

УДК 378.04:793.3

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/43-3-8>**Олена ТАРАНЦЕВА,***orcid.org/0000-0003-0657-2432*кандидат педагогічних наук, доцент,  
заслужений працівник культури України,

доцент кафедри хореографії

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка  
(Полтава, Україна) *elenatarantseva.millennium@gmail.ua*

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ПРОВЕДЕННЯ ПАРТЕРНОГО ТРЕНАЖУ В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто основні принципи проведення партерного тренажу на заняттях у педагогічних закладах освіти. Першочергово визначено значення терміна «партерний тренаж» та суть цього виду хореографічної практики, яка полягає в підборі комплексу фізичних вправ чи поз, що слугують покращенню гнучкості всього тіла й суглобів, поліпшенню еластичності м'язів та зв'язок, напруженню сили м'язів. З огляду на те, що заняття з партерного тренажу виконуються здебільшого на підлозі, вони запобігають розвитку зайвої рельєфності м'язів, зникає навантаження на хребет, надмірне напруження м'язів. Партерний тренаж є надійним профілактичним засобом від перенавантажень дихального й опорно-рухового апарату та запобігає травматизму студентів під час хореографічних занять.

Дослідження цього виду хореографічної практики засвідчили, що заняття партерним тренажем є основою в процесі підготовки хореографів у педагогічних закладах вищої освіти та сприяють успішному опануванню класичним, народно-сценічним, бальним і сучасним танцем. Виокремлено низку принципів, які забезпечують високий рівень ефективності підготовки студентів хореографічних спеціальностей, а саме: принцип поєднання традицій і новаторства; принцип системності та послідовності навчання; принцип руху від простого до складного; принцип поєднання вербальних і невербальних факторів впливу; принцип наочності; принцип індивідуалізації та диференціації; принцип багаторазового повторення та варіативності; принцип міцності знань і вмінь; принцип міжпредметних зв'язків. У статті зроблено висновки про доцільність формування цілісної системи взаємозалежних принципів проведення партерного тренажу для студентів педагогічних закладів вищої освіти, оскільки вона оптимізує перебіг процесуального та змістового складників навчальної діяльності. Окрім цього, акцентовано увагу на актуальності творчого підходу до реалізації виокремлених принципів, відповідно до умов навчально-пізнавальної діяльності студентів, для забезпечення ефективності процесу навчання з партерного тренажу.

**Ключові слова:** хореографія, методика хореографічної освіти, принципи, партерний тренаж.

**Olena TARANTSEVA,***orcid.org/0000-0003-0657-2432*

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

Honored Doctor of Culture of Ukraine,

Associate Professor at the Department of Choreography

Poltava National Pedagogical University V.G. Korolenko

(Poltava, Ukraine) *elenatarantseva.millennium@gmail.ua*

## METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF PARTNER TRAINING IN THE CONDITIONS OF THE PEDAGOGICAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

The article considers the basic principles of ground floor training in classes in pedagogical educational institutions. First of all, the meaning of the term “ground floor training” and the essence of this type of choreographic practice is defined, which consists in selecting a set of exercises or poses that serve to improve flexibility of the whole body and joints, improve muscle and ligament elasticity, increase muscle strength. Because ground floor exercises are mostly performed on the floor, they help prevent the development of excessive muscle relief, the load on the spine disappears, and excessive muscle tension. Parterre training is a reliable preventive measure against overloads of the respiratory and musculoskeletal system and helps prevent injuries to students during choreographic classes.

Studies of this type of choreographic practice have shown that ground floor training is the basis for the training of choreographers in pedagogical institutions of higher education and contribute to the successful mastery of classical, folk, ballroom and modern dance. Thus, a number of principles have been identified that ensure a high level of efficiency in the preparation of students of choreographic specialties, namely: the principle of combining tradition and innovation; the principle of systematic and consistent learning; the principle of movement from simple to complex; the principle of combining verbal and nonverbal factors of influence; the principle of clarity; the principle of individualization and

*differentiation; the principle of multiple repetition and variability; the principle of strength of knowledge and skills; the principle of interdisciplinary relations. The article concludes on the feasibility of forming a holistic system of interdependent principles of ground floor training for students of pedagogical institutions of higher education, as the organization is designed to optimize the procedural and substantive component of educational activities. In addition, emphasis is placed on the relevance of the creative approach in the implementation of the selected principles in accordance with the conditions of educational and cognitive activities of students to ensure the effectiveness of the whole didactic process.*

**Key words:** choreography, methods of choreographic education, principles, ground floor training.

**Постановка проблеми.** Зміни в системі сучасної хореографічної освіти зумовлюють необхідність впровадження нових методик викладання професійних дисциплін, які б якісно змінювали процес підготовки майбутніх фахівців. Тому виникає потреба у формуванні цілісної системи взаємопов'язаних принципів проведення партерного тренажу, що наразі є загальнопедагогічною проблемою набуття виконавських умінь та вдосконалення професійної майстерності фахівців.

**Аналіз досліджень.** Проблематику хореографічного мистецтва та культури розкрито в працях І. Антипової, Г. Березової, Є. Валукіна, М. Васильєвої-Рождественської, С. Філатова, А. Шульгіної та інших. Суміжними з проблемою нашого дослідження є наукові розвідки А. Борисова, Н. Бугайця, В. Волчукової, О. Ліманської, О. Тіщенко та інших науковців, які висвітлюють проблеми хореографічної освіти.

**Мета статті** – розкрити методологічні принципи проведення партерного тренажу для студентів педагогічного закладу вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна система підготовки фахівців хореографічного профілю потребує суттєвих змін, що викликано стрімким розвитком хореографічного мистецтва і, відповідно, зростанням вимог до майстерності виконавців. Дієвим інструментом реагування на ці процеси є запровадження нових методів підготовки хореографів. Зокрема, науковці відзначають ефективність розвитку фізичних якостей танцівників засобами партерного тренажу.

На основі аналізу й систематизації літератури нами було з'ясовано, що термін «*партерний тренаж*» (від франц. «*par terre*» – земля; вправи на підлозі) у хореографічному вжитку з'явився нещодавно, чому сприяла поява та розвиток нетрадиційних напрямів танцю. Суть занять партерним тренажем полягає в підборі комплексу фізичних вправ чи поз, які слугують покращенню гнучкості всього тіла й суглобів, поліпшенню еластичності м'язів і зв'язок, нарощуванню сили м'язів. Характер та особливості проведення вправ (вправи сидячи на підлозі, лежачи на спині, на животі та на боку) залежать від мети і завдань кожного конкретного заняття.

Визначальною метою партерного тренажу є одночасне досягнення таких цілей: покращення

гнучкості всього тіла й суглобів, поліпшення еластичності м'язів і зв'язок, нарощування сили м'язів. Акцентуємо увагу на важливості підвищення саме рівня гнучкості танцівника, оскільки вона не лише впливає на забезпечення виразності тіла під час виконання будь-яких рухів у танці, а також запобігає травмуванню м'язів і сухожилів. Розуміння типових причин травматизму, основними з яких є погано «розігріте» чи непідготовлене тіло танцівників до виконання складних рухів або трюків, невраховані вікові та психофізіологічні особливості виконавців, швидкий перехід від простих і легких рухів до виконання складних, є першочерговим для майбутніх учителів хореографічного мистецтва.

Заняття партерним тренажем запобігають розвитку зайвої рельєфності м'язів. Під час роботи на підлозі зникає навантаження на хребет, надмірне напруження м'язів, у результаті вони краще забезпечуються киснем, у них підвищується вміст продуктів обміну речовин. Досягається головна мета партеру чи розтяжки – розслаблення, адже розслаблені м'язи еластичніші, в них рідше виникає біль, отже, вони менше травмуються. Партерний тренаж є надійним профілактичним засобом від перенавантажень дихального й опорно-рухового апарату та запобігає травматизму танцівників (Пархоменко, 2016: 4).

Таким чином, заняття партерним тренажем є основою в процесі підготовки хореографів у педагогічних закладах вищої освіти та сприяють успішному опануванню класичним, народно-сценічним, бальним і сучасним танцем. Однак із виникненням нових напрямів хореографічного мистецтва постає завдання осучаснення процесу підготовки майбутніх хореографів. Для цього насамперед слід актуалізувати педагогічні принципи організації занять з партерного тренажу для студентів педагогічних закладів вищої освіти.

На основі аналізу наукових досліджень з питань проведення партерного тренажу на заняттях у педагогічних закладах вищої освіти виокремлено низку принципів, які, на наше переконання, забезпечують високий рівень підготовки студентів хореографічних спеціальностей, а саме: *принцип поєднання традицій і новаторства; принцип системності та послідовності навчання;*

*принцип руху від простого до складного; принцип поєднання вербальних і невербальних факторів впливу; принцип наочності; принцип індивідуалізації та диференціації; принцип багаторазового повторення та варіативності; принцип міцності знань і вмінь; принцип міжпредметних зв'язків.*

Так, відповідно до *принципу поєднання традицій і новаторства* для підвищення ефективності педагогічного процесу варто особливу увагу приділяти турботливому ставленню та збереженню культурної спадщини людства. Саме хореографічна спадщина дає поштовх до творчості, тоді як новаторство виражається через осмислення та узагальнення попереднього досвіду, його синтез у нове. Реалізація зазначеного принципу полягає в дослідженні та вивченні здобутків видатних науковців, педагогів і практиків хореографічного мистецтва, в організації відкритих занять із дисциплін професійного спрямування у форматі творчих показів, іспитів-концертів та інших способів опанування творчою спадщиною. Навчаючи мистецтва, педагог повинен володіти ґрунтовними знаннями про традиції, одночасно працюючи над оновленням танцювальних форм і стилів. Прикладом цього є модернізація класичних стилів, на основі яких створено абсолютно нові напрями хореографії, що неабияк оживило сучасне хореографічне мистецтво, відкривши нові можливості для розвитку танцю, але забезпечивши збереження взаємозв'язків із їхніми джерелами.

*Принцип системності та послідовності навчання* зумовлений логікою науки й особливостями пізнавальної діяльності особистості. Він вимагає безперервності, суворості і правильної структури побудови всього процесу навчання мистецтва танцю. Тільки за умов поступового ускладнення педагогічних завдань можна домогтися міцних знань та вмінь, набути необхідних практичних навичок (Карпенко, 2015: 3).

Побудова занять з партерного тренажу на засадах принципу системності реалізується на основних етапах розвитку знань, вмінь, навичок, починаючи від формування основ хореографічної грамотності через дотримання правильної танцювальної постави до усвідомлення основних правил і закономірностей хореографії та застосування отриманих навичок в елементах виконання класичного, народного, сучасного танцю тощо.

Близьким до принципу систематичності й послідовності у хореографічній освіті вважається *принцип руху від простого до складного*, відповідно до якого освітній процес із партерного тренажу повинен дотримуватися чіткої хронології підвищення складності завдань, а вивчення нового

матеріалу має базуватися на раніше засвоєних знаннях. Таким чином, кожен новий хореографічний елемент є основою для наступного й містить складники попередніх вправ. А. Пилипенко у своїх дослідженнях зазначає, що цей принцип базується на поступовому й рівномірному розвитку знань та вмінь студентів і вимагає організації послідовного вивчення танцювальних вправ у порядку нарощування складності структурних елементів (Пилипенко, 2013: 5). Однак існує й інша думка науковців, які визначають два взаємопов'язані вектори реалізації цього принципу в освітньому хореографічному процесі. Зокрема, це може бути варіант ускладнення техніки виконання вивченого матеріалу або ж збільшення кількості структурних елементів композиції (Хе Сюефей, 2017: 8). Очевидно, що кожен із способів упровадження досліджуваного принципу забезпечує вдосконалення танцювальної діяльності й формування творчих умінь та всебічну підготовку студентів хореографічних спеціальностей.

Поділяємо думку вчених щодо доцільності словесного супроводу й підкріплення обговоренням показу правильного виконання практичних вправ із партерного тренажу. Це передбачено *принципом поєднання вербальних і невербальних факторів впливу*. Звернемося до думки В. Волчукової, яка слушно зазначила: «слово, якщо воно логічно звернене до мистецтва володіння танцем, до його суті й змісту, інколи буває сильнішим за будь-який показ» (Волчукова та ін., 2013: 2). Водночас заняття з партерного тренажу не повинні супроводжуватися лише вербальними засобами, оскільки без використання наочних прийомів, що висвітлюють практичний досвід, знання не будуть повноцінними. Тому процес навчання з партерного тренажу повинен взаємодоповнюватися вербальними й невербальними компонентами, що забезпечить всебічне засвоєння навчального матеріалу. Науковці наголошують, що не варто недооцінювати словесні чи наочні методи навчання, лише їх пропорційне поєднання забезпечить успішне вивчення хореографічних творів.

*Принцип наочності* під час організації партерного тренажу вказує не на ілюстративність процесу, а на безпосереднє його сприйняття. Кожен елемент заняття демонструється викладачем у завершеному вигляді і тільки потім розкладається на компоненти. Вивчивши рух поетапно, його виконують у завершеному вигляді, відпрацьовуючи манеру і стиль виконання. Принцип наочності також реалізується в процесі спостереження за власним виконанням руху в дзеркалі. Керуючись зоровою пам'яттю, студенти звіряють

точність виконуваного руху, положення ніг, рук, голови, корпусу в просторі, напрям руху, створюваний рухом образ. Аналіз свого відображення в дзеркалі є засобом самоаналізу, що дозволяє виявляти неточності у виконанні рухів без супроводу викладача. Вважається, що знання і вміння, засновані на спостереженнях, є більш глибокими і міцними. Тому суворе дотримання вимог принципу наочності на заняттях із партерного тренажу є однією з необхідних умов успішності навчального процесу (Карпенко, 2015: 3).

Особливе місце в системі навчання з партерного тренажу займає *принцип індивідуалізації та диференціації*, основне завдання якого полягає у врахуванні особливостей кожного студента, використанні індивідуальних форм і методів навчання, відповідно до індивідуальних можливостей танцівників. Неправомірно висувати однакові вимоги до всіх, тому що результати рухових проявів залежать від психологічних, фізіологічних, антропометричних особливостей. Тому реалізація цього принципу потребує розробки системи організації навчання з партерного тренажу, за якої забезпечується повноцінний та всебічний розвиток здібностей, умінь і навичок здобувачів освіти у гармонії з розвитком їхньої фізичної активності через застосування методів педагогічного впливу, зорієнтованих на емоційні, фізичні й рухові особливості індивіда.

Якщо говорити про організацію занять з партерного тренажу в педагогічних закладах вищої освіти, то доцільним буде не лише приділити увагу врахуванню в процесі навчання індивідуальних можливостей студентів, але й забезпечити активний вплив на формування їхнього особистісного хореографічного досвіду, поступовість формування професійних знань, умінь, навичок, максимальний розвиток природних здібностей кожного.

Принцип *багаторазового повторення та варіативності* під час занять з партерного тренажу має на меті поступове формування рухових вмінь та спеціальних навичок завдяки багаторазовому повторенню матеріалу. Визначальною умовою реалізації цього принципу є регулярне відтворення здобутих знань, а не тоді, коли виявилася прогалина у вивченому матеріалі (Пилипенко, 2013: 5). У такий спосіб забезпечується і виховна функція, оскільки впровадження принципу привчає студентів до регулярної та систематизованої роботи з партерного тренажу. Водночас варто зважати на характер і кількість не тільки повторень, але й інтервалів відпочинку між ними. Доцільна кількість повторень визначається завданнями навчання, складністю й обсягом навчального матеріалу, рівнем підготовленості студентів, доскона-

лістю методики навчання з партерного тренажу, а також тривалістю занять та їх кількістю впродовж навчального року.

Акцентуємо увагу на тому, що викладач на заняттях із партерного тренажу повинен стежити за правильністю виконання рухів під час їх повторень і в разі виявлення помилок якнайшвидше їх усувати, оскільки вони найбільше заважають навчанню. Якщо постійно з'являються одні й ті ж помилки, то розучування краще припинити, інакше повторені багато разів помилки стануть автоматизованими. Окрім цього, разом із повторюваністю танцювальних елементів важливу роль відіграє варіативний складник, тобто необхідність внесення в знайомий компонент елементів новизни, висунення нових вимог й умов виконання танцювальних рухів, динамічність навантажень і розмаїтість їх застосування, постановка нових завдань.

Хореографічні знання та вміння, яких студенти набувають на заняттях із партерного тренажу, вимагають закріплення, в інакшому разі, вони втрачають свою виразність. Тому процес навчання студентів на заняттях із партерного тренажу завжди будується на *принципі міцності знань і вмінь*. Цей принцип дозволяє оцінити кінцевий результат навчання, який відображає готовність студента до самостійної хореографічної діяльності, про що може свідчити достатня тривалість збереження засвоєних хореографічних знань і вмінь; здатність використання їх у потрібний час за різних умов, а також у поєднанні з раніше набутими знаннями та вміннями; забезпечення необхідних передумов для подальшого оволодіння складнішим навчальним матеріалом.

Принцип *міжпредметних зв'язків* на заняттях із партерного тренажу реалізує культурологічний підхід до навчання хореографії. Навчальний процес має складатися таким чином, щоб дисципліни освітньої програми підготовки майбутніх хореографів взаємодоповнювали одна одну, спеціальні предмети вивчалися в тісному поєднанні з навчальною інформацією таких дисциплін, як філософія, педагогіка, психологія, література, етика й естетика, культурологія, іноземна мова тощо. Слід зазначити, що основна термінологія класичного та народно-сценічного танців – французька, бальної хореографії – англійська, тому студентам необхідні знання іноземної мови. Для більш повного розуміння методики виконання рухів, комбінацій потрібні знання анатомії та фізіології людини. Для складання танцювальних творів педагог має володіти основами музичної грамоти, а щоб зміст танців був цікавим, сюжет

постановник знаходить у літературі та представляє його у вигляді лібрето хореографічного твору. Яскраво розкривати художній образ у танці педагогу-хореографу допомагає образотворче мистецтво – створення костюмів і сценографії.

**Висновки.** Таким чином, проведене дослідження засвідчує доцільність формування цілісної системи взаємозалежних принципів проведення партерного тренажу для студентів педагогічних закладів вищої освіти, оскільки така організація

процесу навчання покликана оптимізувати перебіг процесуального та змістового складника навчальної діяльності. Окрім цього, творчий підхід до реалізації виокремлених принципів, відповідно до умов навчально-пізнавальної діяльності студентів, забезпечує ефективність усього процесу навчання з партерного тренажу. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у глибшому вивченні системи принципів партерного тренажу в умовах різноманіття методик сучасної хореографічної освіти.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисов А. Психолого-педагогические аспекты подготовки педагога-хореографа : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Самара, 2001. 233 с.
2. Методика роботи з хореографічним колективом. Основи курсу : навчально-методичний посібник / В. Волчукова та ін. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2013. 47 с.
3. Карпенко В., Карпенко И., Стручкова С. Дидактические принципы в системе хореографического воспитания. *Апριοіри. Серія «Гуманитарные науки»*. 2015. № 6.
4. Пархоменко О. Формування балетмейстерських умінь майбутніх учителів хореографії у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2016. 20 с.
5. Пилипенко А. Конкретизація педагогічних принципів у фаховій підготовці майбутніх учителів хореографії. *Актуальні питання мистецької освіти та виховання*. 2013. № 1 (1). С. 63–73.
6. Ростовський О. Педагогіка музичного сприймання : навчально-методичний посібник. Київ : ІЗМН, 1997. 234 с.
7. Тодорова В. Концепція хореографічної підготовки у спорті. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 2 (28). С. 43–50.
8. Хе Сюефей. Методика вдосконалення музичної підготовки майбутніх учителів хореографії. *Естетика й етика педагогічної дії* : збірник наукових праць. 2017. № 15. С. 132–140.

#### REFERENCES

1. Borysov A. Psihologo-pedagogicheskie aspekty podgotovki pedagoga-horeografa [Psychological and pedagogical aspects of training a teacher-choreographer]. *Dyss. kand. psykhol. nauk* : 19.00.07. Samara, 2001. 233 s. [in Russian].
2. Volchukova V., Buhaiets N., Limanska O., Tishchenko O. Metodyka roboty z khoreorafichnym kolektyvom [Methods of working with a choreographic team]. *Osnovy kursu : navchalno-metodychnyi posibnyk*. Kharkiv : KhNPU imeni H. S. Skovorody, 2013. 47 s. [in Ukrainian].
3. Karpenko V., Karpenko I., Struchkova S. Didakticheskie printsipy v sisteme horeograficheskogo vospitaniya. *Аprioiri. Seriya "Humanitarnye nauky"*. 2015. № 6. [in Russian].
4. Parkhomenko O. Formuvannya baletmeisterskykh umin maibutnikh uchyteliv khoreorafii u protsesi fakhovoi pidhotovky [Formation of choreography skills of future teachers of choreography in the process of professional training]. *Avtoref. dys. kand. ped. nauk* : 13.00.04. Kyiv, 2016. 20 s. [in Ukrainian].
5. Pylypenko A. Konkretyzatsiia pedahohichnykh pryntsyviv u fakhovii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv khoreorafii [Concretization of pedagogical principles in the professional training of future teachers of choreography]. *Aktualni pytannia mystetskoї osvity ta vykhovannia*. 2013. № 1 (1). S. 63–73 [in Ukrainian].
6. Rostovskiy O. Pedahohika muzychnoho sprymannia : navchalno-metodychnyi posibnyk [Pedagogy of musical perception: a textbook]. Kyiv : IZMN, 1997. 234 s. [in Ukrainian].
7. Todorova V. Kontseptsiiia khoreorafichnoi pidhotovky u sporti [The concept of choreographic training in sports]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2017. № 2 (28). S. 43–50 [in Ukrainian].
8. Khe Siuefei. Metodyka vdoskonalennia muzychnoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv khoreorafii [Methods of improving the musical training of future teachers of choreography]. *Estetyka i etyka pedahohichnoi dii* : zbirnyk naukovykh prats. 2017. № 15. S. 132–140 [in Ukrainian].