

**Цигановська Н. В.,**  
**старший викладач, майстер спорту зі спортивної гімнастики,**  
**координатор українсько-польських проєктів**  
*Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна*  
*член Польського товариства наук,*  
*м. Грудзьондз, Польща*

## **ТРЕНУВАННЯ НА ОСНОВІ МЕТОДИКИ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ ЯК ФОРМА РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ОРГАНІЗАЦІЯ, ПЕРСПЕКТИВИ**

**Вступ.** Спортивно-оздоровчі технології на основі танцювальних практик в останні десятиліття набули неабиякої популярності в світі, зокрема в Україні. Популярність танцювальних видів фітнесу є закономірним продовженням тисячолітніх культурних традицій до системного підходу до фізичної активності, коли якість фізичної підготовленості людини вимірювалась її здатністю до виживання, тобто придатністю до ведення господарства, військовою вправністю, а танець був невід'ємною складовою дозвілля і розваг. Розвиток наукових досліджень фізіології і біомеханіки людського тіла призвів до постання системного уявлення про оптимальну фізичну підготовленість людини і розвитку професійного спорту. Поєднання традиційного і наукового підходів до фізичної активності виглядає перспективним напрямком розвитку спортивно-оздоровчих технологій, зокрема в тих, що ґрунтуються на методиці класичного танцю. У вітчизняній науці танцювальні види фітнесу неодноразово ставали об'єктом дослідження [4; 5].

**Мета дослідження:** підсумувати багаторічний досвід практики аматорських тренувань на основі класичного танцю, виявити особливості та перспективи цієї форми рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні з метою підвищення фахових компетентностей і розширення можливостей працевлаштування здобувачів вищої освіти в галузі перформативних мистецтв, хореографії, фізичної культури і спорту.

**Матеріал і методи дослідження.** Активне спостереження діяльності студій балету для дорослих в Харкові протягом 2010-х – початку 2020-х років, участь в організації і популяризації аматорського балету; вивчення відкритих інтернет-джерел, зокрема спеціалізованих сайтів і сторінок в соціальних мережах, аналіз і узагальнення отриманих результатів із залученням наукової літератури. В центрі уваги перебували такі аспекти тренувань на основі методики класичного танцю, як збільшення загальної фізичної активності учасників, підвищення якості життя, організація дозвілля і розвиток особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Протягом 2010 – 2020-х років у Харкові діяли численні студії балету для дорослих, зокрема при

**IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

Харківській хореографічній школі, обласному Палаці дитячої та юнацької творчості, Tkachenko Ballet, Princess Ballet Studio та інші. Уроки балету були в програмах занять із історичного та бального спортивного танців. Заняття охоплювали широкий контингент відвідувачів від професійних танцівників до людей з обмеженими фізичними можливостями, від дітей дошкільного віку до людей похилого віку. Методологічні стратегії організаторів і педагогів також відзначалися різноманітністю, і саме цей аспект вимагає детального розгляду в межах заявленої теми. В більшості випадків методика занять із аматорами наслідувала засвоєну в дитинстві майбутніми професіоналами, зокрема в Харківській хореографічній школі: обов'язкова вимога виворітності і великих амплітуд, досягати яких пропонували активним застосуванням вправ пасивного стретчингу, імітація форми руху за рахунок компенсацій в тілі без урахування індивідуальних особливостей. У випадку застосування до аматорів, які не проходили фахового відбору, особливо дорослого віку, такий підхід призводив до тотальної травматизації відвідувачів різного ступеня складності; найчастіше траплялися пошкодження сухожилів задньої поверхні стегна, загострення проблем із попереком, стрімкий розвиток вальгусної деформації стопи. Подібні випадки змусили педагогів переглядати методику тренувань [3]. Оптимальним рішенням стало повернення до базових методик класичного танцю кінця ХІХ – початку ХХ століття, виконання уроків за підручниками для молодших класів балетних шкіл (французької, італійської, британської) з акцентом на контроль правильності виконання рухів за рахунок зменшення амплітуди. Такі тренування мали одразу помітний оздоровчий ефект, одночасно розвиваючи музикальність і розуміння виражальних можливостей танцю, відкриваючи шлях до урізноманітнення дозвілля, зокрема через перегляд балетних вистав на якісно новому рівні їх розуміння.

Тренування на основі методики класичного танцю сьогодні мають неабияку популярність серед різних верств населення. Вони приваблюють можливістю долучитись до балетної культури в її різноманітних проявах, від своєрідних аксесуарів для занять – леотардів, хітонів різного крою і дизайну, балетних тифель м'яких і жорстких, величезного асортименту одягу для розігріву, – до класичної музики, перегляду балетних вистав по відео і безпосередньо в театрі, аналізу логіки і структури хореографічного тексту. Культурний бекграунд слід вважати важливою складовою тренувань на основі танцювальних практик, яка підтримує інтерес до занять і полегшує інтеграцію фізичної активності до повсякденного життя [1].

Тренування на основі методики класичного танцю також показали високу ефективність для залучення до танцювальної культури тих аматорів, хто зустрівся з нею вперше, не маючи досвіду дитячих хореографічних студій. Балетні вправи формують відчуття власного тіла в просторі, вчать розкладати будь-який танцювальний рух на окремі елементи, розуміти зв'язок цих елементів, співвідносити їх із ритмом і мелодією, що відкриває перспективи опанування інших видів хореографії і формування власної манери танцю.

**IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

В якості розминки до тренувань на основі класичного танцю часто використовувались вправи з інших видів спортивно-оздоровчої активності, партерний тренаж, а також інноваційні балетні техніки, зокрема із залученням спеціального обладнання у вигляді фітболів, міофасціальних ролів, еластичних стрічок-еспандерів. Така практика, хоч і є відступом від класичної балетної методики, виявила позитивний вплив на результати занять, особливо в застосуванні до дорослих відвідувачів, сприяючи поліпшенню самопочуття і зниженню травматизму. Цей підхід оформився в окремі напрями фітнесу: barre та body-ballet, в яких метою тренувань є саме фізична підготовленість [2], а не вимоги сценічного танцю.

**Висновки.** Тренування на основі методики класичного танцю є перспективним напрямом рекреаційно-оздоровчої діяльності, завдяки широким можливостям адаптації до різних вікових груп, інтеграції до повсякденного життя, культурному та естетичному наповненню. Водночас наявний досвід показав низьку ефективність прямого перенесення професійної методики підготовки на дорослих-аматорів, натомість високу ефективність виявили повернення до базової методики і звернення до інноваційних фітнес-технологій, ґрунтованих на сучасному доказовому науковому підході.

**Перспективи подальших досліджень.** Тема потребує подальшого системного дослідження з метою вироблення комплексної ефективної методики аматорських тренувань на основі класичного танцю, яка могла б бути як самостійним видом оздоровчої практики, так і підготовкою до інших видів активності, зокрема хореографії.

**Список використаної літератури**

1. Андреева О. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ, 2014. 280 с.
2. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія. Харків : ХДАДМ (XXIII), 2006. № 4. С. 14–16.
3. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and recreation*. 2023. № 15. С. 160–166.
4. Паладійчук А. А., Цигановська Н. В. Progressing ballet technique (PBT) як метод формування сучасного танцівника. *Культура України*. 2024. № 84. С. 78–86.
5. Чупрун Н. Вплив занять боді-балетом на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість студенток. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 398–405.