

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Омельяненко Захар Валерійович

викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-2563-5582

У статті розглянуто взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях. Сучасний танцювальний спорт динамічно розвивається, що підвищує вимоги до спортсменів не лише щодо музичності, легкості та пластичності виконання, а й до рівня їх фізичної підготовки. Ця проблема стає особливо значущою при освоєнні змагальних програм, що потребує комплексного розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, координації та швидкості, які забезпечують виконання складнокоординованих танцювальних елементів з максимальною амплітудою та точністю. Було встановлено, що технічна майстерність спортсменів-танцюристів безпосередньо залежить від рівня їх фізичної підготовки, адже фізичний стан визначає можливість втілення технічно складних рухів, стрибків, обертів і підтримок. Крім того, низький рівень фізичних якостей обмежує діапазон танцювальних елементів, що негативно впливає на виступи й оцінювання суддів. Успішність у спортивних танцях неможлива без високого рівня фізичної підготовки, адже її недостатність безпосередньо впливає на технічну майстерність і, відповідно, на результати виступів. Висновки акцентують увагу на беззаперечному взаємозв'язку спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях. Доведено, що ретельно спланований тренувальний процес гармонійно поєднує загально-фізичні та спеціальні вправи, сприяє формуванню витривалих, сильних, гнучких і технічно обізнаних танцюристів. Комплексний підхід до підготовки дозволяє не лише підвищити рівень фізичних якостей, а й вдосконалити ритміку, координацію рухів та музикальність спортсменів. Саме така збалансована підготовка є запорукою успішних виступів і стабільного спортивного зростання танцюристів.

Ключові слова: спортивні танці, спеціальна фізична підготовка, технічна майстерність, фізичні якості, тренувальний процес.

Omelianenko Zakhar. The relationship between special physical training and technical skills in sports dances

The article examines the relationship between special physical training and technical skill in sports dances. Modern dance sports are developing dynamically, which increases the requirements for athletes not only in terms of musicality, ease and plasticity of performance, but also in terms of the level of their physical training. This problem becomes especially significant when mastering competitive programs, which requires the comprehensive development of physical qualities – strength, endurance, flexibility, coordination and speed, which ensure the performance of complex coordinated dance elements with maximum amplitude and accuracy. It was found that the technical skill of athletes-dancers directly depends on the level of their physical training, because the physical condition determines the possibility of implementing technically complex movements, jumps, turns and supports. In addition, a low level of physical qualities limits the range of dance elements, which negatively affects the performances and evaluations of judges. Success in sports dances is impossible without a high level of physical training, because its insufficiency directly affects technical skill and, accordingly, the results of performances. The conclusions emphasize the undeniable relationship between special physical training and technical skill in sports dances. It has been proven that a carefully planned training process harmoniously combines general physical and special exercises, contributes to the formation of hardy, strong, flexible and technically knowledgeable dancers. A comprehensive approach to training allows not only to increase the level of physical qualities, but also to improve the rhythm, coordination of movements and musicality of athletes. It is such balanced training that is the key to successful performances and stable sports growth of dancers.

Key words: sports dances, special physical training, technical skill, physical qualities, training process.

Вступ. Двадцяте століття стало періодом стрімкої еволюції спорту, коли з'явилися й активно розвивалися нові його види – сноубординг, рафтинг, софтбол та інші. Особливе місце серед них займають види спорту з художньо-естетичною спрямованістю, такі як танці на льоду у фігурному катанні та спортивні танці.

Спортивний танець є унікальним явищем, що поєднує у собі елементи спорту та мистецтва. Це не просто набір фізичних вправ чи технічних прийомів – це своєрідна форма творчої діяльності, де кожен рух тіла стає засобом самовираження, а композиційна структура танцювального номеру підпорядковується художнім і естетичним законам. Саме цей синтез фізичного та емоційного компонентів перетворює спортивний танець на засіб комунікації, зрозумілий без слів, що робить його

універсальним способом передачі внутрішнього світу виконавця.

Сучасна теорія танцю не дає однозначної відповіді на питання щодо його походження, однак більшість дослідників розглядають танець як соціокультурний феномен, що пройшов складний історичний шлях, відображаючи зміни у світогляді людства. Витоки танцювального мистецтва сягають глибокої давнини, коли ритмічні рухи супроводжували магічні ритуали, колективні обряди та релігійні церемонії. Згодом ці рухи набули естетичного забарвлення, перетворившись на засіб художньої виразності.

Існує кілька основних теорій походження танцю:

– теорія «чистої сексуальності» – танець виник як прояв еротизму та сексуальної енергії, які через рухи тіла символізували продовження роду та життєву силу;

– теорія технологічного процесу – танцювальні рухи з'явилися завдяки ритмічному ладу роботи та технологічним процесам, де повторювані дії в праці поступово набували художньої форми;

– теорія «Homo ludens» – танець розглядається як форма гри, що втілює свободу, експериментування і творчість, дозволяючи людині через рух виявляти свої емоції та переживання;

– теорія утилітарності – перші доцільні рухи, підпорядковані ритму та метру, стали прообразом танцю, оскільки виконували функцію комунікації, полювання або боротьби, де кожен жест мав чітко визначене значення;

– теорія позасловесного діалогу – танець виник як невербальна форма спілкування, що дозволяла первісним людям передавати емоції, інформацію про небезпеку або радість за допомогою пластичних рухів тіла [6; 8; 9; 10].

Спортивний танець демонструє не лише фізичні можливості людини, а й здатність її тіла бути інструментом мистецтва, передавати ритм, звук та емоції. Він є не лише змаганням у технічній майстерності, а й ареною, де поєднуються естетика руху, музична експресія та художній задум. Цей вид танцю здатен розширювати межі людського самовираження, відкриваючи глибину почуттів та красу пластики через синхронність, грацію та віртуозність виконання. Спортивний танець стає своєрідним мистецтвом руху, яке гармонійно поєднує фізичну підготовку та емоційний зміст.

Мета дослідження: на основі аналізу наукових праць визначити та обґрунтувати взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою і технічною майстерністю у спортивних танцях

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети використовувались: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, а також узагальнення й впорядкування отриманих даних.

Результати дослідження. Спортивні танці, як олімпійський вид спорту, розвиваються високими темпами. Як і будь-яка фізична дисципліна, спортивний танець вимагає регулярних та систематичних тренувань. Ідеальна програма підготовки танцюриста, який орієнтується на досягнення високих спортивних результатів, складається з чотирьох взаємопов'язаних складових: теоретична підготовка; технічна підготовка; загально-фізична підготовка; емоційна підготовка.

Слід зазначити, що теоретична підготовка передбачає засвоєння танцюристом основної теоретичної інформації, яку він отримує від тренера (педагога), включаючи слухову та зорову інформацію про танець. Танцюрист вивчає специфіку термінології, принципи поєднання танцювальних фігур та конструкції танцювальної композиції. Окрім того, він ознайомлюється з можливими варіантами ритмічної імпровізації під час виконання танцю.

Технічна підготовка – цей етап полягає в численних повтореннях кожного танцювального елементу. Для досягнення високої технічної майстерності танцюристу необхідно багаторазово відпрацьовувати кожен рух,

включаючи кроки, рухи корпусу, рук, а також підйоми та опускання. Лише через постійну практику можна досягти природної, плавної та витонченої техніки виконання.

Загально-фізична підготовка – цей компонент тренувального процесу включає розробку правильного дихання та розвиток фізичної витривалості. Опанування техніки дихання під час виконання танцювальних елементів дозволяє танцюристу витримувати тривалі фізичні навантаження, що виникають під час виступів, зберігати енергію протягом усього змагання та досягати високих результатів за рівних умов з суперниками [2; 3].

Емоційна підготовка – цей етап орієнтований на формування порозуміння між танцюристами в парі, а також на створення психологічного настрою, який сприятиме досягненню максимальних результатів. На цьому етапі формується емоційний малюнок танцю, який є важливим інструментом для передачі естетичних переживань від одного танцюриста до іншого або від танцюристів до глядачів [4].

Таким чином, успішна підготовка танцюриста включає в себе цілу низку етапів, кожен з яких є необхідним для досягнення високих результатів у спортивних танцях.

Спортивні танці, як спеціалізований вид спорту, охоплюють ряд дисциплін, серед яких європейська програма танців, латиноамериканська програма танців, програма 10 танців, Формейшн та Секвей. У зв'язку з цим вимоги до спортсменів-танцюристів постійно зростають, охоплюючи не тільки музичність виконання та пластичність, але й високу фізичну підготовленість.

У сучасних умовах, на тлі значної конкуренції, досягнення високих результатів на змаганнях з танцювального спорту неможливе без досягнення високого рівня розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, координація та гнучкість. Ці фактори стають критично важливими для досягнення спортивної майстерності та конкурентоспроможності.

Таким чином, виникає нагальна потреба у систематичному аналізі та науковому обґрунтуванні застосування специфічних засобів, форм та методів підготовки спортсменів-танцюристів. Оскільки танцювальний спорт є складно-координованим видом діяльності, фізична підготовка повинна забезпечити не лише фізіологічну витривалість, але й ефективне освоєння складних, водночас естетичних рухів. Основна мета фізичної підготовки танцюристів полягає в розвитку функціональних можливостей організму та його готовності до виконання високотехнічних елементів, що визначають успішність виступів на змаганнях [4;5].

Згідно з досвідом практичної роботи, можна зазначити, що комплексному підходу до спортивної підготовки спортсменів-танцюристів приділяється недостатньо уваги. Як результат, більшість спортсменів-танцюристів вікової категорії 16–20 років демонструють невисокий рівень фізичної підготовленості, що суттєво обмежує їх здатність досягати високих результатів у спортивних змаганнях. Окрім того, у процесі

підготовки часто спостерігається необґрунтоване протиставлення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки, що є недоцільним і суперечить основам науково обґрунтованого тренувального процесу [3; 7].

Безсумнівно, розвиток фізичних якостей повинен розпочинатися з ранніх років, однак покращити рівень фізичної підготовленості можна при грамотній побудові тренувального процесу. До таких важливих фізичних якостей, які є критичними для успішної спортивної діяльності, відносяться сила, швидкість, витривалість, координація рухів та гнучкість. Ці якості можна успішно розвивати за допомогою спеціальних вправ, які сприяють досягненню оптимальних результатів.

Спортсменам-танцюристам різних вікових груп і рівнів майстерності необхідно не лише удосконалювати, але й підтримувати свою фізичну форму, що є запорукою успішних виступів на змаганнях. Тому важливою складовою тренувального процесу є як комплекси загальнорозвиваючих фізичних вправ, так і спеціалізованих вправ, які забезпечують інтеграцію фізичних якостей з технічними та емоційними аспектами танцювального спорту.

У спортивній практиці загально-фізична підготовка є обов'язковою та необхідною складовою для досягнення високого рівня працездатності спортсменів. Вона створює умови для подальшого збільшення обсягів специфічних навантажень та підвищення ступеня тренуваності у вибраному виді спорту. Враховуючи специфіку танцювального спорту, виникає потреба в систематичному розвитку фізичних якостей, які забезпечать ефективну реалізацію технічних і естетичних аспектів виконання [2].

На відміну від швидко-силових видів спорту, де основна мета фізичної підготовки полягає у вдосконаленні локомоторних функцій у базових рухах, техніко-естетичні види спорту, до яких належать спортивні танці, характеризуються значною різноманітністю рухів і особливою технікою їх виконання. У цьому контексті фізична підготовка спортсменів-танцюристів повинна сприяти розвитку не тільки сили, швидкості та витривалості, але й координації, гнучкості та пластичності рухів, що є важливими для досягнення високих результатів у спортивному танці [8].

Програма змагань з танцювального спорту включає десять танців: п'ять танців європейської програми (повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот, швидкий фокстрот) та п'ять танців латиноамериканської програми (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). Кожен з цих танців має свої специфічні ритмічні особливості, темп виконання, геометрію переміщення танцювальним майданчиком і характерні рухи тіла, що відрізняються один від одного. Для досягнення високих результатів у змаганнях із танцювального спорту необхідно бездоганно володіти великою кількістю різноманітних рухів тіла та їх поєднаннями. Це можливо лише за умов обґрунтовано побудованої тренувальної системи, яка забезпечить необхідний рівень технічної та фізичної підготовленості танцюриста [9].

Спеціальна фізична підготовка в танцювальному спорті повинна відповідати специфічним вимогам, що виникають у зв'язку з особливостями цього виду діяльності. Цей процес має бути цілеспрямованим і включати методи та прийоми, спрямовані на розвиток і підтримання необхідного рівня різних локомоторних якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість, координація та витривалість. Недооцінка розвитку хоча б одного з компонентів спеціальної фізичної підготовки може призвести до зниження ефективності та регресу спортивних результатів [6].

У спортивних танцях рухи спортсменів характеризуються великою варіативністю та часто виконуються в умовах експромту, що визначає необхідність високого рівня технічної підготовленості. Одним з основних завдань технічної підготовки є досягнення ідеального володіння тілом, що дозволяє танцюристу виконувати рухи з максимальною точністю і виразністю.

Важливо відзначити, що, хоча словесна мова має велике значення, вона не є єдиною знаковою системою для комунікації між людьми. Існують численні форми і засоби невербальної передачі інформації, серед яких танець займає особливе місце, виступаючи потужним інструментом для вираження емоцій та ідей без використання слів. Тому для танцюриста володіння тілом і здатність до невербальної комунікації через танець є важливою складовою його загальної підготовленості [7].

Слід зазначити, що танцювальний рух є результатом складної комбінації м'язових дій, що визначає специфіку фізичних якостей, необхідних для успішного виконання танців. Наприклад, специфічна позиція партнерів у танцях європейської програми, зокрема стійка, є важливим аспектом техніки виконання. Танці європейської програми мають різноманітне історичне та географічне походження, а також варіативні ритмічні малюнки і характер виконання. Однак їх об'єднує спільна особливість: партнери протягом усього танцю (до двох хвилин) перебувають у закритій позиції, що забезпечує постійний щільний контакт між ними, заснований на правильній постановці корпусу.

Дослідження показують, якщо руки партнера та партнерки формують пряму горизонтальну лінію, що проходить від одного ліктя до іншого то ця позиція вважається ідеальною. Така позиція дозволяє партнеру ефективно керувати рухом пари («вести пару»), а партнерці слідувати за ним, не перешкоджаючи його рухам. Це вимагає значних статичних зусиль м'язів спини, що є важливою складовою тренування для досягнення високого рівня виконання.

Рухи, характерні для європейських танців, мають різноманітні особливості: свінгові, м'які, плавні, широкі, зі спусками та підйомами (як у повільному вальсі або швидкому фокстроті), безперервні (як у віденському вальсі або повільному фокстроті), а також стакатовані, компактні, з раптовими зупинками та змінами напрямку руху. Це зумовлює необхідність вироблення специфічного режиму роботи м'язів ніг, зокрема гомілок і стоп, що свідчить про необхідність комплексної силової підготовленості спортсменів-танцюристів.

У латиноамериканських танцях, таких як самба, пасодобль та румба, більшість рухів пов'язана з активною гнучкістю, що робить необхідним розвиток цієї фізичної якості [9; 10]. Специфіка рухів у танцювальному спорті дозволяє виокремити основні фізичні якості, які мають бути розвинуті у спортсмена-танцюриста: сила, швидкість, координованість та гнучкість.

Розвиток сили є критично важливим у спортивних танцях, оскільки він безпосередньо впливає на спеціальну витривалість під час виконання тривалих і інтенсивних рухів. Сильні м'язи спини, черевного преса та рук забезпечують стабільність корпусу як у статичному, так і в динамічному положенні, сприяють виконанню гарних ліній та поз (шейпів). Без достатньої сили м'язів ніг, зокрема гомілок та стоп, неможливо продемонструвати потужні й естетично виразні рухи, що є характерними для європейської програми танців.

Розрізнені елементи руху танцю взаємопоеднуються в єдину локомоторну дію, утворюючи танцювальну фігуру. Рухи голови, тулуба, ніг і рук реалізуються в трьох основних площинах: лицьовій, горизонтальній та бічній. Вони можуть бути однойменними, коли рухи збігаються в напрямку (наприклад, праворуч), або різнойменними, коли рухи здійснюються у протилежних напрямках (наприклад, піднята права рука та ліва нога). Крім того, рухи можуть бути односпрямованими, коли обидві руки виконують однакові рухи (наприклад, підняття вгору), або різноспрямованими, коли одна рука піднята вгору, а інша – вбік. Впевнене виконання танцювальних фігур, які є результатом поєднання цих рухів, є неможливим без високого рівня розвитку координаційних здібностей, що забезпечують їх легкість, чіткість і пластичність.

Гнучкість, як одна з основних фізичних якостей, має важливу роль у спортивно-бальних танцях, оскільки забезпечує необхідну амплітуду рухів і сприяє пластичності виконання танцювальних елементів. Опанування танцювальними фігурами, особливо в латиноамериканській програмі танців, неможливе без достатнього розвитку рухливості суглобів (плечових та тазостегнових), а також розтяжки м'язів, зокрема двоголового

м'яза стегна, литкового м'яза і сідничних м'язів. Важливо відзначити, що характер вправ на гнучкість має бути адаптований до специфіки спеціалізації спортсмена-танцюриста. Для танцюристів, що спеціалізуються на латиноамериканських танцях, вимоги до рівня гнучкості є значно вищими, ніж для танцюристів європейської програми, що обумовлено різними вимогами до рухливості суглобів та амплітуди рухів у цих стилях танцю.

Висновки. У результаті проведеного аналізу можна зробити висновок, що ефективна організація тренувального процесу в спортивних танцях потребує комплексного підходу, який поєднує як загально-фізичну, так і спеціальну фізичну підготовку. Вправи загально-фізичної підготовки, орієнтовані на розвиток базових фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості), можуть виконуватися без музичного супроводу. Однак спеціальну фізичну підготовку доцільно здійснювати під музику, що сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й покращує ритмічність та музикальність, що є необхідними для досягнення високих результатів у спортивних танцях. Правильна організація тренувального процесу з акцентом на розвиток фізичних якостей і технічної майстерності створює оптимальні умови для досягнення спортивних результатів. Таким чином, підготовка танцюристів повинна бути гармонійно збалансованою, що дозволить їм досягти високих показників на змаганнях та забезпечити постійний розвиток їх фізичних і технічних можливостей.

Таким чином, взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях є беззаперечним. Ретельно спланований тренувальний процес, що гармонійно поєднує загально-фізичні та спеціальні вправи, сприяє формуванню витривалих, сильних, гнучких і технічно обізнаних танцюристів. Комплексний підхід до підготовки дозволяє не лише підвищити рівень фізичних якостей, а й вдосконалити ритміку, координацію рухів та музикальність спортсменів. Саме така збалансована підготовка є запорукою успішних виступів і стабільного спортивного зростання танцюристів.

Література:

1. Богданова М. В. Спортивний танець у системі бальної хореографії. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2014. Вип. 20. С. 214–217.
2. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 12–16.
3. Лобан Т. Й. Анатомія танцю як складова у підготовці майбутнього хореографа. *Актуальні питання культурології*. 2018. Вип. 18. С. 83–87.
4. Мерлянова О. А., Василенко Ю. В. Виховання артистичності серед партнерів у спортивних бальних танцях та методологія розвитку видовищності. *Young Scientist*. 2018. № 11 (63). С. 197–201.
5. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). *Молода спортивна наука України*. 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293–296.
6. Кандинський В. Про духовне в мистецтві. Київ. 1996. С. 181–220.
7. Хом'яченко О. Шляхи вдосконалення координаційних здібностей спортсменів-танцюристів, на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням виду обраної спеціалізації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 4. С. 36–40.
8. Beardsley M. C. What Is Going On in a Dance? *Dance Research Journal*. 1982. № 15. pp. 31–72.
9. Guarino L. Is dance a sport? A twenty-first-century debate. *Journal of Dance Education*. 2015. № 15 (2). Pp. 77–80.
10. Pakes A. The Plausibility of a Platonist Ontology of Dance. *Thinking Through Dance: The Philosophy of Dance Performance and Practices*. 2013. Pp. 84–101.

References:

1. Bohdanova M.V. (2014). Sportyvnyy tanets u systemi balnoyi khoreohrafiyi [Sports dance in the system of ballroom choreography]. *Ukrayinska kultura: mynule, suchasne, shlyakhy rozvytku – Ukrainian culture: past, present, development paths*. Issue 20. pp. 214–217 [in Ukrainian].
2. Kaluzhna O. (2010). Fizychna pidhotovka u trenuvalnomu protsesi sport·smeniv-tantsyurystiv na etapi poperednoyi bazovoyi pidhotovky [Physical training in the training process of athletes-dancers at the stage of preliminary basic training]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, no. 2. pp. 12–16 [in Ukrainian].
3. Loban T.Y. (2018). Anatomiya tantsyu yak skladova u pidhotovtsi maybutnoho khoreohrafa [Anatomy of dance as a component in the training of a future choreographer]. *Aktualni pytannya kulturolohiyi – Current issues of cultural studies*. Issue 18. pp. 83–87 [in Ukrainian].
4. Merlyanova O.A., Vasylenko Y.V. (2018). Vykhovannya artystychnosti sered partneriv u sportyvnykh balnykh tantsyakh ta metodolohiya rozvytku vydovyshechnosti [Education of artistry among partners in sports ballroom dancing and the methodology for developing spectacle]. *Young Scientist*. no. 11 (63). pp. 197–201 [in Ukrainian].
5. Osadtsiv T.P. (2004). Suchasni pidkhody, shchodo pidhotovky yunych tantsyurystiv na etapi pochatkovoyi sportyvnoyi pidhotovky (uzahalnennya dosvidu treneriv zi sportyvnykh tantsiv) [Modern approaches to the training of young dancers at the stage of initial sports training (generalization of the experience of sports dance coaches)]. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny – Young Sports Science of Ukraine*. Vol. 1. Issue 8. pp. 293–296 [in Ukrainian].
6. Kandynskyy V. (1996). Pro dukhovne v mystetstvi [On the Spiritual in Art.]. Kyiv. pp. 181–220 [in Ukrainian].
7. Khomyachenko O. (2018). Shlyakhy vdoskonalennya koordynatsiynykh zdibnostey sport·smeniv-tantsyurystiv, na etapi pidhotovky do vyshchykh dosyahnen z urakhuvannyam vydu obranoyi spetsializatsiyi [Ways to improve the coordination abilities of athletes-dancers at the stage of preparation for higher achievements, taking into account the type of chosen specialization.]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*. no. 4. pp. 36–40. [in Ukrainian].
8. Beardsley M. C. What Is Going on in a Dance? *Dance Research Journal*. 1982. no. 15. pp. 31–72.
9. Guarino L. Is dance a sport? A twenty-first-century debate. *Journal of Dance Education*. 2015. no. 15 (2). pp. 77–80.
10. Pakes A. The Plausibility of a Platonist Ontology of Dance. *Thinking Through Dance: The Philosophy of Dance Performance and Practices*. 2013. pp. 84–101.