

ПАМЯТЬ В ТАНЦЕ: КЛЮЧ К МАСТЕРСТВУ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

<https://doi.org/10.70728/orien.v07.i05.083>

Магдиева Алина
Махмудова Ойнура
Государственная академия хореографии Узбекистана

Аннотация: В статье рассматривается значимость памяти в процессе танцевального обучения. Анализируются основные виды памяти, задействованные в освоении танцевальных элементов, композиции и техники исполнения. Особое внимание уделяется влиянию моторной, зрительной, слуховой, эмоциональной и вербальной памяти на эффективность обучения. Показано, что память способствует автоматизации движений, адаптации к изменениям на сцене и взаимодействию с партнёрами.

Ключевые слова: сцена, балет, память, процесс, техника, функции, движения, традиции, элементы, композиция, хореография

MEMORY IN DANCE: THE KEY TO MASTERY AND EXPRESSIVENESS

Alina Magdieva
Oynura Makhmudova
State Academy of Choreography of Uzbekistan

Abstract: The article examines the importance of memory in the process of dance training. The main types of memory involved in mastering dance elements, composition, and performance techniques are analyzed. Special attention is given to the influence of motor, visual, auditory, emotional, and verbal memory on the effectiveness of learning. It is shown that memory contributes to the automation of movements, adaptation to changes on stage, and interaction with partner

Keywords: stage, ballet, memory, process, technique, functions, movements, traditions, elements, composition, choreography

Подготовка к танцу - это многогранный процесс, требующий сочетания физической выносливости, телесной выразительности, эмоциональной глубины, интеллектуального участия и когнитивных способностей. На пути от новичка к профессиональному танцору возникает необходимость заучивать и регулярно повторять сложные комбинации и движения. Запоминание движений, их интеграция в композицию, автоматизация навыков и

последующая корректировка исполнения требуют скоординированной работы различных видов памяти: двигательной, зрительной, слуховой, эмоциональной и вербальной.

Танцор должен не только овладеть техникой, но и помнить последовательность движений, поддерживать синхронность с партнёрами и точно попадать в музыкальные акценты. Память является основой для запоминания и воспроизведения элементов, играя ключевую роль в эффективном обучении. Эффективность танцевальных занятий напрямую зависит от способности танцора сохранять и воспроизводить выученные элементы. Память также помогает соединять движения в непрерывные последовательности, адаптироваться к изменениям на сцене и взаимодействовать с партнёрами.

Автоматизация движений играет важную роль в освоении танца. Как подчёркивает Р. Шмидт, процесс укрепления двигательных навыков требует регулярных тренировок и создания устойчивых нейронных связей, позволяющих танцору выполнять сложные движения на уровне автоматизма.

Значение памяти в танце связано с её влиянием на выполнение задач различной сложности - от простых до сложных движений. Способность запоминать движения, создавать композиции, адаптироваться к новым условиям и точно взаимодействовать с партнёрами невозможна без использования различных видов памяти.

Музыкальное сопровождение играет важную роль в танце: оно активирует слуховую и эмоциональную память, а также помогает корректировать движение во времени. Музыка поддерживает ритмическую структуру движений, влияет на восприятие и повторение элементов. Эффективная интеграция памяти и музыкального сопровождения помогает танцорам достигать высокого уровня выразительности и технического исполнения.

Память в танцевальных занятиях выполняет несколько ключевых функций, обеспечивая успешное усвоение материала и его последующее воспроизведение. Первая и основная функция памяти - это фиксация изучаемого материала. Танцор должен запомнить отдельные элементы движений (повороты, прыжки, позиции) и последовательность их выполнения.

Например, в балете выполнение комбинаций требует точного запоминания положений рук, ног и корпуса. Отсутствие даже одного элемента может нарушить всю композицию. Исторически танцы передавались от поколения к поколению именно благодаря памяти участников. В некоторых стилях, например, в народных танцах, запоминание последовательности движений помогает сохранять традиции и уникальность танца.

С развитием двигательной памяти внимание танцора постепенно смещается от техники к выразительности.

Память помогает танцору наблюдать и анализировать собственные ошибки, находить пути их исправления и совершенствовать технику. Работа над неточностями требует постоянного самонаблюдения, а также использования зеркал или видеозаписей, которые позволяют увидеть себя со стороны и выявить ошибки. Это важный инструмент для развития самоконтроля и улучшения исполнения. Чтобы танцор мог запомнить свои ошибки и работать над их исправлением на следующих занятиях, необходимо развивать способность к саморефлексии.

Например, если во время предыдущего выступления не удался пируэт, танцор должен проанализировать причину ошибки и исправить её на следующей тренировке. Двигательная и моторная память отвечает за способность воспроизводить выученные движения. Повторение элементов танца формирует мышечные шаблоны, которые сохраняются в долговременной памяти. Современные исследования подтверждают, что регулярные тренировки способствуют формированию устойчивых нейронных связей, в результате чего движения становятся автоматизированными.

Пример: в балете танцоры осваивают упражнения, которые становятся частью их «телесного опыта». Механическое повторение движений позволяет точно и быстро их выполнять даже в условиях стресса или на сцене. Двигательная память обеспечивает выполнение движений без активного обдумывания. Её развитие происходит через регулярные тренировки, в процессе которых мышцы «запоминают» движения.

Зрительная память помогает запомнить рисунок танца, контролировать линии тела и ориентироваться на сцене. В ансамблевом танце визуальная память способствует синхронизации движений участников и поддержанию правильной дистанции между ними. Пространственная память позволяет удерживать в голове «карту сцены» и правильно двигаться в нужном направлении. Танцоры должны помнить визуальный образ композиции и её пространственные структуры. Слуховая память играет большую роль в запоминании ритма и мелодии.

Эмоциональная память помогает танцору вжиться в нужное состояние, воспроизвести пережитые эмоции и передать их через движение. Она играет ключевую роль в развитии творческого и эмоционального самовыражения, даёт свободу интерпретации и вдохновляет на поиск новых решений. Гибкое использование этой памяти способствует развитию креативности. В таких стилях, как джаз или современный танец, импровизация - важная часть занятий: она помогает танцорам развить и найти свой собственный стиль.

В таких направлениях исполнитель должен опираться на личный опыт, чтобы передать настроение и смысл танца. Эмоциональная память делает исполнение более выразительным и подлинным.

Вербальная (словесная) память помогает танцорам запоминать названия движений и терминов. В классическом балете знание терминологии (*plié, tendu, rond de jambe*) позволяет быстро реагировать на команды педагога и точно выполнять указанные движения.

Память играет ключевую роль в процессе обучения танцу - она обеспечивает запоминание, автоматизацию и творческое применение движений. Комплексное развитие различных видов памяти помогает танцору достичь высокого уровня мастерства и выразительности. Память - это основа танцевальных занятий, позволяющая успешно освоить и воспроизвести движения.

Использование разнообразных видов памяти и обучающих подходов позволяет танцору развиваться технически и артистически. Память и музыка играют важную роль в процессе овладения танцем, способствуя развитию моторных и когнитивных способностей. Музыка структурирует движения, поддерживает ритм и помогает выражать эмоции, а память позволяет довести технику до автоматизма и мастерства. Эффективное использование различных видов памяти и музыкального сопровождения помогает достичь высокого уровня исполнения. Музыкальное сопровождение, в свою очередь, поддерживает ритмическую структуру движений и влияет на восприятие исполнения.

Эффективное использование памяти, регулярные тренировки и анализ ошибок помогают танцорам совершенствовать технику и достигать выразительности. Таким образом, память и музыка являются основополагающими элементами успешной танцевальной практики.

Использованная литература

1. Блонский П.П. Память и мышление. - М.: Педагогика, 1981.
2. Гальперин П.Я. Введение в психологию. - М.: Изд-во МГУ, 1985.
3. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. - М.: Изд-во МГУ, 1968.
4. Зак Н.А. Психология памяти: механизмы, развитие, практическое применение. - СПб.: Питер, 2002.
5. Шмидт Р. Автоматизация двигательных навыков в спорте и танце. - М.: Олимпийская литература, 2010.