

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут культури і мистецтв
Кафедра хореографії та музично-інструментального виконавства

Нікітченко Олена Іванівна

ХОБІ КЛАС З КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ ЯК ТВОРЧА МАЙСТЕРНЯ

Спеціальність: 024 Хореографія
Галузь знань: 02 Культура і мистецтво

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник
_____ І. О. Ткаченко,
кандидат педагогічних наук,
« ____ » _____ 2021 року

Виконавець
_____ Нікітченко О. І.
« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ	6
1.1. Поняттєво-термінологічний апарат дослідження.....	6
1.2. Класичний танець: становлення та розвиток системи	14
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ В ХОБІ КЛАСІ	28
2.1. Боді-балет як напрямок класичного танцю в хобі класі.....	28
2.2. Структура заняття з боді-балету в хобі класі.....	35
2.3. Методичні рекомендації щодо проведення занять з боді-балету в хобі класі.....	43
Висновки до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ	49
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Концепція довгострокового соціально-економічного розвитку нашої державності диктує для українців стрімкі, дещо складні, конкурентоспроможні умови праці. Надзвичайно активний розвиток технічного прогресу змушує працівників до малорухливого, дещо сидячого робочого стану. Як наслідок, особливо серед молоді все частіше виникає бажання займатися активними видами спорту, фітнесом, танцями тощо.

Останнім часом актуальність завойовує галузь хореографії. Адже, танець сприяє правильному фізичному розвитку особистості. Він надає оздоровче значення, сприяє більш глибокому емоційно-усвідомленому сприйняттю музики, розумінню музичних, танцювальних стилів тощо.

Серед різноманітних танцювальних напрямків, на часі завойовує популярність класичний танець. Більш того, він зацікавив дорослу аудиторію, заняття для якої відбуваються за спеціальною методикою, що має назву боді-балет. Означений напрямок притаманний для танцювальних колективів, студій танцю і т.д., які мають так звані хобі класи, тобто заняття для любителів.

Особливий інтерес у контексті обраної нами проблеми становлять наукові розвідки, які висвітлюють питання теорії та методики класичного танцю (Ю. Горських [8], А. Рехліцька [25], Л. Цветкова [36] та інші).

Вагомими для нашого дослідження стали праці вітчизняних науковців, зокрема: Т. Драч [11], в якій висвітлюються особливості викладання стретчингу для виконавців танцювальних напрямків сучасного фітнесу; Т. Кравчук [17], присвяченій використанню засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць; Н. Чупрун [38], де розкрито інноваційні технології на заняттях з боді-балету в процесі фізичного виховання студенток.

Водночас аналіз наукової думки надає підстави констатувати, що хобі клас з класичного танцю як творча майстерня не було предметом цілісного дослідження.

Отже, актуальність проблеми класичного танцю в хобі класі зумовили вибір теми дослідження, а саме: *«Хобі клас з класичного танцю як творча майстерня»*.

Мета дослідження – розглянути особливості класичного танцю та методику його викладання і виконання в хобі класі.

Мета роботи передбачає виконання таких завдань:

1. Окреслити поняттєво-термінологічний апарат дослідження.
2. Висвітлити становлення та розвиток системи класичного танцю.
3. Окреслити боді-балет як напрямок класичного танцю в хобі класі та з'ясувати структуру заняття.
4. Надати методичні рекомендації щодо проведення занять з боді-балету в хобі класі.

Об'єкт дослідження – боді-балет як напрямок класичного танцю в хобі класі.

Предмет дослідження – хобі клас з класичного танцю як творча майстерня.

Дослідження здійснювалося на основі комплексу *методів*: загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, які застосовувалися для стану розробленості проблеми; конкретно-наукові – термінологічний аналіз, що використовувався при розгляді базових понять; історико-генетичний та ретроспективний аналіз, які дозволили висвітлити становлення та розвиток класичного танцю; порівняльно-зіставний аналіз, що застосовувався при висвітленні методики викладання та виконання класичного танцю в хобі класі.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що здійснено комплексне дослідження в межах якого з'ясовано особливості викладання та виконання класичного танцю в хобі класі;

конкретизовано й уточнено поняттєво-термінологічний апарат дослідження; висвітлено становлення та розвиток системи класичного танцю; окреслено боді-балет як напрямок класичного танцю в хобі класі та з'ясувати

структуру заняття; надано методичні рекомендації щодо проведення занять з боді-балету в хобі класі.

Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що його висновки можуть бути використані у процесі модернізації хореографічної освіти в Україні, у позашкільних навчальних закладах, у комерційних структурах, що спеціалізуються на хореографічній підготовці, у спортивно-оздоровчих структурах, зокрема фітнес-центрах, на навчально-наукових інститутах закладів вищої освіти України під час розроблення нормативних та вибіркових навчальних курсів.

Апробація результатів та публікації. Основні результати дослідження доповідалися на засіданнях кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка (протокол № 6 від 17 листопада 2021 р.), на IX-й Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи, синергія в розвитку науки та освіти» (16 листопада 2020 р.). (Ткаченко І., Нікітченко О. Боді балет: особливості нової мови в хореографічній освіті. Конін-Ужгород-Херсон-Київ, 2021. С. 145 – на III Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми мистецько-педагогічної освіти: здобутки, реалії та перспективи» (24–25 березня 2021 року, м. Суми). Базові аспекти дослідження представлено в публікації: Нікітченко О. Складові заняття з боді-балету: особливості та завдання. *Мистецькі пошуки*, № 1 (13). С. 95 – 100.

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок (основний текст – 54 сторінки).

РОЗДІЛ 1.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У першому розділі окреслено поняттєво-термінологічний апарат дослідження та висвітлено становлення та розвиток системи класичного танцю

1.1. Поняттєво-термінологічний апарат дослідження

Розглядаючи проблему досліджуваного феномену та з'ясовуючи категоріальний апарат, що зустрічається в нашій роботі доречно, на нашу думку, є розгляд базових понять, які простежуються у всьому кваліфікаційному дослідженні та складають його стержень. Зазначимо, що серед фундаментальних понять насамперед необхідно розглянути «хобі», «захоплення», «аматорське хобі», «професійне хобі», «клас», «творчість», «творча майстерня», «танець», «класичний танець», «хобі клас з класичного танцю». Отже, маємо зупинитися на різних характеристиках та тлумаченнях поняття хобі.

Під поняттям хобі (від англ. Hobby – захоплення, улюблена справа) ми розуміємо вид діяльності людини, якесть заняття, яким займаються у вільний час, зокрема для насолоди. Хобі часто називають захопленням. Водночас, захоплення трактується як якесть певне заняття, це те чим людина любить і з радістю готова займатися у свій власний вільний час. Наголосимо, що будь-яке хобі чи захоплення є надійним способом боротьби зі стресом, гнівом. Більш того, хобі часто допомагає розширити кругозір, познайомити з новим. Нами було встановлено, що провідною метою будь-яких захоплень або ж хобі є допомога у власній самореалізації особистості.

Детальне вивчення наукових та літературних джерел присвячених проблемі нашого дослідження надають підстави наголосити, що в кінці XIII століття в англійській мові під словом хобі мали на увазі маленького коня. З плином часу, з 1550-х років дане слово почало позначати дитячу іграшкову

конячку hobby horse. Термін hobby horse, як позначення улюбленого проведення часу, стало по-справжньому актуальним після виходу роману Лоренса Стерна «Життя і думки Тристрама Шенді, джентльмена» (1760–1767). Доведено, що кожен герой вище зазначеного роману наділений своїм hobby horse, тобто коником – інтересом, улюбленою темою для розмови або повторюваної поведінкової практикою [5].

Практичний досвід роботи надає нам підстави висловити наступне: хобі – це заняття, яке ви робите з неабияким задоволенням. Однак, не варто плутати поняття хобі і захоплення. На наш погляд це різні поняття. Під захопленням ми маємо на увазі короткотривалий інтерес до чогось. Захоплення – це коли людина тиждень чимось займалася, а потім їй це вже стало не цікавим. Натомість, хобі є справою всього життя.

Використання конкретно-наукових методів дослідження, зокрема порівняльно-зіставного аналізу. Надають нам можливість зазначити, що видів хобі дуже багато їх не перелічити. Однак, ми зуміли поділити їх на два види:

- любительське (аматорське) хобі;
- професійне хобі.

Під таким кутом зору, ми маємо конкретизувати поняття любительське або ж аматорське хобі. Під останнім мається на увазі якась улюблена справа, якою людина займається незалежно від якихось цілей. В свою чергу така велика, величезна група ділиться на багату кількість дрібних підгруп. Буває безліч хобі, наприклад, вирізати з паперу що-небудь, колупатися в машині, ліпити пластиліном, навіть сидіти за комп'ютером, грати в шахи, в футбол, волейбол, баскетбол, теніс, кататися на скейті, готувати, займатися спортом, танцями, музикою тощо. Якщо систематично приділяти улюбленій справі час і сили, то це теж в праві може вважатися хобі [12].

Нижче зупинимося на розгляді поняття професійне хобі, яке тлумачиться як вид заняття, але за його особа отримує кошти. Даний вид хобі це подвійна вигода: матеріальне становище і задоволення.

У нашому дослідженні йде мова про хобі з позиції хореографії. Тому, доцільно зауважити, на такому понятті як хобі клас. У хореографічних теренах, під хобі класом позначають категорію танцюристів-аматорів, які займаються танцями для власного задоволення, а не для участі в змаганнях. Досить часто ми зустрічаємо поняття хобі клас у спортивно бальному танці. Однак, останнім часом, зокрема в комерційних структурах, які націлені на фітнес-тренування, а також заняття хореографією ми знаходимо даний термін, детальну характеристику якого викладено нижче.

Для більш ґрунтовного розуміння поняття хобі класу в хореографії, а саме в класичному танці, вважаємо за належне висвітлити зміст останнього та провести паралель в спортивно-бальному танці. Так, хобі клас, часто хобі-категорія використовується для того, щоб відрізнити випадкових любителів від тих танцюристів, які, хоч і не беруть участь в змаганнях, але займаються танцювальним спортом [18].

Останнім часом Федерації спортивно-бального танцю почали проводити конкурси, які присвячені хобі класу. Адже, витративши мінімум зусиль, два три місяці, ми отримуємо максимальну кількість пар на конкурсі. Доведено, що початківців завжди більше, ніж в професійних класах. Правила проведення конкурсів з хобі класу залежать від організацій, які їх проводять. Найчастіше спеціально регламентованих правил не існує, оскільки ніяких залікових оцінок дані конкурси не приносять. Щодо обмеження до одягу – то це ідентичні правила, що і для «Е» класу. Партнери в чорних брюках, білих сорочках. На стандарт прийнято одягати краватку, латину – метелик. Натомість, одяг для партнерки базується простою однотонною сукнею без розрізів і вирізів, а також прикрас.

Як правило виконуються найчастіше обидві програми разом, танці – вальс, квікстеп, ча-ча-ча, джайв. Буває, що програми виконуються окремо. Встановлено, що обмеження щодо рухів ті ж самі, що і для «Е» класу. Тому можемо стверджувати, що хобі є підготовчим класом. Коли припиняти

виступати в хобі та починати виступати за «Е», звичайно вирішує викладач. Як правило, такі зміни відбуваються після двох-трьох успішних конкурсів.

Якщо розглядати поняття «хобі» в широкому розумінні, як одному з видів відпочинку, то існує спортивний підхід (офіційний) і неофіційний. Так, офіційний підхід – спортивні розряди зараз присвоюються дорослим, наприклад, починаючи з «С» класу (3-й спортивний розряд), «D» клас – це «початківці спортсмени», «Е» клас – початківці танцюристи. Тобто тільки з «С» класу починаються спортивні танці, а до цього класу все вважається хобі. Однак, зауважимо, що така позиція прийнята для спортивно бальних танців. Водночас, під неофіційним підходом ми розуміємо звичні танці, які починаються тільки з «В» класу (раніше дорослі конкурси проводилися тільки з «В» класу – тобто півроку позаймався і виступаєш в «В» класі), де обидві програми виконуються окремо [21].

Наше дослідження присвячене хобі класу який спеціалізується на викладанні саме класичного танцю. Тобто хобі клас який націлений не на конкурсну складову, а саме на власне задоволення, на те, щоб спробувати свої сили практично в класичному танці, який є основою будь-якого хореографічного напрямку і є вищою точною хореографією.

Однак, задля більш ґрунтовного осмислення досліджуваної проблематики доцільно розглянути поняття танець.

На основі джерелознавчої літератури та використовуючи порівняльно-зіставний аналіз, нами було з'ясовано, що танець характеризується як яскрава творчість народу, яка відображає багатовіковий, художній, емоційний дух та характер суспільства. Останній передає зміст, ґрунтовно відображає тему та ідею. Доведено, що танець має драматургічну побудову. Він відзначається художнім образом, сюжетом. Зауважимо, що сюжети є конкретні, а також такі які будуються за допомогою різноманітних пластичних рухів та малюнків. Завдяки змісту, танцювальній лексиці, які нерозривно пов'язані з ритмом, темпом, мелодією та характером розкривається образ у танці. Він, як правило, є правдивим, конкретним. Завдяки засобам хореографічного мистецтва танець

розкриває та передає духовне життя народу. Зокрема, його характер, побут, життєвий образ, естетичний смак та національну ідею. З плином часу, зі зміною філософського та мистецького світогляду танець зарекомендував себе як самостійний вид мистецтва [37].

Низка наукових статей опублікованих вітчизняними дослідниками засвідчує думку про те, що на сьогодні танець має недостатньо належно визначене місце. Переважно дефініцію танець вивчають з мистецтвознавчої точки зору. Проте, доцільно зауважити, опрацьовуючи низку джерел, що більшою мірою дотичні до проблеми досліджуваного феномену, ми встановили, що до танцю звертаються філософська, культурологічна, педагогічна, історична, психологічна галузі тощо [39].

Під таким кутом зору, поняття танець характеризується невизначеністю і намагаючись зробити спробу задля його визначення ми стикаємося з деяким труднощами. Так, найбільш використаним є твердження про те, що танець є засобом творення художньо-мистецького образу. Зазначимо, що танець тлумачиться не тільки як особливий вид мистецтва, а й за допомогою танцю доцільно визначити число танцювальних напрямків [там само].

У процесі нашого дослідження ми дійшли думки, що танець представляє собою окрему смислову універсальну систему. Під танцем варто розуміти специфічне мовне висловлюванням, окремий феномен чи культурний текст. Танець є результатом деякої знакової діяльності. Виразити, передати невиразне, розповісти про те, що не можна цілком відобразити за допомогою слів, а також сприйняти за допомогою зору – все це можливо передати за допомогою танцю. Цінністю якого і є вище перераховані твердження. Танець, будучи явищем культури, постає певним текстом. Так, за допомогою власної особливо пластичної мови він передає та відображає специфіку історичної, культурної соціальної епохи. У межах окремої культурної парадигми танець висвітлюється та розглядається як текст. Останній створюється завдяки контексту. Натомість, контекст танцю в свою чергу передбачає наступне звернення до танцю [41].

На основі використання загальнонаукових методів дослідження можемо стверджувати, що як вид мистецтва танець не вміщується в такі стислі рамки. Так, найбільш розповсюдженим культурним явищем суспільства є танець. Доречно зазначити, що танець трактується як одна із форм суспільної свідомості. Означена форма бере участь в історичному, культурному та соціальному розвитку, а також передає реальну життєву дійсність за допомогою художнього образу.

Як вид мистецтва, танець та його значимість полягають в тому, що в ньому як соціальна, культурна і психофізична цілісність виступає саме людина. Ми наголошуємо, що танець, виникає за допомогою стану душі, почуттів. Особливе місце при створенні танцю належить рухам думок, фізичному стану тощо. Зміна поглядів на танець, які утверджувалися історичним часом, часто співіснує з реальною дійсністю. Це пояснюється тим, що людина є необмеженою сутністю, яка систематично спрямовується і тяжіє до самовираження за допомогою фізичного простору [25].

Ми з'ясували, що танець пов'язували з уявленнями про космос, зокрема за допомогою міфів. В останній йде мова про те, що саме з хаосу танець брав участь під час народження світу. Так, міфи завоювали своє місце в хореографічній культурі і стали наскрізною реальністю. Крім того, міфу належала світоглядна функція. В той час танцю передбачалося бути часткою релігійного та побутового обряду-ритуалу [20].

Наголосимо, що танець був частиною релігійного культу та одним із чинників існування людини в суспільстві, в особливому психічному стані. Такий стан різниться від повсякденного. Завдяки духовній енергії та світу, в танці виокремлюється різноманіття містичних контактів. Зароджений в прадавні часи танець був частиною повсякденного людського життя. Він був засобом організації сезонної трудової діяльності. Крім того, особливе місце відводилося обрядовим діям, урочистостям, святкам і т.д. Зауважимо, що всі мають уявлення про поняття танець. Проте не кожен може надати його

тлумачення та значення. Ми розуміємо танець як пересування людини під музику або ритм в просторі. Танець є рухом людини.

Нами було з'ясовано, що в XIX–XX столітті постала тенденція, що характеризувалася твердженням щодо розкріпачення людського тіла. Було особливо неприйнятним показувати власне тіло суспільству. Доведено, що при спілкуванні, кола йшла мова про танець, вживали так звані евфемізми. Останні означали нижні кінцівки. Більш того, вважався неприйнятним і непристойним вигляд оголених ніг на театральній сцені. Тому, танцівники були вимушені натягувати спеціальне трико на якому зображували пальці ніг. Така дія надавала можливість виконувати ролі давніх греків [16].

Ми знайшли твердження в якому говориться, що танець є частиною рухової людської культури. Більш того, існує деякий режим функціонування та діяльності тіла людини. Тобто, під час праці тіло характеризується різними режимами. Як наслідок, людина спроможна їх переключати. Так, тіло може бути м'язовим, напруженим, натягнутим. Такий стан свідчить про готовність виконувати фізичне зусилля. Однак, тіло може відзначатися і розслабленим станом, тобто перебувати у спокійному тонусі, без особливого навантаження. Зауважимо, що в хореографічному мистецтві такі режими слід застосовувати задля передачі різноманітної танцювальної атмосфери. Це в свою чергу створює та викликає у глядачів різноманітний настрій [31].

Аналіз джерелознавчої літератури засвідчує, що за допомогою танцю перевтілюється і заново народжується тіло. Так, до миттєвої імпровізації, певних почуттів, окремої розмаїтості – найбільш здатне тільки мистецтво танцю. Доведено, що з пластикою танцю пов'язана і пластика образу. Так, під мистецтвом вираження і передачі ідей ми розуміємо пластику, яка разом з танцем залежать від музичного супроводу.

Поняття танець вміщує в собі і вид короткотривалого, просторового, тимчасового мистецтва. В ньому за допомогою естетично значущих засобів, ритмічно систематизованих поз та рухів утворюються художні образи. Наприклад, тотемні танці у виконанні мисливців виконувалися досить

енергійно. Загалом, для людей первісних часів між внутрішнім та зовнішнім світом реальність не мала ознак непересічних кордонів. Це світовідчуття народжувало фантастичні образи і не було ілюзією. Так, жест, міміка, колір, тотемний символ, звук складала систему зовнішніх засобів. Водночас, заклинання стимулювали та змушували людський організм рухатися у відповідному темпі, дотримуючись окремого ритму [28].

Аналізуючи історичні основи становлення та розвитку теорії походження танцю ми можемо стверджувати, що танець належить до того періоду, коли почала складатися сутність натури людини. Так, сили танцю надавав патріархат. Натомість, терпіння, ніжність належала матріархату. Водночас чоловічий початок характеризували геометричні мотиви, зокрема ламана лінія, кут. Зазначимо, що жіночий початок – трикутник. Більш того, жінці надавалася особлива роль. Як наслідок, чоловіки вимушені були переодягатися в жіночий одяг та набувати жіночого образу [15].

Як власне людський рух досить часто танець виступає між різноманітними мистецтвами пластичним посередником. Так, танець вважається мистецьким видом, де положення тіла людини, що перебувають в певному русі став одним із засобів створення художнього образу. Історично, танець розділився на деякі види, а саме історико-побутовий, народний, класичний, сучасний, бальний.

Зауважимо, що наше дослідження присвячене проблемі класичного танцю, зокрема специфіці його викладання в хобі класі. Проте, доцільно наголосити на дефініції класичний танець. Так, під класичним танцем ми розуміємо основу будь-яких видів танцю, провідна система виразних засобів хореографічного мистецтва.

Як правило, метою занять з класичного танцю в хобі класі є створення комфортної атмосфери на заняттях хореографією. Тут важливо враховувати все: і рівень навантаження, і вік учасниць (як правило в побідних хобі класах займаються дорослі люди задля підтримки фізичної форми, знаття емоційної напруги, власного всебічного розвитку), і вибір матеріалу, що вивчається і темп

занять, і кількість повторень. При цьому заняття будуються на базі актуального і сучасного мистецтва класичного танцю. На заняттях має панувати атмосфера позитиву, а доцільна музика допомагає рухатися легко і сміливо [22].

Класичний танець в хобі класі забезпечує освоєння базової техніки класичного танцю, основи танцювальної пластики. Заняття допомагають набутти впевненості у власних силах. Даний клас ідеально підходить для початківців і тих, хто має невеликий стаж занять. Однак, більш детальний опис впливу класичного танцю в хобі класі на гармонійний розвиток особистості ми подаємо в окремому підрозділі нашого дослідження.

Отже, розглядаючи поняттєво-термінологічний апарат дослідження, ми дійшли висновку, що класичний танець в хобі класі – спеціальна техніка, яка базується на елементах системи класичного танцю і поєднує в собі вправи гімнастики, пілатесу, йоги та спрямована на зміцнення фізичного, психічного здоров'я і не передбачає спеціальної хореографічної підготовки.

1.2. Класичний танець: становлення та розвиток системи

Задля більш ґрунтовного висвітлення досліджуваного феномену доцільно з'ясувати історію становлення та розвитку системи класичного танцю. Доведено, що класичний танець є окремим видом хореографічної пластики. Більш того, одним із виразних засобів сучасного балетного мистецтва є класичний танець. Останній представляє собою чітку вистроєну систему рухів, яка немає нічого зайвого та випадкового. Означена система рухів, забезпечує дисциплінованість тіла танцівника, вона зумовлює його до рухливості і пластичності. Система рухів класичного танцю почала набирати свого розвитку, коли балет отримав рівноправні права із жанром музичного театру.

На основі аналізу та узагальнення констатуємо, що важливою складовою, частиною синтетичного виду мистецтва є класичний танець. Початкове його виникнення припадає на період епохи Відродження. Саме в тоді танець відігравав значну роль в уявленнях народного театру і в релігійних містеріях.

Його використовували під час майданної ходи, парадних виїздах, князівських бенкетах тощо. Саме в означений період, поряд з терміном класичний танець, з'являється і поняття балет [13].

Доцільно наголосити, що з великої кількості поз, рухів, класичний танець відібрав тільки найбільш виразні засоби, які здатні передати відтінки людських почуттів та настроїв. Батьківщиною становлення педагогічної системи класичного танцю є Європа, зокрема Франція та Італія. Так, методику виконання основних позицій запропонував П. Бошан у XVII столітті. Водночас, театральню-танцювальну мову розробив Р. Фейє. Аналіз та узагальнення літературних джерел надають підстави констатувати, що у XVIII столітті Ж. Ж. Новер затвердив принципи хореографії [4].

Доведено, перебуваючи складовою частиною музично-драматичного придворного спектаклю, балет потрапив на територію Франції у XVI столітті. Він зайняв особливе місце в придворному жанрі англійської «маски». На основі застосування історичного методу наукового дослідження можемо стверджувати, що в XVII столітті, у часи заснування Королівської Академії танцю (Париж, 1661), балет потрапив професійну сцену, вийшовши із палаців. Як наслідок, він відокремився від опери і став самостійним театральним жанром.

Саме в означений період часу виникає і окремий вид танцю, який сьогодні називають класичним. Встановлено, що новий танцювальний вид був доволі складним. Адже, з одного боку, театральний танець очищався від насиченості придворного бального танцю, а з іншого – класичний танець почали насичувати віртуозними елементами, технікою танцюристів і акробатів народного театру. Поєднання таких елементів здійснювалися шляхом абстрагування. Кінцевою метою був танець, котрий міг втілювати найрізноманітніші стани, почуття, думки, взаємини людей з оточуючим світом.

З початку свого існування головними персонажами класичного танцю були боги, герої, королі, тобто особи які славилися благородністю. Саме тому, в

XVIII столітті означений танець мав назву «високий», «благородний», «серйозний» [9].

На підставі проведеного теоретичного аналізу встановлено, що в долі класичного танцю переломним періодом стала епоха романтизму. Романтизм спонукав танцівниць, які постійно зображували неземних істот, відірватися від землі. Як наслідок, виконавиці піднялася на пальці (пуанти). Зауважимо, що цей новий прийом виник разом із новими зрушеннями та став приналежністю жіночого класичного танцю. Підйом на пальці характеризував образ сільфіди, наяди, дріади, які особливо були популярними в епоху романтизму. Однак, теоретики і практики хореографічного мистецтва офіційно не закріпили термін «класичний танець».

З'ясовано, що перші згадки про термін класичний танець належать К. Блазісу. Саме Блазіс називає його величезною хореографічної панорамою, яка складається із різноманітних картин. Зустрічаємо твердження про те, що індивідуальні особливості того чи іншого виконавця трактували як класичний танець. Згодом, термін класичний почали переосмислювати відповідно до балету [8].

Необхідність захистити благородність змісту та форми балетного мистецтва викликали до життя термін класичний танець. Класичний танець виник як реакція на небажання вводити щось інше. Останній увійшов в ужиток, став загальноприйнятим. Класичний танець, разом із М. Петіпа та Х. Іогансоном, став охоронною грамотою російського балету, який у другій половині XIX століття був вершиною світової хореографії. Класичний танець особливо зміцнився на російській сцені і в російській школі. В цей час вдосконалилася система пластичної виразності. Як наслідок набув фундаментальності і класичний танець загалом [6].

Доведено, що на початку XIX століття з'явилася система урочного екзерсису К. Блазіса. Вона складалася із двох головних розділів. Вважаємо за доцільне охарактеризувати кожен із них. Так, перший розділ – станок (екзерсис) – передбачав рухи і вправи для ніг, рук, корпусу. Другий розділ –

середина зали – розкривав академічні пози, зокрема арабески, атитюди та стрибки.

Встановлено, що саме К. Блазіс сформулював головні методичні принципи. Серед них виокремлюємо, послідовності, системності, викладу матеріалу від простого до складного. Крім того, він увів у обіг поняття та надав їхню трактовку, зокрема виворотність, центр тяжіння, вертикальна вісь, елевація тощо [10].

Яскравим представником французької школи класичного танцю був А. Бурнонвіль. Теоретичні основи своїх вчені він висвітлив у роботі «Мое театральне життя». Головним чинником виконавського мистецтва за Бурнонвілем були краса, природність, грація. Фундаментальними вимогами митця були почуття ритму і драматична виразність. Особливу увагу Бурнонвіль звертав на технічну готовність учениць.

Порівняльно-зіставний аналіз засвідчує, що педагогічна система А. Бурнонвіля характеризувалася екзерсисом, який створювався на тиждень. Кожен день мав свій екзерсис, свої вправи та комбінації. Констатуємо, що в перший день тижня педагог зумовлював до найменшого навантаження. Натомість, під кінець тижня навантаження зростало. Всі заняття були націлені на відпрацювання дрібної техніки, розвиток сили ступнів, елевації, легкому стрибку і м'якому приземленню [2].

Продовжувачем педагогічної системи А. Бурнонвіля був віртуозний танцівник класичного танцю Х. Іогансон. Він добре володів анатомією, а також досконало знав шведську систему гімнастики. Як наслідок, уміло поєднував хореографічну лексику та акробатичні, гімнастичні зразки. Іогансон розвивав у своїх виконавців силу, рівновагу, точність, дихання. Його заняття відрізнялися варіативністю, вони не мали повторів. Уроки Х. іогансона змушували танцівників думати, долучатися до творчого процесу тощо. Він забороняв занотовувати комбінації, а навпаки підтримував коли виконавці самостійно створювали окремі фрагменти.

На основі аналізу теоретичного доробку нашої роботи та систематичного практичного досвіду вважаємо за належне наголосити, що найстарішими професійними школами класичного танцю є французька та італійська. Вони мають глибокі національні виконавські традиції. Зазначимо, що хореографічна основа кожної зі шкіл єдина. Різняться лише стиль та манера виконання рухів.

На основі порівняльно-зіставного аналізу було з'ясовано, що для французької балетної школи притаманні висока виконавська техніка, яскравий стиль, м'яка, легка, граціозна, вишукана манера виконання рухів. Натомість, для італійської школи характерні віртуозна техніка, строгий гротескний стиль, поривчаста, стрімка, дещо напружена, углувата манера рухів [36].

Наймолодшою вважається російська школа класичного танцю, яка відзначається досконалою технікою, суворим академічним стилем, простотою, стриманістю виконавської манери. Головною особливістю російської школи класичного танцю стали традиції народної чоловічої та жіночої пляски, яка увійшла до класичного балету.

Встановлено, що перша російська балетна школа з'явилася за ініціативи імператриці Анни Іоановни в Санкт-Петербурзі в 1738 році. Школа мала назву «Танцевальная Её Императорского Величества Школа». У наш час зазначений навчальний заклад має назву Академія російського балету імені А. Я. Ваганової. Зауважимо, протягом всього XVIII століття у школі працювали запрошені до Росії іноземні балетмейстери. Серед них були Ж. Ланде, Ф. Хільфердінг, Дж. Канціані. Як правило, навчання опиралося на західні хореографічні традиції [14].

У XIX столітті балетну школу було перейменовано в Імператорське театральне училище. На її розвиток особливо вплинула творча діяльність педагога та балетмейстера Шарля Дідло. Він підняв російський балет на рівень, що перевершив усі європейські традиції. Поступово, Дідло замінював іноземних педагогів та танцівників вітчизняними. На сцені панували образність, поетичність, поєднання російської, французької, італійської балетних шкіл.

Теоретичні методи наукового дослідження надають підстави стверджувати, що друга половина XIX століття славиться як епоха М. Петіпа – балетмейстера та Х. Іогансона – педагога. Можемо зробити висновок, що два великих митці поділили між собою керівництво російським балетом протягом усієї другої половини XIX століття. Вони створили російську школу, яка відома і сьогодні.

Педагогічні ідеї Іогансона постійно підтримував М. Легат. Він став провідним педагогом Петербурзького хореографічного училища. Структура уроку Легата базувалася на глибоких знаннях. Він міг змінювати хід уроку у зв'язку із поставленим завданням. Урок передбачав окремий конкретний план від початку і до кінця. Всі комбінації будувалися досить просто. Однак, складними у легатівській педагогіці стали стрибки та оберти, які виконувалися в обидва боки. Спочатку всі вправи виконувалися з правої ноги, а потім з лівої. Крім того, вправи, які виконувалися біля опори несли в собі елементи, що виконувалися в повільній частині. Водночас, стрибки спонукали до вивільнення напруги [35].

Як наслідок, урок Легата відзначався легкістю, одна вправа викликала іншу, тому танцівники, витрачаючи достатню кількість енергії, не відчували великого м'язового болю. Констатуємо, що провідним принципом роботи М. Легата став індивідуальний підхід до кожного танцівника. Він за один місяць міг досягати вершин, на які інші педагоги витрачали рік. На жаль, педагогічна спадщина, методика М. Легата не зафіксована офіційно на папері.

У становленні російської балетної школи та системи класичного танцю вагому роль відіграла постать італійця Е. Чекетті. Доцільно зазначити, що саме Е. Чекетті розробив чіткий систематизований урок із класичного танцю. Він прагнув чистоти виконання всіх рухів, комбінацій. Митець намагався розвинути техніку своїх учнів за рахунок оволодіння виконавською італійською майстерністю. Його заняття передбачали насичені динамічні оберти, які характеризувалися точними зупинками. Крім того, встановлено, що танцювальні комбінації Е. Чекетті відзначалися стійкими позами, впевненими

рухами рук, ніг. Наголосимо, що Чекетті дотримувався систематизованого методу заняття. Тобто, на кожний день тижня він створював певну серію комбінацій.

Історико-генетичний аналіз засвідчує, що Е. Чекетті був останнім іноземним педагогом, котрий вніс неабиякий вклад у розвиток російської школи класичного танцю. Саме йому належить звернення до італійського екзерсису класичного танцю, а також виховання у танцівників апломбу, динаміки обертів, міцність і витривалість пальців ніг.

Продовжувачем та шанувальником неперевершеної італійської техніки класичного танцю став М. Петіпа, який підпорядкував її принципам російської танцювальної техніки. Італійська манера віртуозного виконання танцю модернізувала та закріпила виконавську традицію і стимулювала творчу думку М. Петіпа.

Констатуємо, що всю останню третину ХІХ століття класичний танець удосконалювався в строго встановлених естетичних межах жіночих і чоловічих варіацій, масових танців кордебалету. Великий майстер М. Петіпа створив численні зразки класичного танцю в своїх оригінальних балетах і переглянув балети попередників. Підпорядковуючись правилам чітко розробленої системи класичного танцю було створено «Сплячу красуню», «Раймонду», «Лебедине озеро» [34].

Доведено, що балети М. Петіпа завершили тривалий процес формування класичного танцю як системи умовних виразних засобів. Вони зібрали, впорядковані і зведені до єдиної художньої вершини всі правила, всі пошуки ХІХ століття в галузі означеного виду танцю. У цей період остаточно закріпилася і французька термінологія класичного танцю. Вона є прийнятою і сьогодні. Зауважимо, що французька термінологія створювалася шляхом відсіювання необов'язкових тимчасових елементів та відбору постійних, що обумовлюють саму природу класичного танцю. Незважаючи на свою умовність, така термінологія, дозволяє з'ясувати коріння, встановити генетичні витоки того чи іншого руху, пози або положення.

Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави констатувати, що на відміну від московської, петербурзька балетна школа була упорядкованою та суворою. Так, московським танцівникам були близькими драматичні засоби пантоміми, фольклорні традиції характерного танцю. Натомість, петербурзькі виконавці славилися ліричною образністю, що передавала педагогічні ідеї Х. Іогансона та балетмейстерські уміння М. Петіпа.

Наголосимо, що кожен педагог навчав по-різному. Так, використовуючи знання, отримані під час співпраці з іншими педагогами, О. Преображенська вимагала цілковитої виворотності ніг та позицій. Під час виконання *battements tendus*, під час закриття працюючої ноги в V позицію попереду, Преображенська навчала злегка згинати опорну ногу в коліні. Водночас, *battements frappes* та *petits battements* виконувалися ступнею піднятою вгору – не витягуючи підйому працюючої ноги. Лише під час відведення працюючої ноги вбік другої позиції підйом і пальці витягувалися. Констатуємо, що всі означені прийоми були запозичені від італійської школи Чекетті. Крім того, друга позиція рук особливо різнилася від звичної в наш час. Лікоть виглядав м'яко, він провисав, вся рука не демонструвала округлості. З перших занять О. Преображенська звертала увагу на розучування поз, арабесків, вправ на пальцях. Більш того, вона вимагала від своїх учнів створювали власні комбінації, пози, варіації тощо [19].

Проте, незважаючи на варіативність педагогічної діяльності, заняття О. Преображенської зводилися до механічного виконання, до більшої виворотності ніг, неабиякого високого підйому та пальців. Специфіка всіх вправ полягала у тому, що виконавці мали дивитися на себе в дзеркало під час виконання уроку. Як наслідок, навчання зводилося до того, що танцівники мали наслідувати свого педагога. Поряд з О. Преображенською відомими були уроки К. Вязем, котрі відзначалися валики фізичними навантаженнями. Їхньою метою було виробити у танцівників м'язову силу ніг. Зовсім не приділялася увага рукам і корпусу. Всі комбінації були одноманітними. Вони повторювалися кожного разу на заняттях.

Історико-генетичний метод наукового дослідження надає підстави зауважити, що хореографія ХХ століття розпочалася із реформаторської творчості М. Фокіна. Він сміливо експериментував від стилізацій в дусі романтичного балету та правил академічної школи М. Петіпа до перетворення танцю у вогняному польоті або в гротескній пластиці.

Діяльність М. Фокіна особливо відбилася на хореографічному мистецтві ХХ століття, а особливо на класичному танці. Наголосимо, що радянська хореографія відрізнялася різноманітністю балетів. Їхня відмінність є результатом прагнення та пошуків нового. Постає важливе питання для сучасного мистецтва – проблема активного героя. Так, означені пошуки притаманні як для драматичних балетів, так і для ліричних. Як наслідок, визначається і своєрідна лексика класичного танцю.

Доведено, що класичний танець відзначається поєднанням співучості та сили, широти і легкості. Останній володіє стрімкістю і плавністю польотів. Констатуємо, що провідною особливістю радянської школи класичного танцю є танець всім тілом. Як наслідок, тіло танцівника має бути виразним, перебувати в постійному танцювальному житті [13].

Порівняльно-зіставний аналіз засвідчує, що радянський стиль класичного танцю склався в ході новаторських пошуків. Він об'єднував хореографів і виконавців. Крім того, радянський балет зазнав свого розвитку завдяки пошукам героїчної образності. На особливу увагу заслуговував пластичний жест, що наповнювався мужньою, напористою динамікою. Більш того, всі стрибки були сповнені різкості, оберти – віртуозними.

Виконавці чоловічого танцю підкреслювали в стрибках подолання перешкод. Відчувалася стрімкість розбігу і сила поштовху. Фінал стрибка характеризувався тим, що танцівники уникали плавної зупинки на обох ногах. Як правило, вони опускалися через пози на одній нозі. Уникаючи повтори складних стрибків, виконавці активізували танець. Прагнучи до мужньої образності, вони перетворювали інтонаційний лад танцювальних фраз, а також

початок і фінал стрибків. Такі дії дозволяли наповнити новим змістом класичний танець, надаючи його героїчне звучання.

На відміну від чоловічого змінювався і жіночий класичний танець. Все частіше почали уникати манірності, метушливості, невеликих жестів, кокетливості тощо. Суворая простота ліній, широкий спокій поз, стрімкість стрибків і турів стали провідними принципами виконавського стилю. Змін зазнавала навіть хода танцівниці. Так, на зміну летючому бігу прийшов впевнений, рівний і легкий крок [12].

На особливу увагу заслуговують змінні процеси танцювальної пластики. Остання викликала до осмисленого жесту і руху. Танцювальна пластика зобов'язувала ясно втілювати думки і почуття. Доцільно наголосити, що лексика радянського класичного танцю насичувалася мотивами багатонаціонального танцювального фольклору. Елементи російського, українського танців, специфіка танців Закавказзя і Прибалтики, Узбекистану і Татарії влилися в академічні форми. Нескінченна різноманітність фольклорних танцювальних прийомів збагатили лексику класичного танцю.

Зауважимо, що новаторство методики викладання класичного танцю розкривається завдяки зусиллям А. Ваганової. Її методика є узагальненим, систематизованим, заснованим на кращих традиціях класичного танцю, викладанням. Встановлено, що на початку ХХ століття Л. Нелідовою було опубліковано працю «Мистецтво рухів і балетна гімнастика» (1908). У означеній праці знаходимо описи рухів, коротку характеристику виразних жестів, методичний опис позицій ніг, рук в класичному танці. Більш того, різноманітні положення корпусу, різні темпи тощо. Можемо стверджувати, що праця Нелідової стала першою працею, яка висвітлювала правила сучасного балетного заняття.

Систематизувала та узагальнила сценічну практику російського балетного театру другої половини ХІХ століття краща учениця Х. Югансона А. Ваганова. Розробляючи свою методичну концепцію А. Ваганова опиралася на педагогічну спадщину Х. Югансона. Вона аналізувала нововведення Чекетті

та особливості роботи інших педагогів. Крім того, Ваганова прагнула зафіксувати основи науки про танець [36].

Сьогодні фундаментальною працею кожного хореографа є книга професора хореографії А. Ваганової «основи класичного танцю». Саме Ваганова установила та обґрунтувала послідовність вивчення рухів класичного танцю на занятті. Її заслугою стало розкріпачення корпусу виконавців, вона запропонувала удосконалені позиції рук, розробила систему координації рухів. Так, класичний танець і класичний екзерсис є особливим фундаментом на якому тримається все хореографічне мистецтво.

Наголосимо, сформована в ХХ столітті система викладання класичного танцю, нині у всьому світі має назву методика Ваганової. Специфікою означеної методики є те, що вона зберегла не тільки національні традиції, а й владу поєднує вимоги сучасного балетного мистецтва. Сьогодні балетмейстери, керівники хореографічних колективів, танцювальних студій, педагоги намагаються зберегти педагогічні традиції та ідеї відомих хореографів. Більш того, вони намагаються знайти нові шляхи розвитку удосконалення процесу навчання класичним танцем.

Враховуючи сучасні складні умови життя, переважаючий сидячий, малорухомий характер життя, як підростаючого покоління так і дорослих людей, активна комп'ютеризація, котра заповнила всі сфери суспільства зумовлюють до необхідності звернутися до активних занять, так званих хобі занять. Серед таких останнім часом користуються популярністю заняття із класичного танцю. Зауважимо, що означеним видом танцювального мистецтва прагне займатися доросле населення, зокрема жінки віком від 20 до 50 років.

Доцільно наголосити, що заняття з класичного танцю які пропонуються в хобі класах відрізняються від занять в професійних балетних класах як за змістом, так і за структурою викладу навчального матеріалу. Якщо в балетних класах заняття з класичного танцю передбачають оволодіння необхідними професійними компетенціями задля майбутньої професійної діяльності, то в хобі класах заняття спрямовані на підтримку фізичного, психічного здоров'я,

знаття емоційної напруги, тощо. Саме тому, вважаємо за необхідне висвітлити особливості проведення занять з класичного танцю для дорослих у хобі класах, детальна характеристика яких наведена в наступному розділі нашого дослідження.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу, систематизації та узагальнення теоретичного спектру наукового дослідження було окреслено поняттєво-термінологічний апарат дослідження, який характеризується наступними поняттями, зокрема: «хобі», «захоплення», «аматорське хобі», «професійне хобі», «клас», «творчість», «творча майстерня», «танець», «класичний танець», «хобі клас з класичного танцю». Зауважимо, що ключовими поняттями для нашої роботи стали дефініції «хобі» та «класичний танець у хобі класі».

Так, під «хобі» ми розуміємо певне заняття, у результаті виконання якого відбувається отримання задоволення. Констатовано, що існує два види хобі, а саме: любительське (аматорське) хобі та професійне хобі. Водночас, під «класичним танцем в хобі класі» розуміється спеціальна техніка, яка одночасно поєднує елементи системи класичного танцю, вправи гімнастики, пілатесу, йоги та спрямована на зміцнення психо-фізичного здоров'я.

Головною особливістю класичного танцю в хобі класі є те, що заняття спрямовані на підтримку фізичного, психічного здоров'я, на знаття емоційної напруги, і не передбачають оволодіння необхідними професійними компетенціями, як це відбувається у професійних балетних навчальних закладах.

Історико-генетичний аналіз літературних джерел надає підстави констатувати, що класичний танець відзначається тривалою історією свого розвитку. Так, педагогічна система, яка сформувалася на території Франції та Італії відзначається своєю мовою, принципами, творцями (П. Бошан, Р. Фейє, Ж. Ж. Новер). Доведено, що заснування у 1661 році в Парижі Королівської

Академії танцю зумовило до виходу танцю з придворних палаців на професійну сцену. Відбулося відокремлення балету від опери та становлення його як самостійного театрального жанру.

Використання теоретичних методів наукового дослідження надає підстави стверджувати, що існують професійні школи класичного танцю. Найстарішими є французька та італійська. Наймолодшою вважається російська балетна школа. У результаті застосування порівняльно-зіставного аналізу було з'ясовано, що хореографічна основа є єдиною для кожної школи, різняться стиль, манера. Так, французька балетна школа славиться високою виконавською технікою, яскравим стилем, м'якістю, легкістю, граціозністю, вишуканою манерою виконання рухів. Строгий стиль, віртуозна техніка, стрімка, напружена, углувата манера рухів характеризує італійську школу. Натомість, для російської школи класичного танцю притаманна досконала техніка, суворий академічний стиль, простота, стриманість виконавської манери.

Доведено, що за ініціативи імператриці Анни Іоановни перша російська балетна школа з'явилася в 1738 році в Санкт-Петербурзі та іменувалася як «Танцевальная Её Императорского Величества Школа». Протягом XVIII століття у школі працювали іноземні балетмейстери (Ж. Ланде, Ф. Хільфердінг, Дж. Канціані). Перша половина XIX століття та діяльність Ш. Дідло відзначається вітчизняними педагогами та виконавцями. Натомість, друга половина XIX століття характеризується епохою М. Петіпа та Х. Іогансона.

XX століття славиться діяльністю першого професора хореографії А. Ваганової та її системою викладання класичного танцю, яка сьогодні відома у всьому світі та є основою хореографічного мистецтва і фундаментом у підготовці майбутніх фахівців хореографії.

XXI століття відзначається інтеграційними процесами у всіх мистецьких сферах. Як наслідок, класичний танець завойовує популярність не тільки в балетних школах та професійних навчальних закладах, а і в любительських,

хобі класах, учасниками яких є дорослі люди, які прагнуть покращити свій фізичний, емоційний, психічний стан, зняти напругу після тривалого насиченого робочого дня.

Отже, розгляд проблеми досліджуваного феномену дозволив впорядкувати поняттєво-термінологічний апарат дослідження та висвітлити становлення та розвиток системи класичного танцю.

РОЗДІЛ 2.

КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ В ХОБІ КЛАСІ

У другому розділі окреслено боді-балет як напрямок класичного танцю в хобі класі; з'ясовано структуру заняття з боді-балету в хобі-класі; надано методичні рекомендації щодо проведення занять з боді-балету в хобі класі

2.1. Боді-балет як напрямок класичного танцю в хобі класі

У хобі класі класичний танець представлений спеціальним напрямком, зокрема боді-балетом. Тому, для більш фундаментального розкриття проблеми нашого дослідження необхідно з'ясувати особливості означеного напрямку, його вагомість, роль для життя суспільства, а головне користь від занять даним видом фізичної активності на здоров'я людини.

Доцільно зазначити, що останнім часом фізичний стан молодого покоління є не на достатньому рівні і вважається відносно здоровим. Серед причин, які зумовлюють означені проблеми назвемо брак рухової активності, недостатній рівень здорового способу життя населення, проблеми з екологією, не якісні продукти харчування і т.д. Тому, виникає потреба у заняттях, які характеризуються фізичними навантаженнями.

Особливо розповсюдженими на сучасному етапі є заняття з фітнесу, аеробіки, стретчингу тощо. Однак, останнім часом набирають популярності заняття, які пов'язані із хореографічним мистецтвом, зокрема заняття з класичного танцю. Однак, варто наголосити, що означені заняття є універсальними, трансформованими. Вони ґрунтуються на системі класичного танцю, проте відрізняються від тих занять, які складають освітній процес у навчальних закладах [38].

Застосування конкретного наукового методу дослідження, зокрема історико-генетичного надає підстави стверджувати, що боді-балет з'явився на початку XXI століття. Він поєднує в собі елементи системи класичного танцю, йоги,

аеробіки, пілатесу та слугує фундаментом задля розвитку, підтримки і вдосконалення фізичних якостей, гармонійного розвитку та в цілому духовного здоров'я особистості. Боді-балет є унікальною методикою американського хореографа, фітнес-тренера Лі Сараго, яка у 2005 році вперше розпочала проводити заняття з інноваційного, на нашу думку, класичного танцю. Методика Л. Сараго передбачала елементи і техніку пілатесу, йоги, а також рухи класичного танцю, які виконувалися біля опори (класичний екзерсис).

Зауважимо, що боді-балет – це не зовсім класичний танець. Він наповнений основами класичного танцю. Проте, передбачає ще й елементи фітнесу і стретчингу. Боді-балет є чудовим рішенням для тих, хто просто хоче танцювати та мати чудовий настрій. Крім того, він підходить для осіб, які слідкують за своєю фігурою, тонусом м'язів та прагнуть мати гарне фізичне, психічне здоров'я. Досить часто боді-балет називають балетом для дорослих. Зауважимо, що означений уніфікований різновид класичного танцю досить виснажливий в плані тренування. Саме тому заняття, як правило, спрямовані на дорослу публіку [3].

Варто відзначити, що боді-балет має реабілітаційне спрямування. Його створення було зумовлено тим, щоб відновити танцівників окремими фізичними навантаженнями та повернути їх до професійної діяльності після отриманих травм в балеті. Крім того, з власного практичного досвіду зауважимо, що заняття боді-балетом особливо необхідні для здоров'я загалом. Так, вони приносять користь суглобам, сухожиллям, серцевій та судинній системам. Більш того, заняття боді-балетом сприяють розвитку всього опорно-рухового апарату, вони покращують осанку, а також зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Боді-балет зупиняє розвиток таких хвороб, як сколіоз, остеохондроз, артрит, кіфоз, лордоз, усуває стреси, різні дискомфорти.

Як уже зазначалося вище, боді-балет передбачає активні фізичні навантаження та користується популярністю серед дорослого населення. Спостерігаючи за витонченими рухами, позами артистів балету все частіше у

людей, які не пов'язані із танцювальним мистецтвом виникає бажання до занять означеним видом. Дотримуючись режиму правильного харчування та маючи безмежне бажання присвятити свій вільний час заняттям із боді-балету можна домогтися неабияких результатів.

Важливим аспектом занять боді-балетом є розвиток ступнів, виникнення підйомів. Зауважимо, що в результаті означених занять відбувається розвиток нижньої та верхньої виворотності, збільшується амплітуда розкриття тазостегнових суглобів, спостерігається пластичність та гнучкість спини, розтягування всіх сухожилів, розвиток суглобів, покращується координація та баланс [1].

Таким чином, можемо констатувати, що боді-балет є адаптованим тренування, яке поєднує елементи класичного танцю, а також окремі хореографічні па, елементи аеробіки, вправи на розтяжку. Боді-балет, як уже зазначалося, передбачає розвиток гнучкості хребта та суглобів. Заняття означеним інноваційним напрямком зумовлюють виправлення постави, а головне допомагають самостверженню, зняттю емоційної напруги. Щоб займатися боді-балетом не потрібно мати спеціальну підготовку. Більш того, не обов'язково мати спеціальне додаткове обладнання. Цілком достатньо мати зручну форму та балетки.

Завдяки опануванню рухів боді-балету учасники вчаться більш краще відчувати власне тіло. Вони розуміють координаційний простір, своє розміщення в просторі. Завдяки боді-балету відбувається опанування навички статичної рівноваги. Крім того, рухи виконавців набувають плавності, граціозності.

Останнім часом боді-балет заповнив приватні хореографічні студії та танцювальні колективи. Він набуває великої популярності серед жіночої аудиторії. Адже, класичний танець є фундаментом хореографічного мистецтва і складає основу для будь-якого виду танцювального напрямку, зокрема хіп-хопу, спортивно-бальних танців, модерн танцю, контемп тощо.

Із власного практичного досвіду можемо наголосити, що окрім граціозної і благородної постави, боді-балет забезпечує розвиток красивого та сильного тіла. Адже, боді-балет передбачає комплекс вправ, які спрямовані на витягування та скорочення, в результаті чого м'язи стають еластичними. Так, як головне навантаження націлене на м'язи ніг, спини, черевної частини тіла – вже за короткий проміжок часу систематичних занять отримуємо ідеальні форми означених частин тіла.

Зауважимо, що на відміну від класичного танцю боді-балет не має складних небезпечних для здоров'я стрибків, ускладнених віртуозних поворотів. Як наслідок спостерігаємо цілковиту відсутність навантаження на проблемні суглоби, зокрема коліна, гомілковостопні суглоби тощо. Таким чином, можемо стверджувати, що травматичність на означених заняттях зводиться до мінімуму.

Однією із вагомих заохочувальних причин, чому дорослі люди мають бажання займатися боді-балетом є гоніння за красивою, ідеальною фігурою, тобто з метою схуднення. Наголосимо, що боді-балет є ідеальним тренуванням для отримання бажаних результатів щодо власного тіла, адже під час виконання вправ пульс утримується на рівні 100–140 ударів на хвилину. Такі показники є ідеальними жироспалюючими кардіозонами для переважної кількості людей. Однак, ідеальні результати будуть досягнуті за умови правильного харчування.

Відмінністю боді-балету від класичного танцю є його аудиторія. Наголосимо, що такий вид фізичної активності є доречним для осіб будь-якого віку незважаючи на їхню фізичну підготовку. Боді-балет не вимагає спеціальних умінь, навичок чи танцювальних або спортивних здібностей [7].

Заняття боді-балетом покращують самооцінку, впевненість у власних діях тощо. Адже, вони допомагають відчувати тим хто займається справжню балетну атмосферу. Базові елементи, вправи, комбінації класичного танцю, такі як пліє, тандю, ронд і т.д. змушують зануритися у мистецький світ танцю. Систематична робота біля опори (екзерсис біля станка) під класичну музику

сучасних вітчизняних та іноземних композиторів дозволяють відчуті гедоністичну функцію хореографічного мистецтва.

Принадно зауважити, що боді-балет буде особливо корисним і для досвідчених танцюристів, виконавців. Хореографія надає цінну базу конкретних знань, а розтяжка, зміцнення м'язів і суглобів вдосконалюють результати інших стилів танцю.

Вважаємо, що вправи класичного танцю сприяють відточуванню контурів тіла, а не нарощуванню м'язів, як це відбувається за допомогою звичайних фітнес тренувань. Разом з тим краще виробляється витривалість, а серце і суглоби не піддаються перенавантаженням. Заняття боді-балетом рекомендуються людям, які мали травми і переломи, оскільки навантаження дається рівномірно і надає оздоровчий вплив на організм. Також означений тип хореографії підходить тим, хто не переносить надзвичайно інтенсивних тренувань.

Було встановлено, що в хобі класах боді-балет характеризується відразу кількома варіантами занять, зокрема:

- клас – включає в себе екзерсис біля опори та на середині зали;
- боді-балет – тривала частина заняття виконується лежачи на підлозі, використовуючи спеціальні килимки (партерна частина заняття);
- основи розтяжки – активна професійна розтяжка, яка необхідна для поліпшення результатів на заняттях з боді-балету в цілому;
- вправи на пуантах – проходять у форматі індивідуальних тренувань і міні-груп. Вони націлені на більш підготовлену аудиторію;
- класичний репертуар – постановка етюдів на матеріалі класичних і сучасних балетів [32].

Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави стверджувати, що сьогодні виокремлюється кілька різновидів боді-балету. Так, популярними є танцювальний боді-балет та фітнес боді-балет. Розглянемо особливості фітнес боді-балету, який ще трактують як фітнес-балет. Останній є відносно новим напрямком у заняттях фітнесом. Означений напрямок почав з'являтися в

розкладі фітнес-клубів з середини дев'яностих. В Україні до фітнес боді-балету та танцювального боді-балету почали звертатися останні два роки. Як показує практика він знайшов своїх шанувальників.

Натомість, танцювальний боді-балет включає танцювальну програму. У багатьох школах танців такий урок включено до розкладу. Означені заняття надають можливість навчитися приймати правильне положення тіла при рухах, сформувати ідеальну поставу, відпрацювати постановку ніг і надати всьому тілу заповітну пружну гнучкість.

Аналіз теоретичних праць вітчизняних науковців (Н. Чупрун [4]) засвідчує, що боді-балет є несе в собі естетичну та художню цінності, які сприяють формуванню освіченої, культурної особистості. Не грамотно відносити боді-балет тільки до фізкультурно-оздоровчих занять.

Спостереження за діяльністю сучасних аматорських хореографічних колективів засвідчує, боді-балет проник не тільки до складу фітнес індустрії, а й в хореографічну освіту. Так, переважна більшість хореографічних колективів має хобі-клас, в якому і реалізується методика викладання боді-балету. Зауважимо, що саме задля вдосконалення фізичних даних вихованців вітчизняні хореографи, керівники хореографічних колективів вдаються до занять боді-балетом [29].

На основі теоретичного доробку нашого дослідження, ми виокремлюємо завдання, які забезпечуються в діяльності хореографічних колективів завдяки заняттям боді-балетом, зокрема виховні, розвиваючі, освітні. Так, виховні завдання впливають на формування музичних та художніх смаків вихованців. Крім того, зумовлюють виховання терпіння, працьовитості, навичок спілкування між учасниками освітнього процесу. Але головне завдання – виховання творчої, розкутої, всесторонньо обізнаної особистості.

Особливо вагомими є розвиваючі завдання, які впливають на загальний розвиток фізичної підготовки, на вироблення сили, спритності, витривалості, тобто фізичних якостей танцівників. Розвиваючі завдання забезпечують розвиток танцювальних даних вихованців. Серед яких найбільш значимими є

виворотність, стрибок, гнучкість, крок, координація, стійкість. Більш того, зміцнення опорно-рухового та м'язового апарату, розвиток правильної постави, серцево-судинної та дихальної систем. Заняття боді-балетом у хореографічних колективах впливають на розвиток музичних здібностей, забезпечують відчуття ритму, а також зумовлюють до емоційної та артистичної виразності. Останні створюють комунікативне середовище учасників освітнього процесу. Також, доцільно зауважити, що до розвиваючих завдань, які ми виокремлюємо завдяки заняттям боді-балетом варто віднести корекцію ваги вихованців, що особливо є актуальним на часі, а також розтяжка всіх груп м'язів, підвищення еластичності зв'язок та сухожилів [30].

Заняття боді-балетом надають можливість власного сприйняття музики та її вираження за допомогою танцювальних образів, імпровізаційних зусиль. Констатовано, що боді-балет забезпечує розширення музичного кругозору, збагачує запас спеціальними термінологічними спектрами, а також впливає на формування у вихованців уявлення щодо процесу творчої діяльності та зв'язком між рухами, музикою, сценічним образом в танці. Всі вище викладені твердження складають освітні завдання занять боді-балетом.

Важливо наголосити на оздоровчих та фізичних можливостях занять боді-балетом у хореографічних колективах. Так, у процесі занять означеним видом активної діяльності включаються в роботу будь-які групи м'язів. А головне м'язи преси, спини, рук, ніг. Постійні, систематичні заняття покращують роботу серцево-судинної, дихальної систем. Під таким кутом зору, у вихованців покращується робота кровообігу, збагачуються всі тканини киснем, в результаті чого спостерігаємо нормалізацію роботи всього організму.

Таким чином, розглядаючи боді-балет як новий напрямок та складову частину класичного танцю в хобі класі та його особливості ми дійшли висновку, що означений вид є новим, цікавим, оригінальним спортивно-танцювальним напрямком. Заняття боді-балетом проходять під класичну музику, як правило, в сучасній обробці. Боді-балет знайомить із елементами класичної хореографії та розвиває балетну пластику. У аматорських

хореографічних колективах заняття з боді-балету базуються не тільки на системі класичного танцю, але й поєднують елементи сучасних танців, зокрема модерну.

2.2. Структура заняття з боді-балету в хобі класі

Перш ніж розглянути структуру заняття з боді-балету в хобі класі вважаємо за належне охарактеризувати структуру заняття з класичного танцю загалом. Як наслідок, означена характеристика надасть більш ґрунтовне і фундаментальне висвітлення означеної проблематики.

Елементи, вправи, комбінації класичного танцю забезпечують найкращі результати. Саме тому система класичного танцю є фундаментом у змісті підготовки фахівців хореографії у закладах вищої освіти відповідного профілю, а також становить основу самодіяльних хореографічних колективів, танцювальних студій тощо. Доцільно зауважити, що заняття з класичного танцю, не зважаючи для якої аудиторії воно призначено і в якому освітньому закладі пропонується, відзначається певною структурою, окремими частинами, послідовністю виконання.

Аналіз та узагальнення широкого кола джерел, а також практичний досвід роботи надають підстави стверджувати, що заняття з класичного танцю розпочинається уклоном. Більш того, завершення заняття, також, передбачає уклон. Принагідно відзначити, що заняття з класичного танцю складається з чотирьох частин, кожна з яких відзначається певними вправами, зокрема:

1. Exercise біля станка – вивчення елементарних рухів класичного танцю, які виконуються в певній послідовності як з правої так і з лівої ноги. Означену частину заняття складають такі вправи, як: plie (присідання), яке складається з demi plie (напівприсідання) та grand plie (глибоке присідання); battement tendu (відведення та приведення ноги); battement tendu jete (кидок ноги на 45°); rond de jambe par terre (опис носком ноги кола по підлозі); battement fondu або таючий батман (повільне згинання та розгинання одночасно

обох ніг); *battement frappe* або ударний батман (удар однієї ноги об іншу і повернення її у вихідне положення); *rond de jambe en l'air* (опис ногою кола в повітрі на висоті 45° і вище); *petit battement sur le cou-de-pied* (маленькі батмани, що передбачають виконання біля щиколотки опорної ноги); *adagio* або повільна, спокійна вправа (утримання ноги в повітрі), що складається із *battement releve lend* – відведення однієї ноги вперед, в бік, назад і підняття її в повітря на 90° та *battement developpe* – передбачає розгорнутий рух, де працююча нога носком по опорній нозі виводиться з V-ї позиції до коліна і витягується у будь-якому заданому напрямку, а потім повертається у вихідну позицію; *grand battement jete* (кидок працюючої ноги вгору на максимальну висоту).

2. *Exercice* на середині зали – друга частина заняття з класичного танцю, яка забезпечує розвиток апломбу (стійкості), координації, сприяє на вироблення вмінь і навичок утримувати виразну позу, переводити центр ваги тіла з однієї ноги на іншу, розкриває творчий індивідуальний потенціал виконавців, розвиває їхню спритність та віртуозність. Означена частина заняття готує виконавців до виконання стрибків. Наголосимо, що послідовність вправ *exercice* на середині зали аналогічна *exercice* біля станка. Однак є окремі відмінності у ракурсах. Так, початкове опанування вправ відбувається у напрямку *en face* (прямо). Згодом, вивчається положення *epaulement* (одним плечем до глядача).

3. *Adagio* – повільна частина класичного танцю, яке розпочинається із вивчення маленького *adagio*, а далі завершується великим *adagio*, яке складається із різноманітних технічних складових, зокрема: великих поз, переходів від одних рухів до інших, обертань тощо. Саме у *adagio* засвоюються манера, характер, техніка, які необхідні для виконання плавної, повільної, великої танцювальної форми.

4. *Allegro* – стрибки, завершальна частина заняття з класичного танцю. Саме завдяки *allegro*, пози і рухи, які відпрацьовувалися в *adagio*, тепер виконуються в повітрі. Доцільно відзначити, що завдяки екзерсису біля станка

та на середині зали опановуються елементарні вміння й навички. Натомість, *adagio* передбачає у повільному темпі роботу над позою і танцювальними фразами. Водночас, *allegro* підсумовує вивчені в попередніх частинах рухи в темпі стрибків [39].

Нами було встановлено, що окрему частину заняття з класичного танцю складає *exergise* на пальцях. Констатуємо, що заняття з класичного танцю вибудовується за методом від простого до складного. Саме тому кожна частина заняття має передбачати спочатку не складні рухи, які не викликають особливої напруги. Однак, доцільно поступово підвищують технічну складність у виконанні тих чи інших рухів.

Узагальнюючи практичний досвід роботи та аналізуючи роботу засновника нового напрямку Лі Сараго констатуємо, що структура заняття з боді-балету є аналогічною до структури заняття з традиційного класичного танцю. Кожний розділ заняття представляє комплекс вправ, які мають власну специфіку виконання і спрямованість. Вони з'єднані між собою в логічний і послідовний ланцюг та вирішують певні завдання у конкретній частині заняття.

Завданнями першої частини заняття з боді-балету є підготовка і розігрів організму виконавця до майбутньої роботи. На початку заняття на середині зали використовуються різні форми *port de bras* (вправи для рук, голови), які готують тіло і емоційний стан виконавця до заняття. Зауважимо, що *port de bras* входять до складу загально розвиваючих та ритмо-пластичних вправ. Крім того, до першої частини заняття з боді-балету належать різноманітні танцювальні па (з'єднання класичного, сучасного та інших видів танцю), різновиди ходьби і бігу, які сприяють мобілізації уваги та готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну та дихальну системи для роботи на занятті.

Вирішення завдань основної частини досягається застосуванням різноманітних рухів і комбінованих варіантів, де чергуються різні засоби хореографічної підготовки та поєднуються вправи з класичного і сучасного танців, елементи оздоровчої аеробіки, йоги, рухи гімнастики, акробатики, вільної пластики.

Підкреслимо, що форма проведення заняття з боді-балету, зокрема основної його частини залежить від психофізіологічних особливостей виконавців та їхнього віку. Враховуючи все це, тренер-викладач вибудовує конкретну, поставлену мету на занятті, його розділи і організацію проведення.

Нами було встановлено, що найбільш проста для навчання у хобі-класі форма – одночастинна, коли вправи проводяться тільки біля опори, тільки в партері або тільки на середині зали. Однак, можливі як двочастинна, так і тричастинна форми. В такій формі структура заняття включає в себе вправи біля опори і на середині зали, а також на килимку (комплекс вправ, які виконуються на) партері. Наголосимо, що в горизонтальному положенні чергуються як статичні так і динамічні вправи. До числа останніх належать різного роду вправи на утримання рівноваги, зміцнення м'язового апарату, розвинення і поліпшення виворотності, скручування, підйоми корпусу, розтяжка і т.д. [33].

Щодо вправ, які виконуються на середині зали варто зазначити, переважна їх більшість зведені в невеликі екзерсиси які передбачають елементи вправ, які були запозичені з класичного танцю. Серед таких елементів ми виокремлюємо *plie*, *battment tendu*, *battment tendu jete*, *rond de jamb par terre*, *battement fondu*, *battement frappe*, *adagio*, *grand battement jete*. Більш того, на занятті з боді-балету особлива увага звертається вправам на розтяжку.

Варто зазначити, що вправи боді-балету, як і класичного танцю спочатку розучуються обличчям до станка, тримаючись обома руками за опору. Згодом, опора переходить на одну руку, іншу варто утримувати у другій позиції. Під час виконання вправ біля станка доцільно лише злегка доторкатися до нього, а не завалюватися і сильно опиратися, щоб утримати рівновагу. Опанувавши вправи боді-балету, які виконуються біля опори їх варто переносити за завданням тренера-педагога на середину залу. При цьому необхідно враховувати фізичні і вікові особливості групи, яка відвідує заняття.

Структура заняття з боді-балету відзначається такою частиною як *allegro*. Зауважимо, що боді-балет передбачає виконання лише маленьких стрибків, де

немає технічної складності в їх виконанні. Крім того, стрибки обмежені небезпечних поворотів. Останні досить прості і тому навантаження на ступні, зв'язки, м'язи і суглоби є мінімальним. Однак, означена виконавська техніка стрибків є позитивною, так як здійснює серйозний тиск на м'язи ніг, спини, що ефективно впливає на зовнішній вигляд учасників. Більш того, відбувається підвищення еластичності зв'язок і сухожиль.

Варто виконувати стрибки в так званому чистому вигляді (*temps leve sauté, changement de pied, pas eshappe, pas assemble, pas balance* (як зв'язуючи), *sissonne simple, pas jete* та ін.) або поєднувати їх в комбінації. При виконанні стрибків особливу увагу доцільно приділяти *demi plié*. Так, перед початком стрибка, особливо важливим є те, щоб вся ступня і особливо п'ятки щільно, з невеликим натиском були притиснуті до підлоги. В момент, коли починається стрибок, ступні послідовно відокремлюються від п'яток до кінчиків пальців і вся нога, відриваючись від підлоги, втягується щільно і міцно в колінах, підйомах і пальцях. Закінчується стрибок послідовно в м'яке, легке та еластичне *demi plié*. Починати приходити в початкове, підготовче положення стрибка, варто з кінчиків пальців на півпальці, потім на п'ятки, які мають притискатися до підлоги щільно, як на початку стрибка, але безшумно [40].

Одним із підрозділів, який варто і досить важливо включати в заняття боді-балетом є оберти (напівповороти і повороти) на середині залу на місці, потім з просуванням по діагоналі або по колу. Означені вправи на обертання допомагають розвинути і зміцнити вестибулярний апарат, який відіграє важливу роль в нашому житті та служить навігаційним компасом. Оберти допомагають координувати і більш стійко тримати тіло виконавця, вільно і чітко орієнтуватися в просторі, розподіляти центр ваги на обидві ноги або переносити його на опорну ногу, утримувати баланс. Так, на заняття доцільно використовувати оберти класичного танцю, такі як: *tour chaîne* на всій ступні, потім на півпальцях, *soutenu en tournant en dehors, en dedans, petits pirouettes* та інші.

Основна, масштабна частина класичних «па» боді-балету переведена на підлогу, що сприяє максимальному включенню всіх груп м'язів без зайвого навантаження на хребет. Це невід'ємний розділ заняття, найефективніший і збалансований комплекс для здоров'я і підтримки тіла у відмінній формі, в якому детально опрацьовуються м'язи всього тіла, розвивається і вдосконалюється виворітність, гнучкість. Комплекс вправ на підлозі включає в собі як силові елементи, так і елементи розтяжки. Більш того, такі тренування можна використовувати для відновлення організму після отриманих травм, для профілактики грижі хребта, а також в якості лікувально-фізичної культури. Розтяжка бо стретчинг на заняттях боді-балетом використовується в розминці, у партерній частині заняття, а також у заключній частині.

У заключній частині заняття необхідно понизити навантаження, заспокоїти фізичний і емоційний стан за допомогою спеціально підібраних вправ на розслаблення, стретчинг, різні форми port de bras разом з вправами на дихання. Також, доцільно включити в останній розділ невеликі танцювальні комбінації на середині зали на основі вивченого матеріалу. Важливо чергувати port de bras разом з танцювальними комбінаціями [26].

Отже, на основі порівняльно-зіставного аналізу та узагальнення практичного досвіду можемо стверджувати, що структура заняття з боді-балету в хобі-класі складається з таких частинки, зокрема:

- уклін;
- різні форми port de bras (підготовка тіла і емоційного стану до подальших дій на занятті);
- розігрів на середині зали;
- екзерсис біля опори і (або) на середині залу (за завданням тренера-педагога);
- allegro і оберти;
- партерна гімнастика;
- стретчинг;

- танцювальні комбінації на основі вивченого матеріалу на середині зали;
- на завершенні заняття різні форми port de bras (заспокоїти фізичний і емоційний стан учасників);
- уклін.

Тренування з боді-балету можуть проходити не тільки з вагою власного тіла, а й з використанням додаткових приладів таких, як: гумовий м'яч, легкі гантелі (зазвичай для роботи рук і плечей) та еластичної стрічки. Такий інструментарій допомагає включити в роботу додаткові групи м'язів, дозволяє провести заняття набагато продуктивніше [32].

При виконанні вправ, важливо звертати особливу увагу на поставу і корпус, на правильне виконання. У боді-балеті якість завжди важливіша за кількість, тому краще знизити швидкість виконання вправ, відточуючи правильну техніку. Постійний контроль за технікою виконання допомагає тримати поставу, максимально включати в роботу всі м'язи і максимально ефективно виконувати вправи.

Зазначимо, що хребет, особливо його поперековий відділ – це опора, на яку постійно здійснюється тиск, навіть при звичній ходьбі. Постійне підняття тяжкості, різкі нахили спричиняють мікро травми хребта. В результаті хребці деформуються і зміщуються, а кровоносні судини і нервові стовбури стискаються. Щоб допомагати хребту стабільно виконувати свої функції, його потрібно підтримувати м'язовим корсетом і розвантажувати вправами на розтяжку. Під час танцювального тренування підтягуються м'язи хребта, вони є його здоров'ям, основою гарної постави і впевненої лебединої ходьби.

Правильна постановка корпусу забезпечує не тільки стійкість, вона полегшує розвиток виворотності ніг, гнучкості та виразності корпусу, також полегшує навантаження власної ваги тіла на ноги. Протягом всього тренування варто звертати увагу на такі чинники, а саме:

- щільне притискання ступнів до підлоги, не спираючись на внутрішню або зовнішню частину ступні;

- втягування колін і з'єднання їх між собою;
- напруження тазостегнових м'язів, м'язів живота;
- груди мають дивитися вперед, ребра над ногами;
- плечі природно розправлені і опущені вниз, шия випрямлена;
- голова (тім'ячко), ніби тягнеться до стелі, продовжуючи шию.

Наголосимо, що під час проведення занять тренер-викладач має спиратися на загальні основоположні принципи педагогічної діяльності:

- професіоналізм педагога;
- систематичність проведення занять і доступність матеріалу, що викладається;
- послідовність (від простого до складного) і поетапність;
- побудова роботи в цілому з урахуванням індивідуальності кожного виконавця;
- урахування психофізичних і вікових особливостей;
- створення обстановки безпеки і довіри;
- взаємний і зворотній зв'язок тренера-викладача і виконавця.

Зберігаючи і спираючись на накопичений педагогічний досвід, здійснюється пошук нових шляхів вдосконалення та адаптації методики навчання основам боді-балету. Увага зосереджена на роботу в умовах різновікових груп, сформованих з урахуванням фізіологічних і психо-емоційних особливостей. Таким чином, боді-балет є розвитком, підтримкою і вдосконаленням фізичних даних і гармонійного розвиненої особистості [27].

Висвітлюючи структуру заняття з боді-балету в хобі-класі важливо звернути увагу на музичний матеріал, який використовується за означених заняттях. Так, музичним матеріалом для занять боді-балетом можуть слугувати збірки класичної музики для занять з балету, джазові композиції для занять з класичного танцю, також популярні сучасні хіти в інструментальній обробці, різноманітні саундтреки до кінофільмів тощо.

Таким чином, боді-балет в хобі-класі, заснований на рухах під музику, забезпечує творчий розвиток, формує музичний смак і слух, рухові здібності, а

також координацію рухів і художню виразність виконання. Боді-балет забезпечує гармонійний і всебічний розвиток особистості, що надає можливість реалізації унікальних можливостей особистості.

Отже, боді-балет сприяє правильному фізичному розвитку людини, має оздоровче значення, сприяє більш глибокому сприйняттю музики, розумінню музичних стилів і жанрів, є найбагатшим джерелом естетичних вражень особистості. Він може бути прекрасною підготовкою, як до занять класичним танцем, так і до інших танцювальних напрямків. Важливість занять боді-балету полягає в тому, щоб зберегти фізичне і духовне здоров'я нації, розвинути культурний потенціал країни, який забезпечує гармонійний і всебічний розвиток особистості, що надає можливість реалізації її унікальних можливостей.

2.3. Методичні рекомендації щодо проведення занять з боді-балету в хобі класі

Боді-балет в хобі класі має особливу спрямованість, передбачає використання і реалізацію загальнодоступних і універсальних форм подачі матеріалу, що вивчається та його мінімальну складність для засвоєння. Боді-балет орієнтує на залучення кожного до світу танцю і на застосування отриманих знань і умінь в повсякденному житті, які покращують якість життя. Також, боді-балет спрямований на жіночу аудиторію будь-якого віку, які ведуть малорухливий і сидячий спосіб життя, для бажаючих поліпшити поставу, навчитися керувати своїм тілом, підвищити впевненість в собі та покращити своє психоемоційне самопочуття.

Наголосимо, що боді-балет чудова альтернатива для тих, кому не рекомендовано посилені бігові та силові тренування. Спортивні лікарі радять займатися боді-балетом тим, хто переніс серйозні травми, перелом кісток або хоче помилувати свою серцево-судинну систему. Означений напрямок буде корисним для дихальної системи і координації руху. Це унікальна можливість

розкріпитися на фізичному і на емоційному рівні. Ефективність означеної методики доведена відгуками учениць (див. дод. А) [24].

Зберігаючи і спираючись на накопичений педагогічний досвід, на постійний пошук нових шляхів вдосконалення та адаптації методики навчання основам боді-балету вважаємо за належне зауважити, що провідна увага має концентруватися на роботі в умовах різновікових груп, сформованих з урахуванням фізіологічних і психо-емоційних особливостей. Боді-балетом можуть займатися всі і, що важливо, в будь-якому віці, з будь-якою підготовкою. Всі люди, які не мають медичних протипоказань, можуть навчитися виконувати нескладний екзерсис біля опори і на середині зали, правильно і красиво виконувати повільні частини (адажіо), інші варіації, обертання (зокрема, на місці, навколо себе і з просуванням), невеликі стрибки.

Цінність використання вправ боді-балету, полягає в тому, що вони комплексно впливають на організм: в роботу включаються всі м'язові групи, зміцнюється і нормалізується серцево-судинна, дихальна системи, формується ідеально пряма постава, відбувається сприяння підвищенню еластичності зв'язок, сухожиль, підтримується і розвивається рухливість суглобів. Більш того, що важливо в житті кожної людини: заняття боді-балетом забезпечують поліпшення гнучкості, координації, почуття ритму, граціозності і витонченості, культури рухів. Загалом, боді-балет заряджає енергією та гарним настроєм.

Таким чином, можемо констатувати, що боді-балет є ідеальним тренування для тих, хто прагне бути струнким і при цьому добре себе почувати. Завдяки систематичним заняттям, особи, які навчаються, набувають розвитку танцювальних і музичних здібностей, які в свою чергу допомагають більш глибокому сприйняттю хореографічного мистецтва.

Наголосимо, що відмінною особливістю боді-балету для дорослих є те, що він являє собою синтез класичного екзерсису на середині зали, біля опори і в *par terre* з додаванням елементів йоги і пілатесу. Означений напрямок характеризується певною послідовністю у виконанні. Кожний розділ заняття представляє комплекси вправ, які мають окрему специфіку виконання і

спрямованість. Вони з'єднані між собою в логічний і послідовний ланцюжок, і вирішують окремі задачі конкретної частини заняття [23].

Так, ми рекомендуємо, в першій частині заняття підготувати і розігріти руховий апарат учасників. Привести м'язи останніх в робочий стан. Підготувати для виконання більш складних вправ і наступних части уроку. Налаштувати учасників на заняття. На розсуд педагога розігрів може бути: біля опори, на середині і в партері.

На початку заняття, виконавши уклін, ми рекомендуємо проводити на середині зали різноманітні форми *port de bras*, нахили корпусу, які готують тіло і емоційний стан до заняття. Потім, виконувати різноманітні загальнорозвиваючі та ритмо-пластичні вправи. Останні забезпечують розігрів всього тіла і кожного відділу окремо, ізольованого один від одного, а саме: голова, шия, плечі, грудний відділ (приділивши особливу увагу зоні між лопатками, де корисними будуть вправи з прокручуванням палки або еластичної стрічки вперед-назад), пах, коліна, стопи (*releve* на півпальцях по всіх позиціях ніг), танцювальні па (з'єднання класичного, сучасного та інших видів танцю), різновиди ходьби і бігу, які сприяють мобілізації уваги і готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну та дихальну системи для подальшої роботи.

Ми рекомендуємо виділити три групи вправ. Перша група – це вправи стретч-характеру, тобто розтягнення. Друга група вправ пов'язана з нахилами і поворотами торса, з різними *port de bras*. Вони допомагають розігріти і привести в робочий стан хребет і витягнути останній, що особливо важливо для подальшого тренування. Третя група вправ пов'язана з розігрівом ніг.

Вирішення завдань основної частини досягається застосуванням різноманітних рухів і комбінованих варіантів, де чергуються різні засоби хореографічної підготовки, де поєднуються вправи з класичного і сучасного танців, елементи оздоровчої аеробіки, йоги, рухи вільної пластики. Форма основної частини залежить від психофізіологічних особливостей здобувачів і

певної вікової групи. Враховуючи все це, будуються конкретні, поставлені цілі заняття, його розділи і організація проведення.

Найбільш проста для навчання форма – одночастинна, коли вправи проводяться тільки біля опори, тільки в партері або тільки на середині. Можливі як двохчастинна, так і трьохчастинна форми. В такій формі структура заняття включає в себе заняття біля опори і на середині зали, а також і на килимку, тобто комплекс вправ в партері. У горизонтальному положенні чергуються статичні і динамічні вправи. До останніх належать різного роду вправи на утримання рівноваги, зміцнення м'язового апарату, розвинення і поліпшення виворотності, скручування, підйоми корпусу, розтяжка тощо.

Що стосується вправ на середині залу, то більшість вправ зведені в невеликі екзерсиси які включають себе елементи вправ з класичного танцю, вправи на розтяжку тощо. При вправах, які передбачають опору рекомендуємо лише злегка доторкатися до неї, а не завалюватися і сильно опиратися, щоб утримати рівновагу. Після вправ біля опори, екзерсис можна переносити за завданням педагога на середину залу. Згодом включати і стрибки (*allegro*), в яких використовуються лише маленькі стрибки, де немає найскладніших стрибків або небезпечних поворотів. У боді-балеті стрибки мають бути дуже простими і тому навантаження на стопи, зв'язки, м'язи є мінімальним.

Один з підрозділів, який доцільно і особливо важливо включати в заняття боді-балетом є оберти (напівповороти і повороти) на середині зали на підлозі на місці, потім з просуванням по діагоналі або по колу, які допомагають розвинути і зміцнити вестибулярний апарат та відіграє важливу роль в нашому житті. Оберти допомагають координувати і більш стійко тримати своє тіло, вільно і чітко орієнтуватися в просторі, вірно розподіляти центр ваги на обидві ноги або переносити його на опорну ногу, мати баланс.

Не менш важливими є вправи, які виконуються на підлозі. Так, особливу увагу варто відповісти *par terre*, тому що велика частина класичних «па» боді-балету переведена на підлогу, що сприяє максимальному опрацюванню всіх груп м'язів без зайвого навантаження на хребет. Це невід'ємний розділ заняття,

найефективніший і збалансований комплекс для здоров'я та підтримки тіла у відмінній формі, в якому детально опрацьовуються м'язи всього тіла, розвивається і вдосконалюється виворітність, гнучкість.

У заключній частині заняття необхідно понизити навантаження, заспокоїти фізичний і емоційний стан за допомогою спеціальних підібраних вправ: на розслаблення, стретчинг, різні форми *port de bras* разом з вправами на дихання. Також, варто включити в останній розділ і невеликі танцювальні комбінації на основі вивченого матеріалу.

Таким чином, ми надали окремі загальні методичні рекомендації щодо проведення заняття з боді-балету в хобі класі.

Висновки до розділу 2

Застосування загальнонаукових та конкретно наукових методів наукового дослідження надали підстави констатувати, що в хобі класі класичний танець представлений спеціальним, інноваційним напрямком – боді-балетом. Він виник на початку XXI століття (2005 рік) за ініціативи американського хореографа, фітнес-тренера Лі Сараго. Боді-балет представляє собою окрему систему, яка поєднує елементи класичного танцю, йоги, аеробіки, пілатесу та забезпечує гармонійний фізичний, духовний, психічний стан особистості.

Доведено, що боді-балет характеризується і реабілітаційним характером. За допомогою окремих фізичних навантажень, боді-балет передбачає відновлення танцівників та повернення останніх до професійної діяльності після отриманих травм в балеті. Більш того, боді-балет зупиняє розвиток сколіозу, остеохондрозу, артриту, кіфозу, лордозу тощо.

На основі порівняльно-зіставного аналізу нами було встановлено, що боді-балет в хобі класах характеризується кількома варіантами занять, а саме: клас (екзерсис біля опори та на середині зали), боді-балет(виконується лежачи на підлозі, використовуючи спеціальні килимки (партерна частина заняття)), основи розтяжки (активна професійна розтяжка), вправи на пуантах (проходять

у форматі індивідуальних тренувань і міні-груп), класичний репертуар (постановка етюдів на матеріалі класичних і сучасних балетів).

Нами було встановлено, що структура заняття з боді-балету є подібною до структури заняття з класичного танцю. Однак, є окремі відмінності. Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави виокремити структуру заняття з боді-балету в хобі-класі, яка складається з таких частинки, зокрема: уклін; різні форми *port de bras*; розігрів на середині зали; екзерсис біля опори і на середині зали; стрибки та оберти; партерна гімнастика; стретчинг; танцювальні комбінації, побудовані на матеріалі класичної та сучасної хореографії; уклін. Констатовано, що заняття з боді-балету в хобі класі доцільно проводити використовуючи додаткові приладдя, зокрема: гантелі, гумовий м'яч, еластичну стрічку.

Використовуючи власний практичний досвід, працюючи тривалий час педагогом із боді-балету, надаємо окремі методичні рекомендації щодо ефективності проведення занять з боді-балету в ході класі.

ВИСНОВКИ

Запропоноване дослідження, присвячене проблемі хобі класу з класичного танцю як творчої майстерні, зокрема боді-балету як напрямку класичного танцю в хобі класі. Узагальнення результатів дослідження підтверджують, що поставлені завдання повністю виконані, мета – досягнута.

В основу дослідження покладена проблема боді-балету як напрямку класичного танцю в хобі класі.

Результати проведеного теоретичного дослідження надали можливість сформулювати наступні висновки:

1. Ключовим поняттям нашого дослідження стала дефініція «класичний танець в хобі класі». Під якою ми розуміємо спеціальну техніку, яка одночасно поєднує елементи системи класичного танцю, вправи гімнастики, пілатесу, йоги та спрямована на зміцнення психо-фізичного здоров'я. Доведено, що класичний танець в хобі класу представлений спеціальним напрямком боді-балетом, який розуміється нами як окрема система, що поєднує елементи класичного танцю, йоги, аеробіки, пілатесу та забезпечує гармонійний фізичний, духовний, психічний стан особистості.

2. Висвітлення становлення та розвитку системи класичного танцю засвідчують, що класичний танець відзначається тривалою історією свого розвитку. Педагогічна система, сформована на території Франції та Італії відзначається спеціальною мовою, принципами, творцями. Заснована в Парижі Королівська Академія танцю (1661 рік) зумовила до виходу танцю з придворних палаців на професійну сцену. Встановлено, що існують професійні школи класичного танцю, а саме: французька, італійська, російська. Констатовано, що діяльність першого професора хореографії А. Ваганової, зокрема розробка її системи викладання класичного танцю, сьогодні відома у всьому світі та є основою хореографії. Початок ХХІ століття відзначається вагомністю класичного танцю не тільки в балетних школах та професійних

навчальних закладах, а і популярністю в любительських колективах, де функціонують так звані хобі класи.

3. Окреслюючи класичний танець в хобі-класі ми дійшли висновку, що він представлений боді-балетом, виникнення якого було зумовлено американським хореографом, фітнес-тренером Лі Сараго у 2005 році. На основі порівняльно-зіставного аналізу нами було встановлено, що боді-балет в хобі класах характеризується кількома варіантами занять, а саме: клас (екзерсис біля опори та на середині зали), боді-балет(виконується лежачи на підлозі, використовуючи спеціальні килимки (партерна частина заняття)), основи розтяжки (активна професійна розтяжка), вправи на пуантах (проходять у форматі індивідуальних тренувань і міні-груп), класичний репертуар (постановка етюдів на матеріалі класичних і сучасних балетів). Нами було встановлено, що структура заняття з боді-балету є подібною до структури заняття з класичного танцю. Однак, є окремі відмінності. Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави виокремити структуру заняття з боді-балету в хобі-класі, яка складається з таких частинки, зокрема: уклін; різні форми port de bras; розігрів на середині зали; екзерсис біля опори і на середині зали; стрибки та оберти; партерна гімнастика; стретчинг; танцювальні комбінації, побудовані на матеріалі класичної та сучасної хореографії; уклін. Констатовано, що заняття з боді-балету в хобі класі доцільно проводити використовуючи додаткові приладдя, зокрема: гантелі, гумовий м'яч, еластичну стрічку.

4. Використовуючи власний практичний досвід, працюючи тривалий час педагогом із боді-балету, надаємо окремі методичні рекомендації щодо ефективності проведення занять з боді-балету в ході класі.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми хобі класу з класичного танцю як творчої майстерні, зокрема боді-балету як напрямку класичного танцю в хобі класі й засвідчує необхідність її подальшого розроблення за такими перспективними напрямками, як методика викладання боді-балету у закладах вищої освіти для фахівців спеціальності 024 Хореографія.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. Минск, 2014. 224 с.
2. Бермудес Д. Основи хореографії: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2017. С. 118 с.
3. Бернадська Д. П. Розвиток неокласичного балетного стилю в хореографії ХХ століття. URL: http://dspu.edu.ua/youngsc/AQGS/2014_8/Art/77-82.pdf.
4. Бернадська Д. П. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2013. № 7. С. 78 – 86.
5. Бернадська Д. П. Феномен синтезу мистецтв в сучасній хореографії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства: 17.00.01. Київ, 2005. 20 с.
6. Белов М. Естетичне виховання засобами хореографічного мистецтва. Київ, 2008. 124 с.
7. Головня О. Можливості використання практик йоги для попередньої активізації серцево-судинної та дихальної системи танцівників. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 67–71.
8. Горських Ю. Гімнастика в хореографії: навчальний посібник для студентів-хореографів. Суми : ФОП «Цьома С.П.», 2016. 92 с.
9. Горських Ю. Теорія і методика викладання класичного танцю. Суми, 2017. 112 с.
10. Грошовик І., Терешко І. Гімнастика: навч.-метод. посібник. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. 149 с.
11. Драч Т. Особливості викладання стретчингу для виконавців танцювальних напрямків сучасного фітнесу. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 150–154.
12. Драч Т. Становлення суміжних з модерном напрямів хореографії в Україні. *Молодий вчений*, 2018. № 5. С. 151–155.

13. Зав'ялова О. Історія балетного мистецтва: від витоків – до початку ХХ ст. Суми: Мрія, 2014. 260 с.
14. Ірдиєнко К. Еволюція розвитку сучасної хореографічної естетики. *Вісник Львівського університету. Серія мистецтвознавство*, 2014. № 14. С. 144–147.
15. Кебас О. Б. Імпровізація в сучасному танцювальному мистецтві. *Театральне і хореографічне мистецтво України в контексті світових соціокультурних процесів: II Всеукр. наук.-практ. конф.*, 12 – 13 трав. 2005 р. Київ, 2005. С. 24–26.
16. Колногузенко Б. Види мистецтва та хореографії. Харків, 2009. 196 с.
17. Кравчук Т. М., Курочка О. С. Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2013. № 4. С. 40–47.
18. Кундис Р. Естетика та ідеологія вільного танцю. Філософія руху тіла. *Молодий вчений*, 2018. № 10. С. 168 –173.
19. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 2012. 208 с.
20. Мерлянова О. А. Міфологія як джерело зображувальних засобів українських хороводів. *Культура: музика і танці: Матер. I Міжн. наук.-практ. конф. Наука: теорія та практика. Дніпропетровськ*, 2006. С. 89–93.
21. Плахотнюк О. Виховний та мистецький вплив сучасного хореографічного мистецтва на розвиток творчих здібностей молоді: тенденції та перспективи розвитку. Львів: ЦТДЮГ, 2014. 45 с.
22. Плахотнюк О. Стилi та напрями сучасного хореографічного мистецтва. Львів: ЦТДЮГ, 2009. 138 с.
23. Подік Т. Розвиток ритміко-пластичних здібностей через стильове розмаїття сучасної хореографії. Кривий Ріг, 2017. 104 с.
24. Пугач Н. Особливості рухової діяльності в хореографії. Львів, 2013. 50 с.

25. Рехліцька А., Білоусенко І. Рухи класичного танцю у схемах. Херсон, 2014. С. 58 с.

26. Серебрянська Е. Хореографічна корекція фізичної підготовленості акробатів-спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Харків, 2007. 21 с.

27. Соляна О. В. Хореографічна культура у контексті реалізації концепції загальної мистецької освіти. *Світ виховання*, 2007. № 2. С. 21–23.

28. Степанюк І. Хореографічна культура як органічний складник духовного життя особистості. *Естетика та філософія мистецтва*. Волинь, 2014. № 15. С. 177–180.

29. Ткаченко І. Оздоровче значення занять з гімнастики та хореографії у підготовці фахівців у галузі фізичної культури. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: I Міжнародна науково-практична конференція*. (3 – 4 жовтня 2019 року). Харків, 2019. С. 87 – 90.

30. Ткаченко І. Оздоровче значення партерної гімнастики для студентів-хореографів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2019. № 7 (91). С. 294 – 304.

31. Ткаченко І. Технічна та методична зіставна екзерсису народно-сценічного танцю в процесі фахової підготовки. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*, 2020, № 1 (3), ч. 2. С. 127 – 134.

32. Ткаченко І., Нікітченко О. Боді балет: особливості нової мови в хореографічній освіті. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи: IX Міжнародна науково-практична конференція (16 листопада 2021 року, м. Конін-Ужгород-Херсон-Київ), 2021. С. 145 – 147.

33. Ткаченко І., Нікітченко О. Складові заняття з боді-балету: особливості та завдання. *Мистецькі пошуки*, № 1 (13). С. 95 – 100.

34. Ткаченко І., Чень Чжень. Методики викладання класичного танцю для спортсменів-гімнастів. Priority directions of science and technology development: V Міжнародна науково-практична конференція (24 – 26 січня 2021 року, м. Київ, Україна). Київ, 2021. С. 911 – 916.

35. Фриз П. І. Хореографічна культура як чинник творчого розвитку особистості дитини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства : 17.00.01. К. : ДАКККиМ, 2007. 19 с.
36. Цветкова Л. Методика викладання класичного танцю. Київ, 2005. С. 268 с.
37. Чернобай І. Становлення сучасного хореографічного мистецтва. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2731>.
38. Чупрун Н. Ф. Інноваційні технології на заняттях з боді-балету в процесі фізичного виховання студенток. *Вісник НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2017. № 6. С. 67–71.
39. Шалапа С. Методика роботи з хореографічним колективом. Київ, 2015. 265 с.
40. Шариков Д. Класифікація сучасної хореографії. Київ, 2008. 180 с.
41. Шариков Д. Теорія, історія та практика сучасної хореографії: Генезис і класифікація сучасної хореографії – напрями, стилі види. К.: КиМУ, 2010. 208 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Відзиви учнів, які займаються заняттями з боді-балету

Береза Олена.

Займаюся два роки, так мало і так багато! Завдяки Олені Іванівні, я повернулася до повноцінного життя! Мені 52 роки, проблеми із здоров'ям почалися п'ять років тому: у мене міжхребетні грижі в поперековому, грудному і шийному відділах, прибігала до всіляких методів лікування, але марно. Описувати той стан, душі і тіла не хочу, згадувати страшно, але завдяки цим грижам, я прийшла до Олени Іванівни, дорогого Вчителя, не прийшла, а привели Сили Небесні!!!! Було важко, боляче і образливо, кому було важче, мені або О. І., важко сказати... Але МИ перемогли!

Я можу жити без тих, що знеболюють, можу ходити, ходити із Задоволенням, можу їсти, сидячи, сидячи! Як результат систематичних відвідувань занять на сьогодні: можу самостійно мити голову, ставити в холодильник каструлю і витягувати, вже брати її з холодильника, взуватися і роззуватися самостійно і багато усього різного. Можу!!! Я почала поважати себе, я полюбила себе, своє тіло своє життя і все, навкруги і з вдячністю відношуся до всього, що дається зверху! І все це завдяки заняттям боді-балетом і Олені Іванівні. Нічого просто так не відбувається, це так просто, але не завжди це розумієш. Не всі зрозуміють, то про що я пишу, а всім і не треба, кому треба зрозуміють! Дорога, Олена Іванівна, у мене немає слів подяки, почуття переповнюють, знаю, що ВИ для багатьох зробили, багато хорошого, що Вас цінують і люблять, як Вчителя і чудову людину, але мене Ви врятували! Як прийшла до ВАС два роки тому, у мене навіть мізки не працювали, я впевнена, що мене направили до Вас!!! Плачу! Олена Іванівна, дякую безмірно!!!! Бажаю тобі всього самого доброго і чистого в житті!

Подгайко Галина.

Вік 55 років. Займаюся з літа 2019. За весь час занять покращився загальний стан здоров'я. Була стара травма коліна, як наслідок операція після якої через місяць почала знову займатися з поступовим збільшенням навантажень. Завдяки контролю з боку викладача, Нікітчено Олени Іванівни, відновлення після операції пройшло добре і дуже швидко. У квітні 2021 року була травма: перелом ребра, через місяць після травми приступила до зайняття і завдяки контролю навантажень викладачем, відновлення сталося дуже швидко. Усі м'язи стали еластичніші і завжди в тонусі, що дуже приємно.

Покращилася постава (завжди ходила сутулячись) і найцікавіше, що до шпагату залишилося зовсім трохи. Позитив після уроку такий, що увесь негатив минулого дня йде неначе його і не було. І на позитиві живемо до наступного уроку. Спасибі Вам.

Рідная Софія.

Мене звать Софія Рідная, мені 27 років. Займаюся боді-балетом приблизно рік з перервами на роботу і поїздки. Такі перерви бувають тривають по місяцю, а взагалі намагаюся відвідувати заняття 2-3 рази на тиждень. Результат відчула після місяця постійних тренувань - покращилася постава. Я почала помічати що стала тримати спину і постійно намагалася витягуватися верхівкою вгору. Взагалі, якщо озирнутися назад, то я помічаю багато змін в собі і ці зміни не тільки в тілі, але і в розумінні танцю, музики і естетики.

Після пологів перші два роки я стала набирати вагу і саме з боді-балетом я прийшла в форму в якій вільно відчуваєш себе в купальнику і коротких топиках і спідничках. Але крім хорошого спортивного і гнучкого тіла, я придбала базові знання теорії і відчула танець. Так як я і до цього любила ходити в театр на балет, то тепер я стала розуміти і відчувати його краще, я помічаю речі, на які раніше зовсім не звертала уваги і бачиш красу в русі.

Я щаслива, що в моєму житті з'явився боді-балет і наш викладач – Олена Іванівна.

Журкіна Тетяна.

Мені 47 років, займаюся 1 рік і 7 місяців. За цей час я відчуваю що тіло придбало тонус і гнучкість, і відчуття легкості, коли відвідуєш заняття систематично. Це дуже відчувається коли пропускаєш. Відчуваю, як правильно виконувати пліє, як це, коли «розкривається» пах, як це «опустити плечі», «тримати» спину. Ще я майже сіла на шпагат на ліву ногу. Цього літа особливо добре йде розтяжка. І ще зміцнилися руки, я раніше не могла тримати в другій позиції навіть на одну, а зараз, коли ми робимо вправ біля станка і на середині залу, тримаю обидві. Витягнулася шия і підтягнувся овал обличчя, це видно навіть візуально по фото. Покращилося загальне самопочуття і настрій. Чекаю завжди занять і йду з задоволенням

Логвинова Катерина.

Займаюся з травня 2020

Результат-відновилося після операції, схудла, закріпила вага і, головне, підтягнулися м'язи тіла. Після тренування – завжди стаєш бадьоріше і відчуваєш себе легше, коли систематично, і, слухаючи викладача, правильно виконуєш вправи.

Лобанова Любов.

Про те, що в нашому місті заняття bodi-ballet дізналася від своєї молодій співробітниці. Займалася з квітня 2021 року. Дуже подобаються тренування, схуднути і не прагнула, відчула всі свої м'язи і підтягнулися м'язи і почала відчувати своє тіло. Головне - регулярно відвідувати і правильно виконувати вправи. Спасибі, Олена Іванівна!

Ісаєва Наталія.

Мені 58 років, займаюся боді-балетом приблизно 8 місяців. У мене покращилася рухливість плечових і ліктьових суглобів, зникли больові відчуття. Загальний тонус м'язів покращився, практично зникли больові

відчуття в спині. Загальний стан супер. Є позитивна динаміка в гнучкості хребта, але над цим треба ще працювати. Розтяжка стала краще, а поперечний шпагат ми працюємо! (моя мрія).

Зеленська Ольга.

Вік 33. Займаюся другий рік. На момент початку занять вага була 110 кг, міжхребетна грижа, гормональний фон: рівень прогестерону - 0. До початку занять не було ніяких фізичних навантажень 6 років, оскільки була маленька дитина. В положенні "стоячи" не могла нахилитися і дістати руками до підлоги, в *par terre* більше однієї вправи неможливо було всидіти, то у що не давав поперек. Починала з індивідуальних занять, зараз перейшли на групові. Успіхи інших учениць, їх результати, особливо, які старші за віком, дуже мотивують і надихають. Як результат, мої зміни на сьогоднішній момент: тіло стало підтягнутим, з'явилися виразні красиві лінії м'язів, стоячи в нахилі вперед я спокійно дістаю руками до підлоги, поперек, спина прекрасно себе почувають і, головне, досягнення гормональний фон (рівень прогестерону) став в нормі . Найголовніше, прийшло не тільки розуміння, як правильно виконувати вправи, тримати спину, виворітно ногу, повернути зап'ястя руки, повернуть голову, а і задоволення від грамотно підбраного музичного матеріалу і самого процесу занять!