

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет культури та мистецтв

Кафедра хореографії

Максим Кутузов

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
БАЛЬНОГО ТАНЦЮ. ЄВРОПЕЙСЬКА
ПРОГРАМА**

методичні рекомендації

Луцьк 2025

УДК 793.33:378.016 (072)

К 95

Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 10 від 18 червня 2025 р.)

Рецензенти : *Столярчук Н.М.*, кандидат філософських наук, доцент кафедри культурології Волинського національного університету імені Лесі Українки.
Кравчук С.М., відмінник освіти України, директор комунального закладу Палац учнівської молоді, Луцької міської ради.

Кутузов М.Ю.

К 95 Теорія та методика викладання бального танцю. Європейська програма : методичні рекомендації
/ Максим Юрійович Кутузов. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2025. 21 с.

Методичні рекомендації «Теорія та методика викладання бального танцю. Європейська програма» призначені для опанування навчальної дисципліни. Ця розробка охоплює основні теоретичні, методичні засади, історичне походження кожного танцю а також містить перелік рекомендованих фігур для викладання відповідно до навчального плану підготовки бакалавра, спеціальності В6 «Перформативні систе́цтва», за освітньою програмою «Хореографія». Рекомендовано здобувачам вищої освіти та викладачам хореографічних закладів.

УДК 793.33:378.016 (072)

© Кутузов М.Ю., 2025
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2025

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Історія бальних танців: виникнення, становлення та розвиток.....	5
2. Повільний вальс (Slow Waltz).....	6
3. Перелік фігур для вивчення танцю повільний вальс	7
4. Танго (Tango).....	9
5. Перелік фігур для вивчення танцю танго.....	10
6. Віденський вальс (Viennese Waltz).....	12
7. Перелік фігур для вивчення танцю віденський вальс	13
8. Фокстрот (Foxtrot).....	13
9. Перелік фігур для вивчення танцю фокстрот.....	14
10.Квікстеп (Quickstep).....	16
11.Перелік фігур для вивчення танцю квікстеп	17
Загальні висновки.....	19
Список використаних джерел.....	20

ВСТУП

Опановування освітнього компонента «Теорія та методика викладання бального танцю» розкриває багатогранну сутність бальних танців як синтезу музичного, пластичного, фізичного, естетичного та художнього розвитку. Це сприяє виявленню й розвитку особистісного потенціалу, створює передумови для формування творчих здібностей, інтересів і прагнень кожного, з урахуванням індивідуальних можливостей і бажань. Бальні танці розвивалися завдяки внеску багатьох поколінь талановитих хореографів, музикантів, виконавців і педагогів, що дозволило стати йому самобутнім видом хореографічного мистецтва, зі своєрідною формою відображення історичної дійсності.

Мета методичної розробки полягає в тому, щоб надати допомогу здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, ознайомитись з історію походження бального танцю, методикою виконання та викладанням рухів в сучасних бальних танців європейської програми, володіти термінологією та вміти поєднувати базові фігури в окремі комбінації.

1. ІСТОРІЯ БАЛЬНИХ ТАНЦІВ: ВИНИКНЕННЯ, СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК.

Бальний танець є видом хореографічного мистецтва, який ввібрав в себе різні народні та соціальні витоки. Вони відрізняються своїм ритмом, характером виконання та темпом звучання музики.

Початок зародження бального танцю почався в Італії у XVст., та згодом поширився у Франції, яка в XVI–XVII ст. стала їхньою законодавицею. За наказом французького короля Людовика XIV у місті Париж було створено Королівську академію танцю «Académie Royale de Musique et de Danse» (1661) де вперше були розроблені канони танцювальних форм, рухів, методів викладання, правил та танцювальних термінів.

На початку XX ст, в Європі почали організовувати перші танцювальні змагання, наприклад, в Парижі, Берліні, Баден-Бадені, але вони були закриті, оскільки не існувало ні професійної, ні любительської міжнародної танцювальної організації. У 1924 році в Англії було створене Імперське товариство вчителів танцю, яке взяло на себе ініціативу розробити певні стандарти бального танцю, а саме, канонізувати фігури, техніку їх виконання та визначити музичний супровід кожного танцю за винятком віденського вальсу, що не користувався великою популярністю в Англії. Віденський вальс додали в цей список пізніше.

З 30-х років минулого сторіччя в Англії почали проводити перші змагання. Одним з най найпрестижнішим танцювальним турніром є «Blackpool Dance Festival» - міжнародний танцювальний фестиваль, що проводиться у бальній залі «Winter Garden» (м.Блекпул). який і до сьогодні залишається найбільшим бальним конкурсом, у якому беруть участь пари з більш ніж 50 країн світу.

В програму європейської програми сучасного бального танцю входять п'ять танців: повільний вальс, повільний фокстрот, танго, квікстеп, та віденський вальс.

2. ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС (SLOW WALTZ)

Музичний розмір: 3/4.

Темп: 28-30 тактів на хвилину

Рух: свінговий (з замахом), м'який, плавний, по колу, маятниковий.

Настрій: чуттєвий, романтичний, сумний, ліричний.

Акцент: на 1-й удар в такті.

Вальс (фр. – valse, нім. – walzer) – парний танець, заснований на плавному повороті у поєднанні з прогресивним рухом. Цей танець є класикою танцювального мистецтва, завдяки доступності своїх рухів, неймовірної легкості та плавності виконання. Вважається, що вальс має дві батьківщини – Німеччина та Австрія, але зрозуміло одне, історія вальсу – це довгий шлях з народу до верхівки влади, який був сповнений критики і водночас захоплення. (КУТУЗОВ)

Перша згадка про вальс датується приблизно 1770 роком, де в ті часи він був популярним у всіх соціальних класах, та деякий час існував як частина контрдансу, але незабаром здобув незалежність і посів перше місце серед бальних танців, популярних у Відні, Парижі та Нью-Йорку

В другій половині XIX ст. набувають поширення так звані повільні вальси, композитори яких починають створювати нову вальсову музику. Їй властивий більш повільний темп на відміну від оригінального віденського. Це сприяло виникненню нового виду танцю вальс-бостон.

Історія цього танцю починається з 1834 року, саме тоді він був вперше представлений бостонський публіці. Відмінність полягала в тому що безперервні кружляння по колу змінились на повороти, протяжні кроки та пози, а темп виконання став більш повільним і стриманим. В 1874 році, був створений відомий на той час «Бостонський клуб», який зробив свій вагомий внесок у розвиток цього танцю. Представники цього клубу розробляли різноманітні техніки танцю, завдяки чому, цей обмін ідей та досвіду сприяв розвитку нового стилю - повільний вальс.

З початком Першої світової війни вальс-бостон поступово втрачає свою

популярність, проте він надає імпульсу до народження нового яскравого танцю «повільний вальс». Першоосновою танцю стали рухи та фігури з «повільного фокстроту», так як його техніка вважалася легшою для виконання, саме тому під музику вальсу танцівники часто виконували сповільнені прості кроки, запозичені з фокстроту.

Канонізація та поширення техніки бального танцю, сприяла професійна діяльність англійця Віктора Сільвестра, який був одним із засновників «Імператорського товариства вчителів бального танцю». Його нововведенням був повний природній поворот. На першому чемпіонаті світу з бального танцю у 1922 році, він вперше виконав повний поворот у повільному танці, що посприяло урізноманітненню фігур та ускладненню його техніки.

Характерною рисою сучасного повільного вальсу - є витончені хвилеподібні злети та плавні спуски, що надають йому романтичності, граційності та витонченості.

3. ПЕРЕЛІК ФІГУР ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТАНЦЮ ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС

Рівень «Н» клас (початковий рівень)		Beginners
1.	Закриті зміни з правої та лівої ноги	Closed change on right and left foot
2.	Натуральний поворот	Natural turn
3.	Зворотній поворот	Reverse turn
4.	Прогресивне шасе вправо	Progressive chasse to right
5.	Віск	Whisk
6.	Зовнішня зміна	Outside change
7.	Натуральний спін поворот	Natural spin turn
8.	Шасе з ПП	Chasse from PP
9.	Зміна хезітейшн	Hesitation change

Рівень «Е» клас		Level «E» class
10.	Закритий імпетус	Closed impetus
11.	Зворотне корте	Reverse corte
12.	Віск назад	Back whisk
13.	Основне плетіння	Basic weave
14.	Подвійний зворотній спін	Double reverse spin
15.	Лок назад	Backward lock
16.	Відкритий натуральний поворот	Open natural turn

Рівень «Д» клас		Level «D» class
17.	Зворотній півот	Reverse pivot
18.	Плетіння з ПП	Weave from PP
19.	Телемарк	Telemark
20.	Телемарк в ПП	Telemark to PP
21.	Крос хезітейшн з ПП	Cross hesitation from PP
22.	Крило	Wing
23.	Крило з ПП	Wing from PP
24.	Імпетус	Impetus
25.	Імпетус в ПП	Impetus to PP
26.	Зовнішній спін	Outside spin
27.	Натуральний поворотний лок	Natural turning lock
28.	Зворотній поворотний лок	Reverse turning lock
29.	Дрег хезітейшн	Drag hesitation
30.	Перекинутий спін поворот	Overtaken spin turn
31.	Ховер корте	Hover corte
32.	Фолевей віск	Fallaway whisk
33.	Відкритий натуральний поворот	Open natural turn
34.	Біжуче крос шасе	Running cross shasse

4. ТАНГО (TANGO)

Музичний розмір: 2/4.

Темп: 32-33 тактів на хвилину

Рух: компактний, різкий, переконливий, плавний, швидка зміна від повільного до швидкого руху, без свінгу.

Настрій: пристрасний, вогняний, впевнений, агресивний, швидка зміна настрою.

Акцент: на 1-й і 3-й удар в такті.

Танго (ісп. Tango) – один з найбільш відомих танців, який підкорив весь світ. Саме в цьому танці присутні: емоційність, строгість ліній та нестримна пристрасть.

Сучасне танго має безліч різновидів. Серед них такі як - бальне танго, аргентинське і фінське. Але всі вони відрізняються від інших видів танців своїм особливим неповторним характером, тільки в танго можливо поєднати такі риси як витриманість і пристрасть, строгість і фривольність, ніжність і агресію. Можливо саме тому, незважаючи на свою складність, у виконанні, цей танець має величезну кількість шанувальників по всьому світу.

Вперше танець виник в Іспанії в 14 столітті, але свою популярність здобув в Аргентині та інших країнах Південної Америки, де почав розвиватись і поступово вирізнятись в окремий танцювальний напрямок. Спочатку танго виконували під ритми барабанів і виглядав він, як досить простий танець, але з часом він перетворився в складний танець, який являв собою абсолютно унікальний музично-танцювальний напрямок, заснований на ритмах і мелодіях, «запозичених» у Європі, Африці і Америці (мілонга, хабанера і ін.).

Тривалий час танго вважали танцем простих людей, та лише в кінці XIX - початку XX століть танець було представлено в Європі як ще один офіційний напрямок. Існує популярна версія, що першим хореографом який демонстрував невідоме «танго» лондонським експертам, хореографам і імпресарію, став Каміль де Ріналь. Інші джерела стверджують, що танго в Європі представили публіці

танцювальні трупи з Буенос-Айреса і Монтевідео які виступали на той час в Європі. Згідно з цією версією, перший показ відбувся в Парижі, а лише потім танець «відправився» підкорювати Лондон, Берлін та інші європейські столиці.

З ростом популярності в світських колах, танго стає все менш автентичним. Хореографи «очищають» його від відверто аргентинських рис і значно спрощують з метою полегшення навчання. З'являються нові різновиди танго (французьке, англійське та ін.).

Різниця бального танцю та аргентинським танго – це відсутність імпровізації. Усі рухи відповідають певним правилам, починаючи з положення голови, корпусу тіла і закінчуючи кроковими елементами. Також танець відрізняється ритмом та мелодією, де присутні наявні ударні інструменти, що додає йому чіткості. [6]

Бальне танго - це сучасний бальний танець, що є складовою міжнародних конкурсів і змагань з європейської програми сучасних (спортивних) бальних танців.

5. ПЕРЕЛІК ФІГУР ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТАНЦЮ ТАНГО

«Е» клас		«Е» class
1.	Альтернативний вихід в ПП	Alternative entries to PP
2.	Хід	Walk
3.	Прогресивний боковий крок	Progressive side step
4.	Браш теп	Brush tap
5.	Прогресивна ланка	Progressive link
6.	Закритий променада	Closed promenade
7.	Відкритий променада	Open promenade
8.	Корте назад	Back corte
9.	Основний зворотній поворот	Basic reverse turn
10.	Відкритий зворотній поворот	Open reverse turn
11.	Рок назад на ЛН	Rock on left foot

12.	Рок назад на ПН	Rock on right food
13.	Натуральний рок поворот	Natural rock turn
14.	Натуральний твіст поворот	Natural twist turn
15.	Натуральний поворот з ПП	Natural turn from PP
16.	Прогресивний боковий крок у зворотній поворот	Progressive side step reverse turn
17.	Натуральний променадний поворот в рок поворот	Natural promenade turn to rock turn
18.	Форстеп	Four step
19.	Міні фایв степ	Mini five step
20.	Файв степ	Five step

Рівень «Д» клас		Level «D» class
21.	Променадна ланка ВП	Promenade link turned to R
22.	Променадна ланка ВЛ	Promenade link turned to L
23.	Відкритий променад назад	Back open promenade
24.	Фоловей в променад	Fallaway in promenade
25.	Віск	Whisk
26.	Віск назад	Back whisk
27.	Фоловей форстеп	Fallaway four step
28.	Зовнішні зміни (метод 1,2, 3)	Outside swivels (method 1, 2, 3)
29.	Зміна форстеп	Four step change
30.	Швидкий зворотній поворот	Quick reverse turn
31.	Фоловей зворотній і сліп півот	Fallaway reverse and slip pivot
33.	Телемарк	Telemark
34.	Відкритий натуральний поворот	Open natural turn
35.	Натуральний твіст поворот	Natural twist turn
36.	Чейс (переслідування)	Chase
37.	Чейс альтернативні закінчення	Chase alternative ending

6. ВІДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

Музичний розмір: 3/4.

Темп: 58-60 тактів на хвилину

Рух: швидкий, свінговий (із замахом), м'який, плавний, колоподібний, кружляючий.

Настрій: чуттєвий, легкий, романтичний, аристократичний, спрямований та впевнений.

Акцент: на 1-й удар в такті.

Віденський вальс – одним з найвідоміших танців світу, який асоціюється зі столицею Австрії – містом Відень. Разом з повільним (англійським) вальсом, танець входить до європейської програми сучасного бального танцю, де його відрізняє більш швидкий темп та виражений акцент на першу долю такту. Обертівні рухи, плавність та елегантність яка присутня під час виконання, роблять віденський вальс надзвичайно популярним і захоплюючим серед глядачів та виконавців. Ці рухи стали результатом багатьох років вдосконалення та розвитку техніки танцю, що почалося в середині 19 століття. Починаючи з 1920-х років він почав змінюватися, щоб відповідати новим танцювальним стилям та потребам публіки. Окрім того, танець став відомий, завдяки балам династій Австрійської імперії, де танцювали аристократи та члени імператорської родини. Згодом він став складовою частиною балетів, оперет та мюзиклів.

Одним з перших композиторів, який писав музику для цього танцю, був австрійський композитор Йоган Штраус - старший, який відомий своїми вальсами. Він зробив цей танець популярним по всій Європі, а його мелодії стали символом Відня.

На даний час віденський вальс виконується в багатьох країнах світу як на професійному так і на любительському рівнях. Це не просто танець, а справжній символ елегантності та розкоші, а його романтична музика, знаходить своє місце в культурі багатьох країн.

7. ПЕРЕЛІК ФІГУР ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТАНЦЮ «ВІДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС»

Рівень «Д» клас		Level «D» class
1.	Натуральний поворот	Natural turn
2.	Зворотній поворот	Reverse turn
3.	Зміна вперед з ПН – з натурального повороту в зворотній	RF forward change step – natural to reverse
4.	Зміна вперед з ЛН – зі зворотного повороту в натуральний	LF forward change step - reverse to natural
5.	ЛН назад – зміна з натурального повороту в зворотній	LF backward change step – natural to reverse
6.	ПН назад – зміна зі зворотного повороту в натуральний	RF backward change step reverse to natural

8. ФОКСТРОТ (FOXTROT)

Музичний розмір: 4/4.

Темп: 28-30 тактів на хвилину

Рух: лінійний, поступальний, безперервний, свінговий (з замахом), м'який, плавний.

Настрій: елегантний, ввічливий, спокійний, романтичний.

Акцент: на 1-й і 3-й удар в такті (1-й сильніше)

Назва танцю "фокстрот" походить від англійського слова "fox" (анг.-лисиця) та "trot" (анг.- хода), що вказує на граційність та легкість цього танцю. Саме назва цього танцю була запозичена від аналогії «рухатись хитрою ходою, манерою як лисиця». Танець фокстрот був жвавим танцем, та з часом змінився щоб стати більш гладким, повільним та романтичним.

Танець фокстрот виник в США на початку 20-ого століття. Немає конкретної особи, яку можна назвати творцем цього танцю, оскільки він розвивався на основі різних танцювальних стилів того часу. Перші згадки про танець датуються 1913 роком, коли танець з'явився на Бродвеї. Є ствердження, що творцем фокстроту був американець Гаррі Фокс, актор водевілю, який ввів на сцену театру в якому працював, певну кількість «класичних кроків», які танцювали під музику reg-time. Цей вид кроків не був відомий до того часу, тож отримав назву "Fox's trot".

Також вважається що одним з тих, хто допоміг поширити популярність танцю, був Ірвінг Берлінг (американський композитор і текстописець). В 1914 році він написав музику для мюзиклу "Watch Your Step", в якому було використано фокстрот як один з танців. Мюзикл став дуже популярним і фокстрот став все більш популярним танцем. Ірвінг Берлін також написав багато інших пісень і музики, які використовувалися для фокстроту, і тим самим сприяв його популярності.

Фокстрот дав суттєвий поштовх для розвитку бальних танців. Його комбінація швидких та повільних кроків створює велику кількість варіацій і приносить набагато більше задоволення, ніж танцювання всіх кроків в одному ритмі на кожний рахунок. В цьому танці існує велика кількість різноманітних ритмічних поєднань кроків, завдяки цьому, він вважається і є найбільш складним танцем для вивчення, через складний ритмічний характер руху. Сучасний бальний фокстрот сповістив та започаткував появу нової танцювальної техніки, що спирається на закони природного руху тіла.

9. ПЕРЕЛІК ФІГУР ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТАНЦЮ «ФОКСТРОТ»

«С» клас		«C» class
1.	Крок Перо	Feather Step
2.	Три Кроки	Three Step
3.	Фініш Перо	Feather Finish

4.	Перо Закінчення	Feather Ending
5.	Ховер Перо	Hover Feather
6.	Натуральний Поворот	Natural Turn
7.	Зворотній Поворот	Reverse Turn
8.	Основне Плетіння	Basic Weave
9.	Натуральне Плетіння	Natural Weave
10.	Зміна Напрямку	Change of Direction
11.	Хіл Пул закінчення	Heel Pull Finish
12.	Віск	Whisk
13.	Віск Назад	Back Whisk
14.	Відкритий Натуральний Поворот	Open Natural Turn
15.	Подвійний Зворотній Спін	Double Reverse Spin
16.	Телемарк	Telemark
17.	Телемарк в ПП	Telemark to PP
18.	Ховер Телемарк	Hover Telemark
19.	Натуральний Телемарк	Natural Telemark
20.	Натуральний Ховер Телемарк	Natural Hover Telemark
21.	Імпетус	Impetus
22.	Імпетус в ПП	Impetus to PP
23.	Плетіння з ПП	Weave from PP
24.	Ховер Крос	Hover Cross
25.	Топ Спін	Top Spin
26.	Зовнішній Свівл	Outside Swivel
27.	Зовнішній Спін	Outside Spin
28.	Зворотна Хвиля	Reverse Wave
29.	Натуральний Твіст Поворот	Natural Twist
30.	Натуральний Зіг Заг з ПП	Natural Zig Zag from PP
31.	Вигнуті Три Кроки	Curved Three Step
32.	Вигнуте Перо	Curved Feather
33.	Вигнуте Перо з ПП	Curved Feather from PP

34.	Перо Назад	Back Feather
35.	Фолевей Зворотній і Сліп Півот	Fallaway Reverse and Slip Pivot
36.	Баунс Фоевей з закінченням Плетіння	Bounce Fallaway with Weave Ending
37.	Біжуче Плетіння з ПП	Running Weave from PP
38.	Відкритий Зворотній Поворот	Open Reverse Turn
39.	Продовжена Зворотна Хвиля	Extended Reverse Wave
40.	Зворотній Півот	Reverse Pivot

10. КВІКСТЕП (QUICKSTEP)

Музичний розмір: 4/4.

Темп: 50-52 тактів на хвилину

Рух: швидкий, легкий, стрімкий, повітряний.

Настрій: веселий, радісний, жартівливий.

Акцент: на 1-й і 3-й удар в такті.

Квікстеп (англ.Quickstep) – бальний танець європейської програми, який вважається швидким різновидом фокстроту, що вимагає від виконавців енергійності, коректності виконання, в поєднанні з швидкими, легкими та витонченими рухами. Історія походження танцю пов'язана з розвитком культури початку 20-го століття, коли почались з'являтися нові музичні та танцювальні стилі, серед яких і був квікстеп.

До 1924 року оркестри грали фокстрот в повільному темпі (30-32 такти на хвилину). Однак, коли лондонські оркестри почали виконувати музику фокстроту у швидкому темпі, танцюристи, втомлені монополією повільного темпу, звернули увагу на вплив нових ритмів чарльстону на «фокстротну» музику. Вони пристосували до цього темпу свої кроки і назвали їх *quick-time foxtrot*. Англійці з ентузіазмом взялися за справу: модернізували оригінальний «Чарльстон», позбавивши його специфічних кокетливих «легань» і забезпечивши характерними фокстротними рухами. [4]

Сучасну назву танцю «quickstep», який швидко став різновидом фокстроту, володіє власними характерними ознаками і відмінним від фокстроту стилем, запропонувала міс Флоренс Пурсел під час з'їзду вчителів танцю, скликаного редакцією «The Dancing Time» восени 1924 року. Сучасну танцювальну форму квікстеп сформував в 1924-1929 роках, поєднуючи засади *quick-time foxtrot* з *flat charlston*. [1]

Базовий рух для початківців – четвертні повороти. Але основною відмінністю від інших європейських танців є «стрибки», коли пара ніби «стелиться по паркету» з обертами або без обертів, рухаючись чи на місці, з оригіональними кіками і складнішими рухами. Квікстеп, можна було б назвати «танцем радості», тому що його основні фігури досить прості, а темп музики і характер танцю в цілому ніби запрошують до безтурботної інтерпретації його яскравого ритму. [6]

11. ПЕРЕЛІК ФІГУР ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТАНЦЮ «КВІКСТЕП»

Початківці		Beginners
1.	Основний рух Четвертний Поворот і Прогресивне Шасе	Basic Movement – Quarter Turn and Progressive Chasse
2.	Натуральний Поворот	Natural Turn
3.	Зворотній Поворот	Reverse Turn
4.	Прогресивне Шасе вправо	Progressive Chase to R
5.	Прогресивне Шасе вліво	Progressive Chasse to L
6.	Четвертний Поворот вправо	Quarter Turn to R
7.	Четвертний Поворот вліво	Quarter Turn to L
8.	Зовнішня Зміна	Outside Change
9.	Натуральний Півот	Natural Pivot
10.	Біжуче Закінчення	Running Finish
11.	Локстеп Назад	Backward Lock

12.	Локстеп Вперед	Forward Lock
13.	Відкритий Натуральний Поворот	Open Natural Turn
14.	Натуральний Спін Поворот	Natural Spin Turn
15.	Зміна Хезітейшн	Hesitation Change
16.	Шасе Зворотній Поворот	Chasse Reverse Turn
17.	Тіплі Шасе Вправо в кутку	Tipple Chasse to R at the corne
18.	Тіплі Шасе Вправо по лінії танцю	Tipple Chasse to R along line of dance
19.	Тіплі Шасе Вліво	Tipple Chasse to L

Рівень «Е» клас		Level «E» class
20.	Подвійний Зворотній Спін	Double Reverse Spin
21.	Імпетус	Impetus
22.	Імпетус в ПП	Impetus to PP
23.	Відкритий Зворотній Поворот	Open Reverse Turn
24.	Зіг Заг	Zig Zag
25.	Крос Шасе	Cross Chasse
26.	Зміна Напрямку	Change of Direction
27.	V6	V6

Рівень «Д» клас		Level «D» class
28.	Телемарк	Telemark
29.	Телемарк в ПП	Telemark to PP
30.	Віск	Whisk
31.	Віск назад	Back Whisk
32.	Чотири Швидкі Біжучі	Four Quick Run
33.	Зовнішній Спін Поворот	Outside Spin
34.	Зворотній Півот	Reverse Pivot
35.	Натуральний Поворотний Лок	Natural Turning Lock
36.	Дрег Хезітейшн	Drag Hesitation
37.	Фіш Тейл	Fish Tail

38.	Біжучій Правий Поворот	Running Natural Turn
39.	Біжуче Крос Шасе	Running Cross Shasse
40.	Шість Швидких Біжучих	Six Quick Run
41.	Тіпсі вправо	Tipsy to R
42.	Тіпсі вліво	Tipsy to L
43.	Румба Крос	Rumba Cross
44.	Ховер КORTE	Hover Corte

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Самостійна робота здобувачів вищої освіти освітньої програми «Хореографія», є важливою формою навчального процесу, яка спрямована на ефективне вдосконалення виконавської техніки, розумінні теоретичних засад для подальшого розвитку в професійній діяльності.

В данній розробці описано системний підхід до викладання європейської програми бальної хореографії та основні теоретичні засади, історичний контекст, що дає змогу не лише зрозуміти сутність освітнього компонента, а й ефективно використовувати розроблені методичні рекомендації у навчальному процесі.

Методичні рекомендації "Теорія та методика викладання бального танцю. Європейська програма" є актуальними і фахово-структурованими методичними рекомендаціями для здобувачів вищої освіти хореографічних спеціальностей, а також усіх, хто працює у сфері бальної хореографії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. Львів : ЗУКЦ, 2001. 340 с.
2. Станішевський, Ю. Балетний театр України. 225 років історії : Монографія. НАН України. Ін-т мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського; Худож. оформл. В. В. Кузьменко; Кер. проекту П. Я. Чуприна. Київ : Музична Україна, 2003. 440 с.
3. Сизоненко В. Теорія і методика сучасного бального танці: навч.-метод. посіб. / уклад.: В.А. Сизоненко. – Умань: АЛМІ, 2017. – 200 с.
4. Терешенко Н. Історія та методика бального танцю : навч. – метод. посіб. для студентів спеціальності Хореографія закладів вищої освіти. 2-е видання, переробл. та допов. Херсон. 2022. 220 с.
5. Крись А. Генеза та розвиток сценічного бального танцю (VIII ст. до н.е. – XVI ст. н.е.). Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал. № 2. Київ : ІДЕЯ ПРИНТ, 2020. С. 151-156.
6. Шариков, Д. І. (2014) Стилiстики бальної хореографії: історія, форми і техніки. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (8). С. 198-203.
7. Hearn, G. A (2010). Technique Advanced Standard Ballroom Figures. London. 240 с.
8. https://audsf.com.ua/documents/perelik_doavol_figur.pdf

Навчально-методичне видання

Кутузов Максим Юрійович.

**Теорія та методика викладання бального танцю. Європейська
програма**

Видання друкується в авторській редакції