимущественно пятерки) и записывать любую информацию для родителей.

Важно так же проверять задания – таким образом, усиливается мотивация для обучения. Один из видов такой проверки – каждый должен встать на место тренера и показать фигуру, которую учили в прошлый раз. Разумеется, за пятерку. Если кто-то не осмеливается этого сделать – позвольте ему стесняться. Как только робкий увидит, что другие получают пятерки и похвалы, ему тоже захочется рискнуть. Кроме того, важно чтобы ребенок сам почувствовал, когда для него безопасно и комфортно выдвинуться на передний план. Излишним вниманием к его стеснительности можно только усилить дистанцию между ним и другими ребятами, и его личный дискомфорт.

В конце занятия не жалко посвятить 5 минут на подвижную игру – ребёнок должен уйти с занятия уставшим, эмоционально и физически разрядившимся. В такую игру можно превратить любой момент обучения, например, в виде соревнования двух команд. Можно назначить двух капитанов, которые должны из участников группы набрать себе команду. Можно соревноваться правильно просчитать (прохлопать, протопать)

музыку, дальше всех (выше всех) прыгнуть и так далее. Проигравшим назначаются штрафы в виде выполнения смешных физических упражнений – прыжков с «кваканием», пройти круг на корточках с «кряканием», и так далее. Такие штрафы хорошо применять в случае любого нарушения дисциплины. Важно хорошо сбалансировать степень физической нагрузки с развлекательной составляющей, чтобы это было и трудно, и весело.

Разделение на «спортсменов» и «не спортсменов» происходит по истечении, как правило, первого года обучения. Об этом тренер предупреждает родителей заранее. Мнение родителей тоже учитывается, но важно, что только тренер может определить, достаточно ли у данного ребенка мотивации (и в первую очередь именно ее) для занятий в спортивной группе. Если вы видите, что ребенок не горит желанием «впрягаться» в спортивную работу – следует рассказать об этом родителям откровенно, но безоценочно. Это значит, что важно пояснить, что далеко не каждый ребенок может и хочет стать спортсменом, и это ни хорошо, ни плохо – каждому свое, у каждого свои в жизни есть сферы и способы самовыражения. Если же и ребенок, и мама настаивают на занятиях в спортивной группе – соглашайтесь, но предупредите, что при отсутствии терпения, увлеченности, старания, дисциплины и пр., результатов ждать не стоит. Чем честнее вы будете разговаривать с родителями – тем лучше, в первую очередь, для вас. Таким образом, можно избежать необоснованных претензий и ожиданий.

Однако важно отметить, что быть честным – не значит ставить диагноз. Можно лишь говорить, что для того, чтобы достигать чего-то, важны те или иные качества и отмечать, что тех-то или тех-то качеств для результата недостаточно. Но это не значит, что их нет совсем. Они не проявляются. Конечно же, речь не идет о тех детях, у которых вовсе нет данных к занятиям танцами. Чтобы к вам такие ребята не попадали, потрудитесь провести предварительное тестирование при наборе детей в

группу. Это могут быть простейшие тесты на чувство ритма, равновесие, координацию, способность сходу повторить движение.

Работа с теми детьми, которые не пробиваются в спортивную группу, а занимаются для себя, должна быть ориентирована на то, чтобы дети на занятиях максимально интересно провели время, а также могли выучить какие-то танцевальные схемы, которые они могут продемонстрировать своим друзьям и родственникам.

Осознавая значение спортивного бального танца в формировании личности ребенка, в последние пять-шесть лет среди педагогов и хореографов наметилась тенденция создания при гимназиях, лицеях, колледжах, школах студий бального танца, рассчитанных, прежде всего на тех, кто занимается танцем «для себя» или даже включения предмета «бальная хореография» в сетку расписания.

Для тренеров и преподавателей бального танца в настоящее время чрезвычайно актуальной является проблема использования традиций обучения танцу, характерных для XVIII-XIX вв., с помощью которых возможно формирование не только внешнего, но и внутреннего облика человека.

Именно поэтому упор занятий современным бальным танцем делается не на растяжку и классическую постановку рук и ног, ловкость и уверенность в движениях, свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы воспитания подрастающего поколения, которые были приняты в дореволюционной России при обучении бальной хореографии.

Речь идет не о том, что детей необходимо научить танцевать полонез или мазурку, а также другим танцам того времени, а, прежде всего, о воспитании культуры общения между мальчиками и девочками, обучении детей нормам и правилам этикета.

Таким образом, современный бальный танец, соединив в себе спорт и искусство, несет кроме красоты движений и тела, красоту мыслей, чувств и образов. Но будет ли результат обучения танцу таковым, в первую очередь зависит от тренера, преподавателя, от целей, которые он ставит перед собой и своими учениками.

Преподавание детям и преподавание взрослым – это две совершенно разные вещи. Существуют науки психология, педагогическая психология, которые учитывают уровень ученика: кто перед тобой. Те учителя, которые работают с детьми, не должны забывать, что главной их целью должно быть не просто воспитать чемпионов, сделав, в конце концов, одного, но сломав два десятка других судеб. Необходимо помнить, что для детей тренер – прежде всего, педагог, который в качестве основной цели своей работы ставит цель формирования посредством танца гармонично развитой личности.

При работе со взрослыми, не спортсменами, другой подход. Для них смысл и цель данных занятий, прежде всего, в расслаблении, снятии стрессов. Танец начинает выполнять социальную роль, дает возможность решать проблемы: повышает самооценку личности, исправляет физические недостатки (осанку, походку), помогает в общении и т.п.

Методика изучения элементов бальных танцев Европейской программы.

Изучение основных элементов движений и методики исполнения танца «Медленный вальс».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца:

Начинающие танцоры выполняют фигуры:

– «Закрытые перемены с ПН и ЛН».

- «Правый поворот».
- «Левый поворот».
- «Правый спин поворот».
- «Виск».
- «Шассе из ПП».

Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Квикстеп».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца:

Начинающие танцоры выполняют фигуры:

- «Четвертной поворот направо».
- «Правый поворот».
- «Прогрессивное шассе».
- «Лок вперед».
- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Правый спин-поворот».

Примерный перечень изучаемых фигур танцев Европейской программы для школ массового обучения (ШБТ):

Для начинающих танцоров (1 год обучения):

- «Медленный вальс»
- «Закрытые перемены с ПН и ЛН».
- «Правый поворот».
- «Левый поворот».
- «Правый спин поворот».
- «Виск».
- «Шассе из ПП».
- «Квикстеп»

- «Четвертной поворот направо».
- «Правый поворот».
- «Прогрессивное шассе».
- «Лок вперед».
- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Правый спин-поворот».

Для танцоров 2-3 года обучения:

«Медленный вальс» – добавляются фигуры:

- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Поступательное шассе».
- «Наружная перемена».
- «Поступательное шассе вправо».
- «Лок-степ вперед».
- «Лок назад».
- «Левое кортэ».

«Венский вальс»:

- «Правый поворот».

«Квикстеп» – добавляются фигуры:

- «Четвертной поворот влево».
- «Поступательное шассе».
- «Правый поворот».
- «Лок назад».
- «Лок-степ вперед».
- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Правый пивот поворот».
- «Правый спин-поворот».
- «Левый шассе поворот».
- «Типпл шассе вправо».
- «Кросс шассе».
- «Зигзаг».

- «Поступательное шассе вправо».

Для танцоров 4-6 года обучения:

«Медленный вальс» – добавляются фигуры:

- «Дрэг хезитейшн».
- «Телемарк».
- «Открытый телемарк».
- «Кросс хезитейшн».
- «Крыло».
- «Импетус поворот».
- «Открытый импетус поворот».
- «Шассе в ПП».
- «Плетение».
- «Плетение из ПП».
- «Двойной левый спин».
- «Шассе с поворотом вправо».
- «Лок с поворотом».
- «Левый пивот».

«Танго»:

- «Поступательный боковой шаг».
- «Ход».
- «Рок-поворот».
- «Корте назад».
- «Поступательное звено».
- «Закрытый променад».
- «Основной левый поворот».
- «Открытый променад».
- «Форстеп».
- «Рок с ЛН, с ПН».
- «Променадное звено».
- «Променадное окончание».

- «Правый твист поворот».
 - «Мини файвстеп».
 - «Файвстеп».
 - «Левый поворот на поступательном боковом шаге».
 - «Брашстеп».
 - «Наружный свивл».
 - «Фор-степ перемена».
 - «Правый променадный поворот».
 - «Открытый променад назад».
 - «Виск».
- «Венский вальс» – добавляются фигуры:
- «Левый поворот».
 - «Перемена с правого на левый поворот».
 - «Перемена с левого на правый поворот».
- «Медленный фокстрот»:
- «Перо».
 - «Изогнутое перо».
 - «Ховер-перо».
 - «Перо окончание».
 - «Тройной шаг».
 - «Изогнутый тройной шаг».
 - «Правый поворот».
 - «Открытый правый поворот из ПП».
 - «Правый твист поворот».
 - «Левый поворот».
 - «Левая волна».
 - «Перемена направления».
- «Квикстеп» – добавляются фигуры:
- «Бегущее окончание».
 - «Левый пивот».

- «Бегущий зигзаг».
- «Перемена направления».
- «Кросс-свивл».
- «Бегущий правый поворот».
- «Телемарк».
- «Импетус поворот».
- «Четыре быстрых бегущих шага».
- «Типпл шассе влево».
- «V-шесть».
- «Двойной левый спин».

Методика изучения элементов бальных танцев Латиноамериканской программы.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Ча-ча-ча».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъём и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца:

Начинающие танцоры выполняют фигуры:

- «Тайм степ».
- «Закрытое основное движение».
- «Нью-Йорк».
- «Рука к руке».
- «Спот поворот влево, вправо».
- «Поворот под рукой вправо, влево».

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Самба».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца:

Начинающие танцоры выполняют фигуры:

- «Основное движение».
- «Поступательное основное движение».
- «Виски влево и вправо».
- «Самба ход на месте».
- «Самба ход в ПП».
- «Боковой самба ход».

Примерный перечень изучаемых фигур Латиноамериканской программы для школ массового обучения (ШБТ):

Для начинающих танцоров (1-й год обучения):

«Самба»:

- «Основное движение».
- «Поступательное основное движение».
- «Виски влево и вправо».
- «Самба ход на месте».
- «Самба ход в ПП».
- «Боковой самба ход».
- «Левый поворот».
- «Ботафого с продвижением в перед, на зад».
- «Вольта с продвижением влево и вправо».

«Ча-ча-ча»:

- «Тайм степ».
- «Закрытое основное движение».
- «Нью-Йорк».
- «Рука к руке».

- «Спот поворот влево, вправо».
- «Поворот под рукой вправо, влево».

«Джайв»:

- «Основное движение на месте».
- «Основное фолловой движение».
- «Фолловой раскрытие».
- «Линкрок».
- «Перемена мест слева направо».
- «Перемена мест справа налево».

Для танцоров 2-3 года обучения:

«Самба» – добавляются фигуры:

- «Ботафого с продвижением».
- «Вольта с продвижением влево и вправо».
- «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо».
- «Сольная вольта на месте влево и вправо».
- «Ботафого в теневой позиции».
- «Ботафого в ПП и ОПП».
- «Крисе кросс».

«Ча-ча-ча» – добавляются фигуры:

- «Основное движение на месте».
- «Основное фолловой движение».
- «Фолловой раскрытие».
- «Линкрок».
- «Перемена мест слева направо».
- «Перемена мест справа налево».

«Джайв» – добавляются фигуры:

- «Болл чейндж».
- «Смена рук за спиной».
- «Хлыст».
- «Американский спин».

- «Стой-иди».
- «Свивл с носка на каблук».

Для танцоров 4-6 года обучения:

«Самба» – добавляются фигуры:

- «Закрытые роки».
- «Корта джака».
- «Самба локи».
- «Мэйпоул».
- «Открытые роки».
- «Коса».
- «Аргентинские кроссы».
- «Раскручивание от руки».
- «Поворот на трёх шагах».
- «Роки назад».

«Ча-ча-ча» – добавляются фигуры:

- «Правый волчок».
- «Турецкое полотенце».
- «Левый волчок».
- «Раскрытие из левого волчка».
- «Спираль».
- «Лассо».
- «Локон».
- «Кубинские брейки».

«Румба»:

- «Основное движение».
- «Поступательный ход вперёд и назад».
- «Поворот на месте влево и вправо».
- «Поворот под рукой влево и вправо».
- «Нью-Йорк».
- «Рука к руке».

- «Алемана».
 - «Веер».
 - «Клюшка».
 - «Правый волчок».
 - «Раскрытие вправо».
 - «Хип твист (открытый, закрытый)».
 - «Кукарача».
 - «Спираль».
 - «Боковой шаг».
 - «Аида».
 - «Кубинские роки».
- «Джайв» – добавляются фигуры:
- «Хлыст».
 - «Ход (медленный и быстрый)».
 - «Простой спин».
 - «Хлыст с двойным кроссом».
 - «Раскручивание от руки».
 - «Флики в брейк».
 - «Перекрученная перемена мест слева направо».
 - «Цыплячий ход».
 - «Левый хлыст».
 - «Испанские руки».

2.2. Особенности разработки методик подготовки спортсменов в танцевальном спорте

Методики подготовки спортсменов в танцевальном спорте значительно отличаются от обучения в школах бального танца (ШБТ). Для действующих спортсменов недостаточно просто выучить танцевальные фигуры танца, им важна техника и качество исполнения. Для повышения

своего танцевального мастерства, достижения высоких результатов на турнирах по спортивным бальным танцам и повышения класса танцевания необходим качественно иной подход к тренировкам. Только групповой формы занятий в этом случае будет недостаточно. Обязательны индивидуальные занятия пары, а иногда отдельно партнёра или партнёрши. На таких уроках педагог направит все свои усилия только на конкретных танцоров, поможет разобраться и исправить все недочёты и ошибки. На этих занятиях преподаватель работает целенаправленно индивидуально с танцором или парой, не отвлекаясь на других учеников, как это происходит при групповой форме тренировок, это позволяет на более качественном уровне нарабатывать технику танца, добиваться правильного, безукоризненного исполнения отдельных движений, фигур и элементов.

Также для повышения своего уровня танцевания танцорам периодически необходимо принимать участие в мастер-классах и семинарах с отечественными и зарубежными выдающимися педагогами, бывшими чемпионами или действующими танцорами высокого ранга. Обучение на подобных мастер-классах всегда позволяет паре сделать заметный моментальный качественный скачок в своем исполнительском мастерстве. На семинарах танцоры получают большое количество новой информации, приобретают новые умения и навыки. Педагог, проводящий семинар, видит исполнителя или пару по-новому, свежим взглядом, объясняет по-своему, другими словами, и это, соответственно, может помочь паре исправить свои ошибки танцевания, которые до этого они, возможно, не замечали или им не удавалось их исправить. Чем больше таких семинаров будет, тем лучше.

Методика изучения элементов бальных танцев Европейской программы.

Музыкальный размер, темп и основной ритм танцев Европейской программы.

Музыкальный размер танца «Медленный вальс» (3/4). Первый удар такта акцентирован. Каждый шаг делается на один удар музыки.

Музыкальный размер танца «Танго» (2/4). Оба удара акцентированы. Счет медленно равен двум ударам музыки, счет быстро – одному удару музыки.

Музыкальный размер танца «Венский вальс» (3/4). Первый удар такта акцентирован. Каждый шаг делается на один удар музыки.

Музыкальный размер танца «Медленный фокстрот» (4/4). Первый и третий удары такта акцентированы. Медленный шаг равен двум ударам музыки, быстрый шаг равен одному удару музыки.

Музыкальный размер танца «Квикстеп» (4/4). Первый и третий удары такта акцентированы. Медленный шаг равен двум ударам музыки, быстрый шаг равен одному удару музыки.

Изучение основных элементов движений и методики исполнения танца «Медленный вальс».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца по классам:

1. Начинающие танцоры выполняют фигуры:

- «Закрытые перемены с ПН и ЛН».
- «Правый поворот».
- «Левый поворот».
- «Правый спин поворот».
- «Виск».
- «Шассе из ПП».

2. Для танцоров класса «Е» добавляются фигуры:

- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Поступательное шассе».

- «Наружная перемена».
- «Поступательное шассе вправо».
- «Лок-степ вперед».
- «Лок назад».
- «Левое корте».

3. Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:

- «Дрэг хезитейшн».
- «Телемарк».
- «Открытый телемарк».
- «Кросс хезитейшн».
- «Крыло».
- «Импетус поворот».
- «Открытый импетус поворот».
- «Шассе в ПП».
- «Плетение».
- «Плетение из ПП».
- «Двойной левый спин».
- «Шассе с поворотом вправо».
- «Лок с поворотом».
- «Левый пивот».

4. Для танцоров класса «C» добавляются фигуры:

- «Изогнутое перо».
- «Шассе с поворотом влево».
- «Изогнутый тройной шаг».
- «Виск влево».
- «Закрытое крыло».
- «Правая шпилька».
- «Наружный спин».
- «Лок с поворотом в боковой лок».

- «Левый фоллэвей и слип пивот».
- «Фоллэвей виск».
- «Правый твист поворот».
- «Перекрученный лок с поворотом».
- «Двойной открытый телемарк».
- «Фоллэвей правый поворот».
- «Бегущий спин-поворот».
- «Двойной правый спин».

5. Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Позировки.
- «Grand Battement».
- «Développé».
- «Attitude».
- «Grand Rond».

Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Квикстеп».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца по классам:

1. Начинающие танцоры выполняют фигуры:

- «Четвертной поворот направо».
- «Правый поворот».
- «Прогрессивное шассе».
- «Лок вперед».
- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Правый спин-поворот».

2. Для танцоров класса «Е» добавляются фигуры:

- «Четвертной поворот влево».

- «Поступательное шассе».
- «Правый поворот».
- «Лок назад».
- «Лок степ вперед».
- «Правый поворот с хезитейшн».
- «Правый пивот поворот».
- «Правый спин-поворот».
- «Левый шассе поворот».
- «Типпл шассе вправо».
- «Кросс шассе».
- «Зигзаг».
- «Поступательное шассе вправо».

3. Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:

- «Бегущее окончание».
- «Левый пивот».
- «Бегущий зигзаг».
- «Перемена направления».
- «Кросс свивл».
- «Бегущий правый поворот».
- «Телемарк».
- «Импетус поворот».
- «Четыре быстрых бегущих шага».
- «Типпл шассе влево».
- «V6».
- «Двойной левый спин».

4. Для танцоров класса «C» добавляются фигуры:

- «Типси влево и вправо».
- «Быстрый открытый левый поворот».
- «Открытый импетус».
- «Открытый телемарк».

- «Ховер корте».
- «Кросс свивл».
- «Шесть быстрых бегущих шагов».
- «Лок с поворотом».
- «Правая шпилька».
- «Перекрученный лок с поворотом».
- «Румба кросс».
- «Фиш-тэйл».
- «Дрег».
- «Бегущий спин поворот».
- «Наружный спин».

5. Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Позировки.
- Прыжки.
- Kick.
- Flick.
- «Grand Battement».
- «Développé».
- «Attitude».
- «Grand Rond».

Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Танго».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца по классам:

1. Танцоры класса «D» выполняют фигуры:

- «Поступательный боковой шаг».
- «Ход».
- «Рок-поворот».

- «Корте назад».
- «Поступательное звено».
- «Закрытый променад».
- «Основной левый поворот».
- «Открытый променад».
- «Форстеп».
- «Рок с ЛН, с ПН».
- «Променадное звено».
- «Променадное окончание».
- «Правый твист поворот».
- «Мини файвстеп».
- «Файвстеп».
- «Левый поворот на поступательном боковом шаге».
- «Браш-теп».
- «Наружный свивл».
- «Форстеп перемена».
- «Правый променадный поворот».
- «Открытый променад назад».
- «Виск».

2. Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Форстеп с поворотом».
- «Виск влево».
- «Фоллэвей форстеп».
- «Наружный спин».
- «Открытый телемарк».
- «Двойной променад».
- «Шассе».
- «Быстрый лок назад».
- «Быстрое шассе вправо».
- «Фоллэвей променад».

- «Правые спины».
- «Левый фоллзвей и слип пивот».
- «Наружный свивл с поворотом влево».
- «Чейз».

3. Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Позировки.
- Низкие растяжки.
- «Grand Battement».
- «Developpe».
- «Attitude».
- «Grand Rond».

Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Венский вальс».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца по классам:

Танцоры класса «Е» выполняют фигуры:

- «Правый поворот».

Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:

- «Левый поворот».
- «Перемена с правого на левый поворот».
- «Перемена с левого на правый поворот».

Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Перемены назад».

Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- «Правый флекерл».
- «Левый флекерл».
- «Контра чек» из левого в правый «флекерл».

Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца «Медленный фокстрот».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца по классам:

1. Танцоры класса «С» выполняют фигуры:

- «Перо».
- «Изогнутое перо».
- «Ховер перо».
- «Перо окончание».
- «Тройной шаг».
- «Изогнутый тройной шаг».
- «Правый поворот».
- «Открытый правый поворот из ПП».
- «Правый твист поворот».
- «Левый поворот».
- «Левая волна».
- «Перемена направления».

2. Для танцоров класса «В» добавляются фигуры:

- «Импетус поворот».
- «Открытый импетус поворот».
- «Телемарк».
- «Открытый телемарк».
- «Правый телемарк».
- «Виск».
- «Плетение из ПП».
- «Правое плетение».
- «Правое фоллэвей плетение».

- «Слип пивот».
- «Топ спин».
- «Левый спин».
- «Ховер кросс».
- «Наружный свивл».
- «Ховер телемарк».
- «Фоллэвей виск».
- «Виск влево».
- «Левый фоллэвей».
- «Правый зигзаг из ПП».
- «Плетение».
- «Перо назад».
- «Продолженная левая волна».
- «Правый ховер телемарк».

3. Для танцоров классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Позировки.
- «Grand Battement».
- «Developpe».
- «Attitude».
- «Grand Rond».

Методика изучения элементов бальных танцев Латиноамериканской программы.

Музыкальный размер, темп и основной ритм танцев Латиноамериканской программы.

Музыкальный размер танца «Самба» (2/4) или (4/4). Различные инструменты в оркестре акцентируют разные удары музыки, в соответствии с этим фигуры танца исполняются в ритмах: «ММ», «МББ», «ББББ», «МаМ». Медленный шаг соответствует одному удару музыки, быстрый шаг соответствует 1/2 удару музыки, а соответствует 1/4 удара музыки.

Музыкальный размер танца «Ча-ча-ча» (4/4). Основной ритм танца «1, 2, 3, 4 и». Это ритм интерпретируется движениями ног танцоров на «2, 3, 4 и 1». Музыкальная длительность шагов «1, 1, 1/2, 1/2, 1».

Музыкальный размер танца «Румба» (4/4). Основной ритм танца «1, 2, 3, 4». Это ритм интерпретируется движениями ног танцоров на «2, 3, 4, 1». Музыкальная длительность шагов «1, 1, 2».

Музыкальный размер танца «Пасодобль» (2/4). Шаг исполняется на 1 удар музыки. Музыкальная фраза, написанная в музыкальном размере 2/4, состоит из двух тактов. Музыкальный размер танца может быть (3/4, 6/8). При музыкальном размере 3/4 шаг исполняется на 1 удар музыки. При музыкальном размере 6/8 шаг приходится на 3 счета. В этом случае шаги исполняются на счет «1» и «4». Желательно чтобы исполнение каждой фигуры или группы движений начиналось с начала музыкальной фразы. Так как не все фигуры рассчитаны на целое число музыкальных фраз, то добиться этого можно дополнением дополнительных шагов.

Музыкальный размер танца «Джайв» (4/4). При этом, акцентированными могут быть различные удары такта, например: 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, 4; 1. 2. 3. 4; 1. а, 2, а, 3, а, 4, а. «Шассе» «Джайва» представляет собой движение из 3 шагов. Первый шаг – музыкальная длительность 3/4 удара. Второй шаг – на счет а (1/4 удара). Третий шаг – музыкальная длительность 1 удар.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Ча-ча-ча».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца по классам:

Начинающие танцоры выполняют фигуры:

- «Тайм степ».

- «Закрытое основное движение».
- «Нью-Йорк».
- «Рука к руке».
- «Спот поворот влево, вправо».
- «Поворот под рукой вправо, влево».

Для танцоров класса «Е» добавляются фигуры:

- «Основное движение на месте».
- «Основное фоллзвей движение».
- «Фоллзвей раскрытие».
- «Линкрок».
- «Перемена мест слева направо».
- «Перемена мест справа налево».

Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:

- «Правый волчок».
- «Турецкое полотенце».
- «Левый волчок».
- «Раскрытие из левого волчка».
- «Спираль».
- «Лассо».
- «Локо».
- «Кубинские брейки».

Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Тайм степ в ритме гуапача».
- «Закрытый хип твист».
- «Открытый хип твист».
- «Правый волчок».
- «Смены ног».
- «Раскручивание от руки».
- «Кубинский брейк из открытой ОПП и ПП».
- «Кросс бейзик с сольным поворотом дамы».

Танцорам классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Растяжки.
- Позировки.
- Grand battement.
- Développé.
- Attitude.
- Grand rond.
- Броски типа kick и flick.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Джайв».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца по классам:

Начинающие танцоры выполняют фигуры:

- «Основное движение на месте».
- «Основное фоллзвей движение».
- «Фоллзвей раскрытие».
- «Линкрок».
- «Перемена мест слева направо».
- «Перемена мест справа налево».

Для танцоров класса «Е» добавляются фигуры:

- «Болл чейндж».
- «Смена рук за спиной».
- «Хлыст».
- «Американский спин».
- «Стой-иди».
- «Свивл с носка на каблук».

Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:

- «Хлыст».
- «Ход (медленный и быстрый)».
- «Простой спин».
- «Хлыст с двойным кроссом».
- «Раскручивание от руки».
- «Флики в брейк».
- «Перекрученная перемена мест слева направо».
- «Цыплячий ход».
- «Левый хлыст».
- «Испанские руки».

Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Ветряная мельница».
- «Закрученный хлыст».
- «Смена мест справа налево с двойным поворотом».
- «Спин плечами».
- «Хлыст спин».
- «Муч».
- «Катапульта».
- «Майами спешиал».
- «Перекрученный фоллэвей с откидыванием».

Танцорам классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Низкие растяжки.
- Позировки.
- Grand battement.
- Développé.
- Attitude.
- Grand rond.
- Броски типа kick и flick.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Самба».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

Практические занятия.

Изучение основных элементов и фигур танца по классам:

Танцоры класса «Е» выполняют фигуры:

- «Основное движение».
- «Поступательное основное движение».
- «Виски влево и вправо».
- «Самба ход на месте».
- «Самба ход в ПП».
- «Боковой самба ход».
- «Левый поворот».
- «Ботафого с продвижением».
- «Вольта с продвижением влево и вправо».
- «Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо».
- «Сольная вольта на месте влево и вправо».
- «Ботафого в теневой позиции».
- «Ботафого в ПП и ОПП».
- «Крисс кросс».

Для танцоров класса «D» добавляются фигуры:

- «Хлыст».
- «Закрытые роки».
- «Корта джака».
- «Самба локи».
- «Мэйпоул».
- «Открытые роки».
- «Коса».
- «Аргентинские кроссы».
- «Раскручивание от руки».

- «Поворот на трёх шагах».
- «Роки назад».

Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Крузадо ход и локи в теневой позиции».
- «Контр ботафого».
- «Правый ролл».
- «Вольта по кругу вправо и влево».
- «Вольта с одноимённых ног».
- «Вольта с продвижением в теневой позиции».
- «Бег из променада в обратный променад».
- «Ритмическое баунс движение».
- «Смены ног».

Танцорам классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Низкие растяжки;
- Позировки;
- Grand battement;
- Développé;
- Attitude;
- Grand rond;
- Броски типа kick и flick

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Румба».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов, и фигур танца по классам:

Танцоры класса «Е» и «D» выполняют фигуры:

- «Основное движение».
- «Поступательный ход вперёд и назад».

- «Поворот на месте влево и вправо».
- «Поворот под рукой влево и вправо».
- «Нью-Йорк».
- «Рука к руке».
- «Алемана».
- «Веер».
- «Клюшка».
- «Правый волчок».
- «Раскрытие вправо».
- «Хил твист (открытый, закрытый)
- «Кукарача».
- «Спираль».
- «Боковой шаг».
- «Аида».
- «Кубинские роки».

Для танцоров класса «С» добавляются фигуры:

- «Альтернативное основное движение».
- «Раскрытие влево и вправо».
- «Кики ход вперёд и назад».
- «Усложнённое раскрытие».
- «Лассо».
- «Три алеманы».
- «Продолженный хип твист».
- «Продолженный круговой хип твист».
- «Три тройки»
- «Левый волчок».
- «Раскрытие из левого волчка».
- «Синкопированный кубинский рок».
- «Усложнённый хип твист».
- «Скользящие дверцы».

Танцорам классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Низкие растяжки.
- Позировки.
- Grand battement.
- Développé.
- Attitude.
- Grand rond.
- Броски типа kick и flick.

Изучение основных элементов, движений и методика исполнения танца «Пасадобль».

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работа стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре.

Практические занятия.

Изучение основных элементов, и фигур танца по классам:

Танцоры класса «С» выполняют фигуры:

- «Апель».
- «Основное движение».
- «На месте».
- «Шассе».
- «Перемещение».
- «Атака».
- «Разделение».
- «Плащ».
- «Променад».
- «Закрытие из променада».
- «Шестнадцать».
- «Большой круг».
- «Открытый телемарк».
- «Дроби фламенко».

- «Плащ шассе».
- «Твисты».
- «Бандерильи».
- «Ля пасса».
- «Фреголина».
- «Твист поворот».

Танцорам классов «В» и «А» разрешается выполнять фигуры:

- Низкие растяжки.
- Позировки.
- Grand battement.
- Développé.
- Attitude.
- Grand rond.
- Броски типа kick и flick.

2.3. Анализ результатов исследования

Апробация результатов проводилась в течение 2016 – 2018 гг. на базе ГККП «Дворец Школьников», г. Астана, танцевально-спортивный клуб «Баланс». В эксперименте участвовали ученики танцевально-спортивного клуба: 1-я группа (Школа бального танца (ШБТ) – дети 5 – 6 лет) и 2-я группа (группа спортивного бального танца – дети 7 – 9 лет).

В начале 2016 года был определен исходный уровень развития творческих способностей учащихся танцевально-спортивного клуба: 1-я группа (Школа бального танца (ШБТ) – дети 5 – 6 лет) и 2-я группа (группа спортивного бального танца – дети 7 – 9 лет).

С этой целью была проведена диагностика, включающая следующие задания:

1. Повторение танцевальных движений за педагогом;
2. Свободная импровизация под музыку танца «Медленный вальс»;

3. Создание танцевально-игрового образа под музыку танца «Ча-ча-ча».

Оценка результатов:

3 балла – чёткое, ритмичное повторение танцевальных движений за педагогом; при свободной импровизации использование более 10 различных элементов; выполнение танцевальных движений под различное музыкальное сопровождение, эмоциональность в танце и тонкое обыгрывание музыкальных переходов, создание образа, оригинальное использование предметов в танце, умение сочетать нескольких стилей в танце, способность передать настроение через танец.

2 балла – повторение танцевальных движений за педагогом после нескольких показов; при свободной импровизации использование около 5 различных танцевальных элементов; копирование образа других исполнителей.

1 балл – повторения танцевальных движений вместе с педагогом после многочисленных показов; скованность в движениях, отсутствие индивидуальности, невозможность создать музыкальный образ.

0 баллов – отсутствие танцевальных движений.

Анализ результатов диагностики представлен ниже в виде таблиц.

Таблица 1.

Диагностика развития творческих способностей учащихся 1-й группы (Школа бального танца (ШБТ) – дети 5 – 6 лет) – сентябрь 2016 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Диляра К.	2	1	1	4	Низкий
2	Данияр М.	2	1	1	4	Низкий
3	Искандер К.	2	1	0	3	Низкий
4	Шолпан С.	2	2	1	5	Средний
5	Антон Т.	1	1	1	3	Низкий

6	Дина М.	2	2	2	6	Средний
7	Айдар Т.	1	1	0	2	Низкий
8	Жаннур У.	2	1	1	4	Низкий
9	Владислав П.	2	2	0	4	Низкий
10	Ирина Н.	2	2	1	5	Средний
11	Самат С.	2	2	1	5	Средний
12	Салтанат Б.	2	2	1	5	Средний
13	Максим Т.	2	1	0	3	Низкий
14	Саида Ч.	2	2	1	5	Средний
15	Сания К.	2	1	0	3	Низкий

Итак, в результате диагностики был определен исходный уровень развития творческих способностей учащихся 1-й группы (ШБТ) на данный период. Высокий уровень развития в этой группе отмечен не был; количество детей, у которых был определён средний уровень, составило 6 человек (40 %); низкий уровень отмечен у 9 человек (60 %).

Таким образом, изначально большее количество детей имеют низкий уровень развития творческих способностей. Педагогу-хореографу следует учитывать итоги этого исследования и проводить необходимые корректировки на занятиях. Главная цель: создать условия для раскрытия творческих способностей учащихся с учетом их индивидуальных особенностей, возраста и опыта.

Таблица 2.

Диагностика развития творческих способностей учащихся 2-й группы (группа спортивного бального танца – дети 7 – 9 лет) – сентябрь 2016 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Габит С.	2	2	1	5	Средний
2	Акжан М.	3	2	1	6	Средний

3	Мади Т.	2	1	0	3	Низкий
4	Гюльшат Ж.	2	2	1	5	Средний
5	Саша П.	2	1	1	4	Низкий
6	Айгуль Б.	3	3	2	8	Высокий
7	Сергей К.	2	2	1	5	Средний
8	Асия А.	2	2	2	6	Средний
9	Мурат Г.	2	1	1	4	Низкий
10	Меруерт К.	2	2	2	6	Средний
11	Сагат К.	2	2	1	5	Средний
12	Сабира Т.	3	2	1	6	Средний

В результате диагностики был определен исходный уровень развития творческих способностей учащихся 2-й группы (группа спортивного бального танца – дети 7 – 9 лет) на данный период. У 1 человека был определён высокий уровень развития (~ 5 %); количество детей, у которых был отмечен средний уровень, составило 8 человек (~ 70 %); низкий уровень был отмечен у 3 человек (~ 25 %).

Таким образом, наглядно видно, что большинство детей имеют средний уровень развития творческих способностей, ориентируясь на это, и был сделан выбор программы занятий. Главная цель: создать все условия для раскрытия и дальнейшего развития творческих способностей учащихся с учетом их индивидуальных особенностей, возраста и опыта.

В период с сентября 2016 г. по май 2018 г. проводились регулярные занятия по спортивно-бальным танцам согласно программе, направленные на раскрытие и развитие хореографических способностей учащихся 1-й и 2-й групп танцевально-спортивного клуба «Баланс», которые должны были способствовать улучшению всех показателей и хореографических навыков учащихся:

- апломб (осанка),

- выворотность,
- гибкость,
- растяжка,
- выносливость,
- прыжок,
- шаг,
- грация,
- лёгкость движений,
- устойчивость,
- координация,
- ритмичность,
- музыкальность,
- ориентация в зале (фло-крафт).

Таблица 3.

Диагностика развития творческих способностей учащихся 1-й группы (Школа бального танца (ШБТ) – дети 7 – 8 лет) – май 2018 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Диляра К.	3	2	1	6	Средний
2	Данияр М.	2	2	1	5	Средний
3	Искандер К.	2	2	1	5	Средний
4	Шолпан С.	3	3	2	8	Высокий
5	Антон Т.	2	2	1	5	Средний
6	Дина М.	3	3	2	8	Высокий
7	Айдар Т.	2	2	1	5	Средний
8	Жаннур У.	2	2	2	6	Средний
9	Владислав П.	3	2	1	6	Средний
10	Ирина Н.	3	3	2	8	Высокий
11	Самат С.	3	3	1	7	Средний
12	Салтанат Б.	3	3	2	8	Высокий

13	Максим Т.	2	2	1	5	Средний
14	Саида Ч.	3	3	2	8	Высокий
15	Сания К.	2	2	1	5	Средний

В результате диагностики был определен уровень развития творческих способностей учащихся 1-й группы (Школа бального танца (ШБТ) – дети 7 – 8 лет) на данный период. Количество детей, у которых был отмечен высокий уровень, составило 5 человек (~ 30 %), средний уровень был отмечен у 10 человек (~ 70 %), низкий уровень отмечен не был.

Если сравнить данные таблицы № 1 и таблицы № 3, то видно, что у 100% учащихся 1-й группы (Школа бального танца (ШБТ) – дети 7 – 8 лет) танцевально-спортивного клуба «Баланс» произошли изменения в сторону улучшения, все учащиеся получили более высокие баллы за исполнение заданий, тем самым можно сделать вывод, что у всех танцоров повысился уровень развития творческих способностей.

Таблица 4.

Диагностика развития творческих способностей учащихся 2-й группы (группа спортивного бального танца – дети 9 – 11 лет) – май 2018 г.

№	Имя	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Общий балл	Вывод
1	Габит С.	3	2	1	6	Средний
2	Акжан М.	3	3	2	8	Высокий
3	Мади Т.	3	2	2	7	Средний
4	Гюльшат Ж.	3	2	2	7	Средний
5	Саша П.	3	3	2	8	Высокий
6	Айгуль Б.	3	3	3	9	Высокий
7	Сергей К.	3	3	2	8	Высокий

8	Асия А.	3	3	2	8	Высокий
9	Мурат Г.	3	2	2	7	Средний
10	Меруерт К.	3	3	2	8	Высокий
11	Сагат К.	3	3	2	8	Высокий
12	Сабира Т.	3	3	2	8	Высокий

В результате диагностики был определен уровень развития творческих способностей учащихся 2-й группы (группа спортивного бального танца – дети 9 – 11 лет) на данный период. Количество детей, у которых был определён высокий уровень, составило 8 человек (70 %), средний уровень был отмечен у 4 человек (30 %), низкий уровень развития творческих способностей в этой группе отмечен не был.

Если сравнить результаты в таблицах за сентябрь 2016 г. и май 2018 г. по 2-й группе (группа спортивного бального танца – дети 9 – 11 лет), то можно смело сделать вывод, что у ребят этой группы за два года обучения спортивно-бальным танцам произошёл качественный скачок, все без исключения воспитанники показали более высокие балы и повысили свой уровень развития творческих способностей.

Сравнивая данные в таблицах за сентябрь 2016 г. и май 2018 г. соответственно по группам, можно наглядно проследить, что у 100% учащихся танцевально-спортивного клуба «Баланс» улучшились все показатели, а, следовательно, в ходе систематических занятий спортивно-бальными танцами произошло развитие танцевальных данных у всех участников коллектива в лучшую сторону. Также улучшились и изменились все параметры тела, которые можно отметить визуально: апломб (осанка), выворотность, гибкость, выносливость, прыжок, шаг, грация, лёгкость движений, устойчивость, координация, ритмичность, музыкальность, растяжка, ориентация в зале (фло-крафт). У всех учащихся

хореографической студии отметились положительные сдвиги: движения стали изящнее, пластика – более выразительной.

Таким образом, на основе результатов исследования можно сделать вывод, что педагог-хореограф за исследуемый период замечательно справился со своими поставленными целями и задачами, двигался в правильном направлении. Налицо – явный прогресс. Значит, педагогу следует сохранять свой вектор творческой педагогической деятельности, чтобы поддерживать такой же высокий уровень. Но параллельно с этим очень важно контролировать все текущие моменты творческого развития каждого отдельного ребёнка и всего коллектива в целом, чтобы понять, что ещё можно подтянуть и улучшить, чтобы ничего не пропустить и не упустить, успеть вовремя принять необходимые меры и не позволить сегодняшнему прогрессу перейти в стадию стагнации, или ещё хуже – регрессу.

Выводы по 2-й главе:

В ходе нашего исследования были разработаны и внедрены методические рекомендации и методики обучения спортивным бальным танцам начинающих танцоров в школе массового обучения (ШБТ) и спортсменов в танцевальном спорте.

Был проведён анализ полученных результатов исследования. Диагностика показала, что применение предложенных методических рекомендаций и методик, позволило достичь положительного эффекта обучения детей бальным танцам в танцевально-спортивном клубе «Баланс» при ГККП «Дворец Школьников» г. Астаны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель исследования заключалась в том, чтобы выявить и научно обосновать методические принципы и рекомендации при проектировании образовательных программ в области бальной хореографии.

В связи с целью исследования были сформулированы следующие задачи:

- провести теоретико-методологический анализ зарубежной и отечественной литературы по теме исследования;
- обозначить выявленные противоречия и выявить их причинно-следственные связи;
- разработать методические рекомендации по разработке образовательных программ в области бальной хореографии;
- экспериментально проверить эффективность предложенных рекомендаций;
- верифицировать полученные результаты.

Систематизация накопленного опыта педагогов-первооткрывателей методики преподавания классического танца привела к созданию замечательных методических разработок, описанных в книгах Н. П. Базаровой, А. Я. Вагановой, В. С. Костровицкой, В. П. Мей, А. А. Писарева. В системе высшего образования такая методическая литература имеет большое значение в обучении студента.

Похожая ситуация наблюдается в методике преподавания народно-сценического танца. Имеются методики преподавания народно-сценического танца, выстроенные в определённой системе. Данная система в основном опирается на разнообразие народностей, различных национальных культур. Можно отметить пособия Г. П. Гусева, А. А. Климова, Т. С. Ткаченко.

В области джазового танца существует небольшое количество методических разработок, среди которых можно отметить такие пособия,

как: Х. Гюнтер (Германия), В. Ю. Никитин «Модерн джаз-танец», (Москва), Н. А. Александрова и Н. Макарова «Джаз-танец. Пособие для начинающих» (Санкт-Петербург), А. Г. Богуславская «Основы методики модерн-джаз танца» (Москва). Данные методические пособия являются основой в процессе теоретического и практического обучения в высших и средних учебных заведениях, в результате которого студенты имеют возможность овладеть систематизированными навыками в области теории и методики преподавания джазового танца.

Многие ученые, педагоги-хореографы занимались изучением методик обучения бальному танцу (У. Лайерд, А. Мур, Ю. Пин, В. Удод, В.И. Уральская).

Анализ темы исследования выявил следующие противоречия и причинно-следственные связи. С одной стороны, огромная популярность бальной хореографии является следствием наличия большого количества танцевальных клубов и занимающихся в них людей самого разного возраста. Активное продвижение бальной хореографии как вида спорта стало следствием высокого профессионального уровня танцоров-спортсменов. С другой стороны, мы видим большое количество педагогов, не обладающих не только педагогическим образованием, но и профессиональным хореографическим; отсутствие методической литературы по подготовке танцоров, начиная от школы бального танца до танцоров спорта высших достижений.

На основе применения педагогических принципов: принципа природосообразности, принципа целостности, принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и развития при проектировании методической системы обучения в бальной хореографии, были разработаны и внедрены методические рекомендации, реализация которых привела к достижению высоких показателей и результатов при обучении бальному танцу, что было подтверждено результатами исследования.

На основании изученной литературы и практического опыта преподавания бальной хореографии мы можем сделать следующие выводы.

Бальный танец обладал и обладает огромным потенциалом для развития гармоничной личности. Начиная с XVIII и по сегодняшний день, бальная хореография придаёт уверенность в движениях, свободу и непринужденность в осанке, умение держать себя, что положительным образом влияет на эмоциональное и психическое состояние человека, и повышает его самооценку. Кроме того, бальный танец формирует у личности более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми, а также и уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства и проблемы собственной реализации в мире людей, как творческой, так и личностной.

Современные бальные танцы очень много приобрели, но и очень много потеряли, став спортивными. Из формы общения, развлечения и воспитания личности они превратились в средство достижения сразу нескольких высот таких как: скорость движения, сила, экономичность энергетических затрат, четкая координация и скорость реакции, гибкость и пластичность, выносливость, максимальный КПД работы мускулатуры, правильное дыхание, красивое мускулистое тело. Но для того, чтобы танец оставался, кроме спорта и искусством, необходимо еще и присутствие духовности.

Духовный подход к танцу более осмыслен и куда более важен, чем вариации, репертуар и техническое мастерство его исполнителя. Безусловно, танец – это физический труд, скрупулезная работа определенной группы мышц спортсмена. Систематическая тренировка необходима, как воздух. Но когда, человек все делает «с душой» и сосредоточен на своем любимом деле, каждая (и особенно танцевальная) физическая задача становится объектом умственной работы.

Современная бальная педагогика должна ставить своей задачей не переделывание личности, не воспитание в традиционном смысле этого слова, как привнесение в ребенка каких-то черт и качеств. Наиглавнейшая роль прогрессивного педагога – ассистент, и его первая заповедь: «Хочешь помочь – не мешай». Задача педагога – помочь ребёнку раскрыться, развиваться, реализовать то, что в нем уже есть, а не покрыть его новыми табу и ограничениями, не закрепить требованиями. Радость победы над собой, над своей инертностью и своими комплексами, над своим страхом раскрыть перед другими свое истинное лицо в танце, обнажить свою душу, но не радость втоптать в грязь конкурентов своей победой – вот что должно быть целью и стимулом современной бальной хореографии.

Современная бальная педагогика, осознавая положительные стороны в преподавании хореографии в дореволюционной России, должна привнести эти традиции в методику обучения танцу. В качестве практического использования нашего исследования может быть разработана и внедрена в студиях и кружках города программа по «Истории бального этикета», где бы наряду с изучением истории развития бальной хореографии в России детям могли преподаваться и прививаться манеры и нормы поведения, как в процессе бального танца, так и в обществе.

В ходе нашего исследования были разработаны и внедрены методики по обучению бальным танцам начинающих танцоров в школе бального танца и танцоров-спортсменов. Апробация результатов проводилась в течение 2016 – 2018 гг. на базе ГККП «Дворец Школьников» г. Астаны, в танцевально-спортивном клубе «Баланс».

В эмпирической части нашего исследования был проведён анализ полученных результатов. При помощи проведённых экспериментов было доказано, что в результате применения педагогических принципов – принципа природосообразности, принципа целостности и принципа прочности и действенности результатов образования, воспитания и

развития мы получаем технически грамотных танцоров с хорошей перспективой их дальнейшего развития.

Выполнение в ходе нашего исследования поставленных задач позволило доказать и подтвердить выдвинутую ранее гипотезу, которая заключалась в предположении о том, что при выполнении предложенных нами педагогических принципов при проектировании методической системы обучения в бальной хореографии будет возможно достижение высоких показателей и результатов при обучении бальному танцу.

Выявленная востребованность данной темы предполагает дальнейшее, более глубокое изучение этого вопроса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азимов Э. Г., Щукин А. Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: Издательство ИКАР, 2009. – 448 с.
2. Алексеева, Л.Н. Инновационные технологии как ресурс эксперимента/ Л. Н. Алексеева // Учитель. - 2004. - № 3. - с. 78.
3. Алиев Д.Р. Использование современных образовательных технологий в образовательной деятельности [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.xn--3-9sb6ajarn6b.xn--p1ai/index.php?option=com_content &view=article&id=820&Itemid=117 (дата обращения: 12.08.2018).
4. Аникушина Е.А. Инновационные образовательные технологии и активные методы обучения / Е.А. Аникушина, О.С. Бобина и др. – Томск: В-Спектр, 2015. – 212 с.
5. Антоненко Г.С. Задачи педагога-хореографа в работе с детским хореографическим коллективом / Г.С.Антоненко // Хореографическое искусство. - Киров: Диамант, 2007. - 156с.
6. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - СПб.: Лань, 2006. - 240с.
7. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца» 2010 г.
8. Базарова Н., Классический танец. Методика обучения. Л.: Искусство, 1984 г.
9. Бальные танцы / ред. М. Заламане. - М.: Рига, 2005. - 319 с.
10. Бальные танцы. - М.: Latvijas Valsts Izdevnieciba, 2013. - 322 с.
11. Баскаков, В. Свободное тело / В. Баскаков. – Москва, 2001.
12. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
13. Белова, Красовская и др. Русский балет. Энциклопедия. М.: Согласие, 2000 г.
14. Блок Л.Д. Классический танец. - М., 2001. - 534с.

15. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
16. Браиловская Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2003 г.
17. Бурцева Г. В. «Мастерство хореографа». Учебно-практическое пособие, 2014 г.
18. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Мастерство хореографа: учебное пособие. - Орел: Орловский гос. Институт искусств и культуры, 2005. - 143с.
19. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2002. - 158с.
20. Ванслов В.В. Балеты Ю. Григоровича и проблемы хореографии. - М.: Искусство, 1998. - 174с.
21. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2004.
22. Васькова, Л.Л. Научный анализ генезиса танца модерн / Л.Л. Васькова // Вестник Москгос. ун-та культуры и искусств. – 2011. – No 6. – С. 166 – 170.
23. Выготский Л.С. Психология искусства. - Искусство, 1986.- 215с.
24. Гусев Г.П., Методики преподавания народного танца. Учебное пособие Упражнения у станка «М.Владос»-2005 г.
25. Говард Г. «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
26. Динниц Е.В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
27. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. - Л., 1975. - 124с.
28. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах», ООО «Издательство АСТ», 2004.

29. Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», ООО «Издательство АСТ», 2004.
30. Ермаков Д.А. «В вихре вальса», ООО «Издательство АСТ», 2003.
31. Есаулов И.Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера. - Ижевск: Удмуртский университет, 2000. - 320с.
32. Ефименкова Б.Б. Танцевальные жанры. - М., 1962. - 75с.
33. Захаров Р. Искусство балетмейстера. М.: Искусство, 1978 г.
34. Захаров Р.В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1983. - 237с.
35. Загвязинский В.И. Теория обучения. Современная интерпретация: учеб. пособие. - М.: Академия, 2008. - 192с.
36. Зарипов Р.С. Драматургия и композиция танца. Взгляд из зрительного зала. - Новосибирск, 2008 - 344с.
37. Звездочкин В.А. Классический танец: учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 410с.
38. Историко-бытовые танцы I-II книга 1992 г.
39. Калинкина Е. В., Осанов В. А. Бальные танцы и их взаимосвязь с другими видами спорта // Молодой ученый. – 2016. – №8. – С. 1204-1206.
40. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004 г.
41. Книги «Latin American» – издание Имперского общества учителей танцев (Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)), 6-е пересмотренное издание, в составе 5 книг: «Part 1. Rumba», 1998 год; «Part 2. Cha-Cha-Cha», перепечатанное и исправленное в 2003 году; «Part 3. Paso Doble», 1999 год; «Part 4. Samba», перепечатанное и исправленное в 2002 году; «Part 5. Jive», перепечатанное и исправленное в 2002 году.
42. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1976. - 266с.

43. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 классы): учебно-методическое пособие. - Л.: Искусство, 1981. - 282с.
44. Красовская В.М. История русского балета. - СПб.: Планета музыки, Лань, 2010. - 312с.
45. Красовская В.М. Балет сквозь литературу. - СПб.: АРБ им. Вагановой, 2005. - 421с.
46. Лайерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
47. Ласман Бальные танцы. Sarikojumi dejas / Ласман, Мильда. - М.: Latvias Valsts Izdevnieciba, 2003. - 324 с.
48. Лифиц И.В., Ритмика Книга первая метод. пособ. для препод. 1992 г.
49. Лифиц И.В., Хрестоматия муз. материала по ритмике 1992 г.
50. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования /Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 12. - С.13-14.
51. Максин, А. Изучение бальных танцев / А. Максин. - М.: Лань, Планета музыки, 2010. - 263 с.
52. Мессерер А. Уроки клас. танца. М.: Искусство, 1978 г.
53. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. - М., 1990. - 450с.
54. Методика обучения танцевальным упражнениям методические рекомендации. Терехина Р.Н., Белова Н.А. НГУФК СиЗ им. П.Ф.Лесгафта кафедра гимнастики СПб.1991 г. – 37
55. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии: учеб. пособие. - Орел: Орловский гос. институт искусств и культуры, 2003. - 108с.
56. Монахова Е. Г. Формирование эстетической культуры воспитанников интернатных учреждений средствами спортивного бального танца: Дис. ... канд. пед. Наук / Е. Г. Монахова – Новокузнецк, - 2005. – 222 с.

57. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. - СПб.: Лань, 2009. - С.4-5.
58. Народный танец, метод, разработки для уч-ся и преп. хореографич. спец. М.: Просвещение, 1987 г.
59. Никифорова А. Советы педагога клас. танца. С-П. Искусство Россини, 2005 г.
60. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология. – М.: СИНТЕГ. – 668 с.
61. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика : учебное пособие/ науч. ред. В.А. Звездочкин, рук. авт. кол. Ю.И. Громов. - СПб.: СПбГУП, 2006.- 632с.
62. Панферов В.И. Мастерство хореографа: учеб. пособие. - Челябинск, Полиграф-Мастер, 2009. - 368с.
63. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца / В.М. Пасютинская. - М.: Просвещение, 2007. - 223 с.
64. Плахотина Ю., Методика преподавания спортивного бального танца. М «Здоровье, спорт, культура», 2007 г.
65. Подласый И.П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
66. Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 930 с.
67. Реан А.А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
68. Ригацони Г., Учимся танцевать бальные танцы. М.: Милан, 2001 г.
69. Роговик Л.С. Танцевально-психомоторный тренинг, теория и практика – СПб; Речь, 2010. - 253 с
70. Рубштейн Н., «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000 г.
71. Рубштейн Н., Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым / Н. Рубштейн. – М. : Аспект Пресс, 2013. – 290 с.

72. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности: учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 415с.
73. Силкин П.А., Хореография Рекомендации по отбору детей и педагогические приёмы развития данных. СПб, 2013.
74. Слонимский Ю. В честь танца. - М., 1988. - 265с.
75. Тарасов Н.И. Классический танец. - М.: Искусство, 1981. - С.16-22.
76. Футбер И. Пантомима, движение, образ. - М.: Искусство, 2000. - 298с.
77. Хрестоматия для уроков клас. танца. М.: музыка, 1997 г.
78. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - М.: Эксмо, 2009. - 626 с.
79. Худеков С.Н., Иллюстрированная история танца. М. «Эксмо» - 2009 г.
80. Чеккетти, Полный учебник классического танца. М. «Аст.-Астрель» - 2007 г.
81. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А.Н. Шульгина. - М.: ГИТИС, 2012. - 304 с.
82. «The Laird Technique of Latin Dancing» – Walter Laird, издание 7-е, 2014 г.
83. «Technique of Ballroom Dancing» – Guy Howard, 6-е издание, 2011 год.
84. «The Ballroom Technique» – издание Имперского общества учителей танцев (Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)), 10-е издание, исправленное, 1994 год.
85. «Viennese Waltz» - B.D.C., Recommended version, издание ISTD, 2001 г.
86. <http://www.rusdsu.ru>
87. <http://www.ballroom.ru>
88. <http://www.rdu.ru>

89. <http://historicaldance.spb.ru/index...es/books/aid/49>
90. http://www.ashtray.ru/main/texts/ma...story_dance.htm
91. <http://evolutsia.com/content/view/156/>
92. <http://historicaldance.spb.ru/index...es/books/aid/49>
93. http://www.ashtray.ru/main/texts/ma...story_dance.htm
94. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Система>