

УДК 793.38

АНАЛІЗ ТЕХНІЧНИХ ПОМИЛОК В РОБОТІ СТОПИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СВІНГОВИХ ЄВРОПЕЙСЬКИХ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ

Кеба М.С.

Київський національний університет культури і мистецтв

В статті проведено систематизацію технічних дій, спільних для всіх європейських бальних танців. Проведено аналіз техніки роботи стопи під час виконання базових фігур та дій в європейських бальних танцях. Визначено спільне та відмінності у роботі стопи при їх виконанні. Описані кодифіковані точки контакту стопи з підлогою. Визначені типові помилки у роботі стоп виконавців європейських бальних танців.

Ключові слова: європейські бальні танці, динаміка тіла, техніка виконання, робота стопи, типові помилки.

Постановка проблеми. Програма європейських бальних танців складається із п'яти танців. Саме ці танці пройшли випробування часом та вподобанням публіки. Вони різні за походженням, за характером руху та за ритмічним малюнком. Але існує і те, що їх об'єднує – дуєтність, артистизм, емоційність, взаємодія та спільність технічних дій.

Концентрація, усвідомлення дій власного тіла та тіла партнера – цим користуються виконавці при створенні прекрасного видовища бального танцю. Під час виконання європейських бальних танців танцюристи застосовують одинадцять технічних дій в тілі: розтягування, зкручування, згинання, поворот, перенесення ваги, жестикуляцію, переміщення, ефект нерухомості, нахили, овербаланс та прижки [9, с. 103]. Під час виконання танцювальних рухів окремі дії практично не використовуються, в основному тільки в поєднанні. Вони поєднуються, зливаються, перетікають одна в одну: одночасне згинання та розтягування; зкручування, згинання та розтягування різних частин тіла; поворот, нерухомість, розтягування і т. д. Усвідомлення в характерах кожного руху допомагає досвідченим танцюристам створювати емоційні (харизматичні) європейські бальні танці. Складовою частиною харизматичності танцю є відчуття, створення та передача глядачеві чотирьох кольорів динаміки руху [9, с. 110]:

- відчуття ваги – тяжкість чи легкість. Відчуття ваги ми передаємо рівнем знаходження тіла: тяжкість вниз на всій стопі, а легкість зверху над подушечками стоп;
- швидкість – швидке або повільне виконання рухів (в залежності від вибраної швидкості руху тіло повинно швидко чи повільно виконати перекочування по стопі, або відразу опинитись над підпружиненою частиною стопи – подушечкою);
- енергія – накопичення, затримання чи вивільнення енергії м'язів тіла, ніг та стоп;
- напрямок – строго направлено чи пластично.

Рух тіла завжди супроводжується рухом ноги у вибраному напрямку. Якщо тіло виконує рух з подальшим поворотом, то крім направлено руху ніг, носок стопи може повертатись всередину чи назовні.

Професійні виконавці демонструють прекрасний енергетично наповнений танець з об'ємними рухами верхньої частини тіла. Бажаючи копіювати кращі зразки бального танцю, танцюристи-початківці більшість тренувального часу приділяють розвитку нахилів, розширень, розтягнень верхньої частини тулубу. Важливо усвідомлювати, що зовнішній, глядацький ефект є результатом роботи внутрішніх тілесних дій м'язів. Виконання жодної з технічних дій в тілі, передача кольорів динаміки тіла неможливе без коректної роботи м'язів ніг та стоп. Кожен рух тіла спочатку зароджується в стопах а потім вже передаєть-

ся через все тіло. Значною проблемою сьогодення є недостатня увага педагогів, тренерів та виконавців аспектам техніки роботи ніг та стоп.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням та систематизацією технічних дій тіла при виконанні європейських бальних танців займалися у свій час Алекс Мур [2], кращі спеціалісти Імперської спільноти вчителів танцю (ISTD) [4], Гарі Сміт-Хемпшир [3], Гай Хью Говард [1], Руд Вермей [9] та Всесвітня федерація танцювального спорту [5-8, 10].

Інформація викладена у підручниках Алекса Мура, ISTD, Гарі Сміт-Хемпшира та Гая Хью Говарда дуже схожа. Відрізняється вона лише способом систематизації та кількістю розглянутих фігур. Враховуючи вимоги того, що бальний танець стрімко розвивається та один із його напрямків є танцювальним спортом, недоліком даних підручників є недостатня деталізація технічних дій.

У новітніх підручниках Всесвітньої федерації танцювального спорту в основному враховані ці недоліки. В них описана більша кількість технічних дій тіла та значно розширена їх деталізація.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідження навчальних підручників з техніки виконання є дуже важливим для тренерів, вчителів та виконавців бальних танців. Важливо розуміти, що слідом за усвідомленням траєкторії руху тіла в просторі танцювальної зали (позиції ніг відносно тіла та напрямку руху тіла) необхідно відпрацьовувати саме правильну роботу ніг та стоп, а не верхньої частини тіла (нахили, розширення та раптові рухи). Енергія руху зароджується в стопах і потім передається через все тіло.

Постановка завдання. Жоден виконавець бальних танців не може обійтись без глибоких знань базової техніки роботи стоп. Робота стоп є одним із найважливіших технічних аспектів європейських бальних танців. Досконале знання та застосування техніки роботи стоп робить виконання зручним та артистично виразним. Головним завданням цієї статті є не в дослідженні техніки роботи стоп в кожній конкретній описаній фігурі, а в систематизації спільних для всіх європейських бальних танців технічних дій, з точки зору подібності руху та роботи стопи. Метою дослідження є попередження можливих помилок під час виконання танцювальних рухів. Методологія дослідження ґрунтується на принципах єдності теорії і практики, конкретизації передового хореографічного досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети дослідження необхідно деталізувати роботу стопи та систематизувати свінгові технічні дії.

Робота стопи – це опис того, яка частина стопи знаходиться в контакт з паркетом (з вагою або без ваги) під час виконання кроку і як вона розміщується.

Під час виконання європейських бальних танців використовують наступні кодифіковані точки контакту стопи з підлогою [5-8, с. 25]:

- каблук – початок або закінчення нормальної Дії ролінгу по стопі;
- носок – використовується у найвищій точці підйому тіла;

- екстрим носок – найвищий контакт стопи з паркетом без ваги (використовується в основному для естетичних ліній);

- вся стопа – вся стопа ставиться безпосередньо на підлогу; стопа плоско – стопа ставиться на підлогу під час Дії ролінгу по стопі;

- подушка –любий етап Дії ролінгу між позиціями «плоско» і «носок» (робота стопи подушка охоплює всі ступені згинання стопи від моменту, коли каблук в безпосередній близькості від підлоги до моменту на один градус менше позиції «носок»;

- внутрішня сторона носка – носок торкається підлоги з боковим згинанням щиколотки;

- внутрішня сторона стопи – стопа ставиться на підлогу з боковим згинанням щиколотки;

- зовнішня сторона стопи – носок ставиться на підлогу із зовнішнім боковим згинанням щиколотки.

Проведемо практичний аналіз техніки виконання ряду спільних для всіх європейських бальних танців рухів, коректної роботи стопи при їх виконанні та можливих технічних помилок.

1. *Виконання першого кроку зі зниженням та прогресивним рухом* (наприклад – перший крок Натурального та Зворотного поворотів Повільного вальсу). Необхідно врахувати, що у свінгових бальних танцях рух відбувається по траєкторії руху маятника. Ця траєкторія може бути стрімкою (Повільний вальс) чи більш пологою (Повільний фокстрот, Віденський вальс та Квікстеп). Перша частина маятникового руху супроводжується значним пришвидшенням. Для його досягнення застосовується Дія драйву. Дія драйву, як правило, використовується на першому кроці кожної фігури і є специфічною координацією між овербалансом тіла, згинанням коліна і свінгом ноги.

Застосування Дії драйву супроводжується збиранням ваги в опорній нозі (створення енергії стискання в нозі), інерційним руху тіла по стопі (Дія ролінгу тіла по стопі) та початком підйому тіла в кінці першого кроку (реакція енергії стискання в нозі). Результатом Дії драйву та Дії ролінгу тіла є робота стопи в кінці першого кроку – **«каблук-плоско»**. Помилковим буде застосування в даному випадку роботи стопи «каблук-носок» [1, с. 25], бо це призведе до перенапруження в опорній нозі і сповільненню динаміки руху тіла. Правильною роботою стопи для партнера, котрий рухається назад, є **«носок-каблук»**. Варто розуміти, що під час зниження м'язи литки повинні залишатися напруженими. Часто танцюристи сильно розслабляють литку та стопу і просто падають на каблук або навпаки – перенапружуючи м'язи блокують стопу (робота стопи – лише «носок»). Обидві помилки призводять до сповільнення руху і зіштовхування виконавців в парі один з одним. В першому випадку один з партнерів спершу розриває контакт, а потім інший партнер наштовхується на нього. В другому випадку партнер, котрий рухається назад, відразу блокує рух іншого партнера. Швидкість опускання каблука до підлоги повинна відповідати динаміці руху тіла, створеною Дією драйву.

2. *Каблучний поворот* (наприклад: Подвійний зворотний спіл у всіх танцях, Натуральний та Зворотний повороти Повільного фокстро-

ту). Каблучний поворот – це статичний поворот вправо або вліво, який виконується над каблуком ноги, котра виконала перший крок назад. Цей поворот виконується на другому кроці. Стопа, котра виконує другий крок, закривається до стопи першого кроку без ваги і вагу на неї буде перенесено після завершення повороту. Подальша робота стопи – **«каблук-подушка»**. Одночасно повинен відбуватися поступовий підйом (нога-стопа-тіло). Часто помилково виконується ранній підйом відразу в тілі. При цьому розривається м'язовий зв'язок верхньої та нижньої частин тіла і робота стопи стає «каблук-носок». Це призводить до неможливості подальшого прогресивного руху вперед під час виконання наступних кроків фігури.

3. *Каблучний пул (підтяжки каблук)* (наприклад: Зміна хезитейшн). Каблучний пул є особливим типом каблучного повороту. Ця дія використовується для того, щоб уповільнити тіло і отримати можливість змінити напрямку руху. Ця дія виконується виконується майже вниз на протязі всіх трьох кроків і, на відміну від каблучного повороту, є прогресивним рухом. Особливістю цієї фігури є те, що партнерка рухається на зовнішній стороні повороту і амплітуда її руху значно більша, ніж у партнера. Коректною роботою стопи партнера на другому кроці буде – **«каблук (підтяжка каблук), внутрішня сторона стопи і вся стопа»**. Для партнерки – «подушка-каблук». Розповсюдженою помилкою партнера є виконання другого кроку відразу на всю стопу. Це значно збільшує швидкість руху і може викликати розривання контакту в парі, порушення позиції в парі та втрату балансу на третьому кроці.

4. *Натуральний півот*. Робота стопи **«подушка-каблук-подушка»** розподіляється наступним чином:

- робота стопи «подушка» – застосовується на початку Півоту під час Дії драйву;
- робота стопи «каблук» – застосовується в кінці повороту із застосуванням Дії ролу від подушки до каблук. Одночасно стопи змінюють своє орієнтування в залі (від руху «спиною» до руху «лицем»). Каблук торкається підлоги з великим контролем, а потім піднімається від підлоги. Цей рух каблук створює відомий танцюристам ефект «поцілунок підлоги» і не повинен перешкоджати безперервності руху тіла;
- третя частина роботи стопи «подушка» – використовується на початку наступного кроку і утримується до досягнення позиції центрального балансу; така робота стопи використовується для підтримання зміни напрямку руху (півот характеризується зміною руху назад на рух вперед).

Кут повороту під час виконання півоту може сягати 180 градусів. Тому найбільш поширеною помилкою є створення «спірального ефекту» в стопах, що робить неможливим виконання наступного руху. Важливо на протязі всього повороту зберегти ту ж позицію стоп, що і на початку повороту – стопи повинні утримуватись паралельно і їх лінії не перетинатись. Це технічне правило застосовується для того, щоб зберегти вагові центри обох партнерів у контакті.

5. *Дія півоту*. Дія півоту є особливим типом повороту, який виконується в поєднанні з Натуральним півотом (коли один партнер виконує Натуральний півот, то інший повинен виконувати

Дію півоту). Під час виконання Дії півоту поворот також виконується над стопою, але в кінці повороту вага повинна переміщуватись в напрямку до внутрішнього краю опорної стопи. Це сприятиме підтриманню контакту в парі і поєднанню з наступною фігурою (зазвичай, це Спін поворот). Перед Дією півоту, як і перед півотом, виконується активна Дія драйву. Дію півоту необхідно сприймати як поворот з переміщенням. Саме переміщення тіла до внутрішнього краю правої стопи є прогресивною частиною руху. Поширена помилка – виконання Дії півоту стаціонарно (без переміщення на внутрішню сторону стопи). Це може призвести до «спірального ефекту» в ногах, повної зупинки руху пари і необхідності докладання додаткового зусилля для подальшого руху пари.

6. *Спін поворот*. Під час виконання Спін повороту пара виконує поступовий підйом в кінці другого кроку. На початку партнеркою кроку з лівої ноги назад контакт її з підлогою буде у «подушці». В кінці цього кроку партнерка виконує розширення тіла назад і ліворуч та Дію браш. Тому в кінці кроку робота стопи партнерки – «носок». Контакт правої стопи партнерки з паркетом під час Дії браш – «екстрим носок». Послідовність роботи стопи партнерки наступна – **«подушка-носок лівої стопи та екстрим-носок правої стопи»**. Робота стопи партнера – «каблук-подушка» і підйом виконується в кінці другого кроку. Типовою помилкою є ранній підйом в стопах і ногах партнера та виконання кроку відразу на «подушку». Це призводить до «вискакування» пари вгору і сильного порушення балансу пари.

7. *Безперервний спін*. На першому кроці Безперервного спіну партнер виконує Натуральний півот, а партнерка Дію півоту. На наступному кроці партнер виконує Дію півоту з невеликим підйомом, а партнерка Натуральний півот на **подушечці** стопи не торкаючись каблуком підлоги. Це означає, що пара виконує об'єднання цих двох дій з переміщенням, відомим як Безперервний спін. Типовими помилками є виконання сильного підйому у стопі по аналогії з фігурою Спін поворот. В результаті партнерка не може коректно виконати Натуральний півот.

8. *Закриття стопи (приставка стоп)*. Маятникова траєкторія руху викликає в кінці більшості фігур Вальсу закриття стоп. Тобто в кінці маятничової кривої руху відбувається поступовий підйом, зменшення швидкості руху тіла та приставка стоп. При цьому відбувається послідовний підйом в стопі, нозі та тілі. Для досягнення балансу та естетичної приставки стоп в найвищій точці руху в тонусі повинні бути не тільки м'язи стоп, але і внутрішні та зовнішні м'язи стегон. Коректна приставка в стопах є складовою естетики танцю і головною дією для зміни ваги з однієї ноги на іншу. Дуже часто спостерігається неповне закриття стоп. Це призводить до розбалансування в середині пари. Причина в тому, що під час виконання підйому у виконавців не задіяні м'язи стегон.

9. *Півот на носку*. Півот на носку виконується вгору і, як і всі півоти, виконується над стопою, котра виконала крок. Такий тип півоту виконується у фігурах або частинах фігур без прогресивного руху. Під час виконання такого типу півоту робота стопи завжди **«носок-каблук»**

(звідси і назва – Півот на носку). Класичним прикладом Півоту на носку є поворот між другим і третім кроками партнера у спільний для всіх танців фігури Подвійний зворотний спіт. Максимальна величина повороту – до 1/2 повороту. Типовою помилкою виконавців є раннє опускання каблука на паркет ще до закінчення повної величини повороту. Опускання каблука зупиняє поворот і шкодить плинності танцю.

10. Зниження в кінці підйому. Після підйому завжди відбувається зниження. Під час виконання підйомів у різних фігурах послідовність дій може бути різною: стопа-нога, нога-стопа, нога-стопа-тіло, стопа-нога-тіло, нога-тіло та інші. Проте зниження завжди починається в стопі. А з подальшим рухом у наступну фігуру відбувається зниження в носі (коліні). Найпоширенішою помилкою є розслаблення м'язів литки та одночасне зниження в стопі і коліні в кінці ви-

конання будь-якої фігури (пара падає в ногу). Важливо запам'ятати – в кінці фігури виконується зниження лише в стопі, а на початку наступної фігури та в процесі її виконання відбувається зниження в коліні.

Висновки. Під час опрацювання техніки виконання європейських бальних танців важливо усвідомлювати траєкторію руху в кожному з танців та систематизувати за принципами роботи ніг та стоп спільні для всіх танців типи рухів. Такі усвідомлення та систематизація сприятимуть створенню міцного фундаменту технічної бездоганності танцюриста. Важливо розуміти причини можливих технічних помилок у роботі стоп та у інших технічних аспектах. Жоден істинно хороший виконавець не може обійтись без знань базової техніки. Тому дослідження підручників з техніки виконання бальних танців є дуже важливою складовою навчального процесу.

Список літератури:

1. Говард Г. Техника европейских танцев / Пер. с англ. А. Белгородского. – М.: Издательство «Артис», 2003. – 256 с.
2. Мур А. Бальное танцевание / Пер. с англ. Н.В. Шарыгина. – Л., 1997. – 320 с.
3. Смит-Хемпшир Г. Как воспитать чемпиона / Пер. с англ. А. Белгородского. – С-Пб.: Артис, 2000. – 195 с.
4. ISTD. Пересмотренная техника европейских танцев / Пер. О. Иванова. – К., 1997. – 135 с.
5. Quikstep / M. Sietas, N. Ambroz (and other). – Roma: WDSF, 2013. – 149 с.
6. Slow Foxtrot / M. Sietas, N. Ambroz (and other). – Roma: WDSF, 2013. – 167 с.
7. Tango / M. Sietas, N. Ambroz (and other). – Roma: WDSF, 2013. – 170 с.
8. Viennese waltz / M. Sietas, N. Ambroz (and other). – Roma: WDSF, 2011. – 45 с.
9. Vermey R. Thinkig, Sensing and Doing in Latin American Dancing / Kastel. – Trento, 1995. – 176 с.
10. Waltz / M. Sietas, N. Ambroz (and other). – Roma: WDSF, 2013. – 139 с.

Кеба М.Е.

Киевский национальный университет культуры и искусств

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ОШИБОК В РАБОТЕ СТОПЫ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЕВРОПЕЙСКИХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

Аннотация

В статье проведена систематизация технических действий, общих для всех европейских бальных танцев. Проведен анализ техники работы стопы во время выполнения базовых фигур и действий в европейских бальных танцах. Определены общее и различия в работе стопы при их выполнении. Описанные кодифицированы точки контакта стопы с полом. Определены типичные ошибки в работе стоп исполнителей европейских бальных танцев.

Ключевые слова: европейские бальные танцы, динамика тела, техника исполнения, работа стопы, типичные ошибки.

Keba M.Ye.

Kiev National University of Culture and Arts

ANALYSIS OF TECHNICAL ERRORS IN WORK OF STOPPING PERFORMANCE OF THE SWING EUROPEAN BALLROOM DANCE

Summary

The article deals with the systematization of technical actions common to all European ballroom dances. The analysis of the technique of footwork during the performance of basic figures and actions in European ballroom dances was conducted. The common and differences in the work of the foot during their execution are determined. The coded points of the foot contact with the floor are described. The typical failures in the performance of European ballroom dance performers are identified.

Keywords: European ballroom dancing, body dynamics, technique of execution, footwork, typical mistakes.