

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що органічний взаємовплив класичного та сучасного танцю є ключовим стратегічним чинником забезпечення якісної та конкурентоспроможної професійної підготовки сучасного фахівця. Глибока інтеграція цих хореографічних систем дозволяє виховати артиста нового типу, який володіє як бездоганною академічною технічною базою, так і високою здатністю до вільної імпровізації, концептуального мислення та неперервного пластичного пошуку. Подальші наукові розвідки в окресленому напрямі можуть бути безпосередньо пов'язані з розробкою деталізованих авторських інтегрованих курсів, які б науково регламентували оптимальне дозування фізичних навантажень та логічну послідовність вивчення складних технічних елементів на різних етапах навчання. Також перспективним вбачається ґрунтовне дослідження впливу процесів глобальної диджиталізації на методику викладання профільних хореографічних дисциплін та пошук принципово нових форм синтезу хореографії з іншими видами сучасного перформативного та візуального мистецтва.

*М. Берднік*

**МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ДЕФІЦИТ У ПІДГОТОВЦІ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР:  
РОЗРОБКА СТРУКТУРОВАНОЇ МОДЕЛІ НАВЧАННЯ ПІДТРИМКАМ  
У БАЛЬНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ**

*М. Berdник*

**METHODOLOGICAL DEFICIT IN THE TRAINING OF DANCE COUPLES:  
DEVELOPMENT OF A STRUCTURED MODEL FOR TEACHING LIFTS  
IN BALLROOM CHOREOGRAPHY**

Сучасний етап розвитку спортивних бальних танців характеризується інтенсифікацією технічного змісту змагальних програм, ускладненням координаційних структур та посиленням вимог до силової, функціональної та партнерської підготовки танцювальних дуетів. В умовах глобалізації та стандартизації змагальної діяльності спостерігається тенденція до розширення арсеналу підтримок та елементів підвищеної складності, що обумовлює необхідність їх науково обґрунтованого методичного супроводу.

Попри практичну затребуваність підтримок у композиційній структурі програм, аналіз науково-методичної літератури та тренерської практики свідчить про фрагментарність підходів до їхнього навчання. У більшості випадків процес освоєння підтримок має емпіричний характер, ґрунтується на індивідуальному досвіді тренера і не спирається на структуровану педагогічну модель, що враховує біомеханічні, кінезіологічні та психолого-партнерські аспекти взаємодії. Цей методологічний дефіцит знижує ефективність підготовки, підвищує ризик травматизму та ускладнює стандартизацію навчально-тренувального процесу.

Вданий час існує нагальна потреба теоретично обґрунтувати, розробити модель та в найближчому майбутньому експериментально апробувати структуровану модель навчання підтримкам у бальній хореографії, як компонент професійної підготовки танцювальних пар, у межах бального танцювального клубу.

Методологічну основу в розробці структурованої моделі навчання підтримкам склали теорії спортивної підготовки, педагогічного моделювання та системного підходу до аналізу рухової діяльності. У тезах я використовував методи теоретичного

аналізу та узагальнення наукових джерел, порівняльний аналіз міжнародної практики змагань та особисте педагогічне спостереження.

Запропонована модель включає чотири взаємозалежні етапи:

1. Базовий етап (сила + стабілізація + баланс) — формування функціональної та силової готовності партнерів, розвиток м'язового корсету, стабілізаційних здібностей та просторової орієнтації: вправи на баланс, робота із власною вагою, формування пропріоцептивної чутливості.
2. Технічний етап (вхід → фіксація → вихід) — поетапне освоєння біомеханічно обґрунтованих схем входу, фіксації та виходу з підтримки з акцентом на центрування: розподіл маси тіла та координаційна синхронізація, розучування по фазах, сповільнений темп, біомеханічний аналіз, поступове ускладнення.
3. Інтеграційний етап (музика + композиція + виразність) — включення підтримки в композиційну структуру програми змагання з урахуванням музично-ритмічної організації та художньої виразності: узгодження з темпоритмом, стилістична адаптація, художня виразність, відповідність характеру танцю, безперервність руху, збереження партнерського діалогу.
4. Стабілізаційний етап (автоматизація + стрес-адаптація) — автоматизація рухових навичок, варіативне відпрацювання в умовах моделювання змагального навантаження: виконання за умов фізичної стомленості, моделювання змагань, варіативні повтори, контроль за умов втоми (стрес-контроль), поступове підвищення інтенсивності.

Принципово важливо:

1. Кожен наступний етап опирається на попередній.
2. Між етапами передбачено зворотний зв'язок. Наприклад: при виявленні технічної нестабільності на 4 етапі здійснюється повернення до 2 етапу для корекції.

Як підсумковий показник критеріями ефективності виконаних підтримок є: технічна стабільність виконання, показники силової витривалості партнерів, рівень координаційної узгодженості, музична організація та художня виразність, а також частота переважувальних станів.

Ефективність такої структурованої педагогічної моделі ґрунтується на принципах системності, поступовості, варіативності навантаження та партнерської синхронізації. Істотним аспектом є інтеграція елементів функціональної підготовки та біомеханічного аналізу до традиційного тренувального процесу бальних танців, що дозволяє мінімізувати емпіричність навчання та підвищити його наукову обґрунтованість.

Отже, розроблена модель сприяє подоланню існуючого методологічного дефіциту в навчанні підтримкам у бальних танцях, підвищує якість технічної підготовки танцювальних дуетів та відповідає сучасним тенденціям розвитку спортивних бальних танців у міжнародному контексті. Маю перспективи подальших досліджень із цієї теми, пов'язані з розробкою диференційованих програм підготовки для різних вікових і кваліфікаційних груп.