

Зіставляючи ці дані з поділом багаторічної підготовки на етапи, наведені у фундаментальних працях із загальної теорії спорту, можна припустити, що в спортивних танцях етап початкової підготовки припадає на дитячий вік до 9 років включно. Етап попередньої базової підготовки ідентифікується групами Діти 2 та Юніори 1 (10–13 років). Вікові групи Юніори 2 та Молодь (14–18 років) співпадають з етапом спеціалізованої базової підготовки. З 19 років розпочинається етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Таблиця 1

Вікова класифікація спортсменів-танцюристів

Д-1	Діти 1	9 років та молодші
Д-2	Діти 2	10–11 років
Юн-1	Юніори 1	12–13 років
Юн-2	Юніори 2	14–15 років
М	Молодь	16–18 років
Д	Дорослі	19 років та старші
С	Сеньйори	35 років та старші

По-перше, треба визначити чинники вдосконалення хореографічної підготовки в спортивних танцях, а зокрема для етапу попередньої базової підготовки, що може втілюватися у створення новітніх методик, урахуванню специфіки та тенденції розвитку спортивних танців; розробленню систем контролю за хореографічною підготовленістю; удосконаленню засобів виховання виразності, удосконалення композицій змагальних програм.

По-друге, необхідно вдосконалити зміст хореографічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки зі спортивних танців. Передбачити врахування психофізичних особливостей спортсменів, відповідний добір засобів і методів, які сприяють всебічному розвитку юних спортсменів і водночас відповідають вимогам виду спорту; активне використання засобів виховання виразності з використанням вправ класичного танцю, українського народного і народно-сценічного танців, елементів бальних танців; вільної пластики, пантоміми, музичних завдань, імпровізації тощо.

О. Гриценко

РУКИ — ДУША ТАНЦЮ

О. Hrytsenko

HANDS AS THE SOUL OF DANCE

Руки для танцівника надзвичайно важливі, адже саме вони створюють цю грацію, плавність та манеру руху. Танцівник із сильними та технічними ногами, але «неживими» руками, не буде цікавий глядачеві. Руки мають бути здатні виражати всю палітру емоцій — від смутку до радості, від гніву до подиву. Персонаж, характер, настрої — усе це зчитується за особливими рухами рук. Однак досягти повного отождолення роботи рук та почуттів можна лише тренуваннями та репетиціями.

Саме класичний балет — батько танцівників із виразними руками. Три перпуршні позиції рук стали основою появи витончених, плавних ліній. Роль

рук у танці не тільки естетична — руки підтримують тіло танцівника в стрибках, оберганнях й інших рухах, вони допомагають створити додатковий апломб та стійкість. Вони також розповідають глядачеві історію свого героя, думки, переживання, емоції. Але класичний танець — сфера чітко структурована, де навіть сюжет руки будуть «розповідати» за певною схемою, яка створювалася протягом десятиліть, доповнювалася та відточувалася. І сьогодні в будь-якому жанрі хореографії ми, так чи інакше, вдаємось до системи роботи рук класичної хореографії.

Тренування рук у класичному танці — завдання не з легких, яке потребує величезної копії роботи. Мова жестів жіночого танцю — це насамперед руки.

Школа класичного танцю як уточнила положення рук у позиціях, так і чітко розмежувала їхні функції на дві частини. Правильне положення та рух рук, так само, як і ніг і корпуса, допомагають активно утримувати рівновагу тіла при виконанні всіх видів поворотів та обертань на підлозі та в повітрі, руки дають «форс» оберганням. І друга функція рук — пластичне вираження емоцій — сенсу танцю, що виконується, гармонійна форма, якої руки надають всій фігурі танцівника. Рухи рук у класичному танці — дуже різноманітні за пластичним рисунком, ритмом та характером. Але вони спираються на єдину просторову систему рухів, порушення якої позбавляє класичний танець і технічного, і емоційного апломбу. Руки танцівника можуть відображати різні сценічні дії, але завжди в їх основі буде точно відпрацьована система рухів.

Три позиції рук, які правильно вивчені і яких ретельно дотримують у тренувальній роботі, надають необмежені можливості в сценічному танці. З трьох позицій рук класичного танцю найважчою вважається друга позиція. Саме вона правильно вивчена та відтворювана, допомагає стійкості тіла й надає численні пластичні можливості. У молодших класах велика увага приділяється постановці рук. Весь перший рік руки учнів правильно ставляться, закруглюються в ліктях та кисті.

Крім того, стійкість вимагає, щоб рухи рук були активними та впевненими. Уся рука учня має відчувати пластичну визначеність і завершеність танцювального жесту. Тому неприпустимо, щоб лікті та кисті майбутнього танцівника неживо «провисали», утворювали мляві, незграбно пасивні рухи. Так само неприпустимо, щоб учні надмірно напружували руки або рефлекторно рухали ними, повторюючи рухи ніг.

Руки рук і ніг повинні бути завжди пластично і ритмічно узгоджені, оскільки це вдосконалює виконавський апломб, але вони не повинні втрачати своєї самостійності та свободи.

У кожному розділі класичного танцю руки відіграють важливу роль. При виконанні стрибків рух рук має бути точним, він активно допомагає при поштовху вгору та злеті. Стійкість стрибка також визначають руки. Вони не можуть залишатися пасивними, байдужими і рефлекторно та судомно смикатися. Якщо під час стрибка руки зберігають нерухоме становище, вони мають бути вільними, не затиснутими, активно підтримувати силу точки, що виконується ногами. Якщо під час стрибка руки рухаються на зльоті, вони повинні це робити енергійно, посилюючи поштовх на злеті всього тіла. Такий навчальний прийом у класичному танці образно називається «підхоплення». І чим вищий і складніший стрибок, тим точніше, сильніше і пропорційніше має бути виконано цей рух руками. Особлива увага приділяється цьому прийому в розділі стрибків, що виконуються *en tournant*,

та складних обертаннях, де чіткість та правильність виконання вимагають особливо точної сили «підхоплення». У цьому випадку зазначають: «потрібно взяти форс», тобто надати рукам обертального посылу такої точності та сили, що дозволить стійко й точно виконувати зазначені рухи.

Таким чином, робота рук, ніг, корпусу та голови загалом складають фактор значної сили, яка здатна забезпечити хорошу стійкість стрибка.

Руки є одним з основних виражальних засобів артистів балету. Вони формують закінчений рисунок різних поз. Крім того, руки повинні допомагати при виконанні танцювальних рухів, особливо обертальних, на підлозі та в повітрі, а також у важких стрибках, де вони надають активну допомогу корпусу та ногам. Постановка рук — це манера тримати їх у певній формі, на певній висоті, у позиціях та інших положеннях, прийнятих у класичному танці. Постановка рук починається з підготовчого положення та позицій. Підготовче становище в навчальній роботі є обов'язковим, руки починають рух у позиції та в різних положеннях. Може здатися, що питання краси рук не відноситься до молодших класів, але саме там закладається основа, на якій можна виробити виразні руки. У 2-му та 3-му класах вже починається розвиток художньої координації, яка зримою ниткою тягнеться у середні та старші класи. А мова танцю — це багато в чому краса рук.

Важливо вчитися переводити руки з позиції в позицію, стежачи за переходами з цього положення до іншого. Переведення рук слід виконувати в повільному темпі, зупиняючись у кожній позиції, включаючи вихідне положення. Слід «вмикати» роботу голови, поглядом проводжаючи рух рук. Усі рухи рук та голови мають бути узгоджені між собою.

Весь процес навчання майбутнього класичного танцівника формується таким чином, щоб із розвитком техніки виконання та на її основі прищеплювався артистизм. Так, у єдиному сплаві з технікою і створюється м'який артистизм танцювальних рук.

Вивчення кожного руху спочатку відбувається в повільному темпі, у найпростішому розкладеному вигляді, з обов'язковим включенням роботи корпусу, голови та рук.

У класичному танці існують три основні позиції рук. Надалі, коли розпочинають вивчення *port de bras*, з'являються різні поєднання позицій рук. У сценічному танці допускається ще більше пластичне розмаїття, що зумовлено задумом балетмейстера, проте три позиції рук, як і раніше, залишаються основою їхнього просторового руху.

Утримувати руки у всіх позиціях слід у ліктях та пальцях. Незграбність ліктів абсолютно неприпустима, так само, як і напруженість або розслаблення кистей. Пальці повинні бути вільними і не напруженими в суглобах, згрупованими м'яко, як продовження лінії рук, що закруглюється.

Постановка рук починається в першому класі, коли учні вивчають позиції рук на середині зали, при неповній виворотності ніг.

Отже, шлях до здобуття живих, артистичних рук аж ніяк не короткий. І, головне, — немає межі розвитку їхньої виразності. Звичайно, як і на будь-якому початку шляху, варто починати з відточування бази, а потім на кожному етапі навчання ускладнювати роботу рук, «підключати» голову і корпус, а також ноги. Усе це відпрацьовується спочатку в екзерсисі елементарно, потім у *port de bras*, *adagio*, а потім у *allegro*. Таке напрацювання допоможе найближчим часом досягти великої мети — зробити руки по-справжньому танцювальними.