

Корнаухова В.В., студент

Научный руководитель – Бодунова И.И.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПАРТНЕРОВ В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ И ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММАХ

Танец – это действительно великая сила. Он способен не только поднять настроение, но и помочь обрести гармонию жизни, выразить себя в реальности, а не в виртуальном мире. В моей жизни танцы появились с 9 лет. Это были бальные танцы. С тех пор танцы стали для меня занятием для души, приносящим удовольствие! Перед выходом на паркет я испытываю волнение, но звучит музыка – и я во власти танца. Десятки людей следят за моими движениями, улыбкой, жестами.

Бальные танцы – это парный вид спорта. Поэтому все победы, радости и разочарования делятся с партнером пополам. Работа в паре и общее впечатление от пары оценивается судьями на конкурсах и соревнованиях. Судьи оценивают исполнение танца комплексно, рассматривая все факторы:

- **позиция в паре** – один из наиболее важных моментов. Хорошая позиция придаёт паре изящество и лёгкость, улучшает баланс, облегчает ведение и позволяет партнеру держать контакт, особенно в свинговых танцах;
- **ритм** – если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство не может это скрыть;
- **линия** – это длина и растяжение тела от носка до головы;
- **рамка** – правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в закрытых танцах;
- **баланс** – нейтральный и центральный. При центральном балансе вес тела равномерно распределён на обе ноги. При нейтральном — вес тела на одной ноге;
- **дистанция между партнёрами**;

- **музыкальность** – все движения в танце должны соответствовать специфике музыки: выделяться сильные доли, плавно прорабатываться слабые;
- **представление** – т.е. пара в танце показывает зрителям свое отношение к музыке;
- **работа ног и стопы;**
- **шейп** – партнер должен уметь шикарно показать партнёршу зрителям и судьям;
- **ведение** – достичь полного взаимопонимания в паре удаётся крайне редко, чаще партнёры просто подстраиваются друг под друга;
- **floorcraft** – «видение паркета». Умение уходить от столкновения и танцевать без остановок в окружении других пар;
- **стиль пары** – как пара смотрится вместе, костюмы, поведение на паркете;
- **энергия и эмоциональность**, которые всегда захватывают зрителей.

Рассмотрим одну из важнейших критериев в спортивных бальных танцах – эмоциональность. Бальные танцы можно назвать очень эмоциональным видом деятельности. В танцевальных школах учат выплескивать свои эмоции, будь то радость, веселье, гнев или злость. В таких школах поощряют выявление эмоций, тренируют это каждый день. Когда у танцора получается это на занятиях, на турнире это будет выглядеть естественно и чувствительно. Это будет трогать сердце каждого, и судьи не сомневаясь выберут именно вас. Ведь как не выбрать вас, если вы покорили не только техникой, но и эмоциями [3].

Говоря о парном танце стоит особо важно отметить эмоциональное взаимодействие с партнером. В бальных танцах обязательно идет взаимоотношение мужчины и женщины и от того насколько артистичны будут партнеры друг с другом зависит их соответствие характеру танца.

Очень важным моментом является контакт глаз. Особенно он важен в латиноамериканских танцах. Партнеры не просто смотрят друг на друга, но

ведут глазами некую игру, которая и зажигает эмоции. Стоит только отвести глаза или взглянуть равнодушно как этот пожар эмоций гаснет, и танец превращается в гимнастику, которая не интересна ни танцующим, ни зрителю. Даже когда контакт глаз пропадает (при поворотах, поддержках, в теневой позиции) следует ощущать партнера, например, за счет опущенной головы, которая немного повернута в его сторону. В европейской программе такой возможности нет. Однако и здесь голова и глаза как бы отслеживают партнера. Интересен контакт глаз в групповых танцах с заранее определенной музыкой и композицией (formation). В этих танцах, возможно, такое эмоциональное воздействие взглядом, которое заставляет танцующего рядом ошибиться. И такие сильные эмоции придают людям, танцующим, банальную композицию, чувство общности, радости и общего веселья. В европейской программе мы не смотрим друг на друга, но мы чувствуем (в том числе и глазами) друг друга. И конечно если есть возможность даже короткого взгляда – ей надо воспользоваться в полной мере.

Танец и эмоциональное выражение в нем – это часть игры. В танце лицо и тело, особенно у партнерши должны излучать уверенность и наслаждение – и это крайне важный момент на пути к танцевальному успеху. Женская партия значительно более эмоциональна в бальных танцах, чем мужская. И здесь можно посоветовать партнершам, быть полностью раскованными в эмоциях, без стеснения выражать характер танца.

Некоторые люди в силу природных особенностей обладают веселостью, беззаботностью, оптимизмом, радостью и в танце все это выплескивается через край. Такие прекрасные качества приведут к успеху в ярких динамичных танцах- ча-ча-ча, джайве, квикстепе и самбе, однако над более чувственными танцами придется поработать [4].

Каждый танец в латиноамериканской программе имеет свою эмоционально-экспрессивную окраску:

самба – по настроению, веселая и флиртующая, для нее характерны быстрые продвижения по паркету и смены ритмов. Самба несет в себе дух феерии, карнавала, праздника;

ча-ча-ча – кокетливая, беззаботная, временами игривая, временами вызывающая;

румба – лиричная. Танец, содержащий в себе соблазнение, переживание, нежность и страсть;

пасодобль – эмоционально воинственный и драматичный. Он символизирует взаимодействие тореадора, плаща и быка во время корриды. Это больше «мужской» танец, роль партнерши определяется в зависимости от особенностей композиции – это либо гордая и неприступная Кармен, либо плащ, которым манипулирует тореадор. Именно в пасодобле возможно проявление и отреагирование сильных, иногда агрессивных эмоций, а также выражение смелости, силы характера;

джайв – по окраске самый энергичный и задорный танец из всей латиноамериканской программы. Он танцуется активно, весело и беззаботно, быстро тонизирует и приводит в хорошее настроение [3].

Из Европейской программы, самым ярким по эмоциям является танго. Танго называют «танцем огня и страсти». В танцевальном стиле танго самым важным является не столько техника исполнения движений, сколько владение разносторонними эмоциями, способность выражать свои мысли только лишь с помощью движений тела, воспринимать партнера как продолжение собственной сути, улавливать его эмоции и грациозно передавать свои.

То чувство, когда музыка полностью поглощает тебя, становится частью каждого твоего движения. Кажется, что мелодия льется из тебя и переходит в твоего партнера. Ты чувствуешь, как тебя обжигает каждое его прикосновение, и как пылает твоя собственная кожа. Все движения сливаются в одну картину: яркую, исполненную красными, оранжевыми, пламенными цветами. Шагам нет счета. Да их и не нужно считать. Тебя ведет твое сердце, все чувства

обостряются просто до предела. Все, что нужно – получать удовольствие от той пылкости, которую дарит тебе танго [1].

Мне посчастливилось побывать на мастер-классе известного российского танцовщика и хореографа Евгения Папунаишвили. Несколько лет назад Папунаишвили открыл свою школу. Сейчас он – один из самых дорогих хореографов и данс-учителей в России. На мастер-классе, работая со студентами кафедры хореографии нашего университета, он отметил их целеустремленность и «заряженность на танцы».

Действительно, когда мы не стесняемся выражать свои эмоции без оглядки на общественное мнение, тогда мы по-настоящему свободные люди. Сила танца способна не только поднять настроение, но и обрести потерянную гармонию в отношении с окружающими, с самим собой и своим телом [2].

Значит надо доверять собственным чувствам и следуя за своим интересом к бальным танцам проявлять возбуждение и энергию, так необходимые для выразительного эмоционального исполнения. Когда вам нравится, что и как вы делаете, тогда это обязательно будет яркий эффектный танец, приносящий огромное наслаждение не только исполнителям, но и зрителям.

1. Зарождение танца [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.letopis.info/themes/dancing/zarozhdenie_tantsa.html. – Дата доступа: 25.02.2018.

2. Известный хореограф о поездке в Минск, «Танцах со звездами» и эмоциях. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://afisha.rambler.ru/other/37901817>. – Дата доступа: 25.02.2018.

3. МФСТ – спортивные бальные танцы в Москве и России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russianmaster.ru/>. – Дата доступа: 25.02.2018.

4. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать / Т.В. Пуртова. – М. : Владос, 2004. – 256 с.