

УДК 793.322:37.091.64

*Світлана ШАЛАПА, доцент кафедри хореографії Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв, майстер спорту, член Національної хореографічної спілки України, член Міжнародної ради танців CID UNESCO*

## ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПІДРУЧНИКА «МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ВИДІВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ»

У підручнику викладено багаторічний досвід діяльності авторки в галузі хореографічної культури. Подано методiku підготовки артистів мистецтва хореографії, яка базується на провідних розробках альтернативних стилів сучасного танцю. Видання розраховане на здобувачів, викладачів вищих і спеціалізованих мистецьких закладів освіти, керівників хореографічних колективів, фахівців галузі культури й освіти.

**Ключові слова:** мистецькі заклади освіти, керівники хореографічних колективів, підручник, методика танцю, альтернативні стилі сучасного танцю.

Підручник «Методика виконання альтернативних видів сучасного танцю» є теоретичним обґрунтуванням однойменного предмету кафедри хореографії Інституту сучасного мистецтва Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв.

У підручнику викладено багаторічний досвід діяльності авторки в галузі хореографічної культури. Подано методiku підготовки артистів мистецтва хореографії, яка базується на провідних розробках альтернативних стилів сучасного танцю. Видання розраховане на здобувачів, викладачів вищих і спеціалізованих мистецьких закладів освіти, керівників хореографічних колективів, фахівців галузі культури й освіти.

Рецензентами підручника є:

- *М. М. Вантух*, Герой України, професор, академік Академії мистецтв України, генеральний директор, художній керівник Національного заслуженого академічного ансамблю танцю України імені П. Вірського, народний артист України, народний артист Росії, лауреат Національної премії імені Т. Г. Шевченка, голова Національної хореографічної спілки України;

- *Г. П. Погребняк*, професор, професор кафедри режисури та акторської майстерності, доктор мистецтвознавства;

- *В. С. Білошкурський*, заслужений працівник культури України, доцент кафедри хореографії Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Видання Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв (протокол №7 від 22.02.2022).



Сучасне хореографічне мистецтво базується на досконалій професійній підготовці, різноманітному спектрі виражальних засобів хореографії нового часу, поєднаному зі складною лексичною пластикою, що вимагає від танцівника опанування найрізноманітніших стилів і танцювальних манер. Тому на сьогодні хореографія потребує таких методик, які б робили тіло виконавця (його суглобово-м'язовий апарат) гнучкішим, а мислення більш глибоким і здатним до сприйняття найнесподіваніших, найнезвичніших новаторських вимог танцювального мистецтва. Для цього в хореографічній освіті потрібно керуватися науковим підходом, адже наука, з одного боку, аналізує процеси хореографічної галузі з різноманітних аспектів, з іншого – синтезує перспективи подальшого розвитку, сприяє становленню танцювального мистецтва.

Зміст підручника надає наукову та методичну інформацію яка викладена наступними темами:

**Термінологія і правила запису хореографічних вправ.** Хореографічна термінологія – це сукупність професійних термінів, які використовують фахівці в мистецтві танцю. Термінологія хореографічних рухів є частиною історичного процесу розвитку та становлення мистецтва танцю.

**Методика навчання хореографічних комбінацій.** Сучасна педагогічна теорія хореографічного виховання базується на таких основних дидактичних принципах: усвідомлення, активності, наочності, послідовності, доступності, міцності.

**Тести для визначення рухливості суглобів.** Тести, які характеризують рухливість у зоні хребтового стовпа, у суглобах плечового пояса та нижніх кінцівок.

**Загальна фізична підготовка в сучасному танці. Взаємодія фізичних якостей танцівника. Фізична підготовка** є базою для формування фахових здібностей виконавця сучасного танцю. Її поділяють на: *загальну фізичну підготовку (ЗФП); спеціальну фізичну підготовку (СФП).*

**Виховання фізичної якості гнучкість. Гнучкість** як фізична якість – це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату та здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Розвивати цю фізичну якість потрібно з раннього дитинства, і заняття мають бути систематичними. Зовнішній прояв гнучкості відбиває внутрішні зміни в м'язах, суглобах, серцево-судинній системі.

**Тестові вправи – стретчинг.** Вправи, що розвивають гнучкість, чудово розслабляють м'язи, покращують їх тонус, забезпечують постачання киснем, живильними речовинами, сприяють виведенню шлаків. Достатня гнучкість сполучної тканини, м'язів, еластичність суглобів і зв'язок різко зменшують імовірність травм, збільшують діапазон рухів, дають змогу м'язам швидше відновлюватися після навантажень.

**Спеціальна (фахова) фізична підготовка танцівника. Основи техніки вправ хвилі, змахи.** За допомогою спеціалізованих гімнастичних вправ і класичного екзерсису як головного засобу розвитку рухового апарату танцівника будь-якого жанру забезпечується *спеціальна (фахова) фізична підготовка (СФП)* виконавця сучасного танцю. Вона спрямована переважно на зміцнення органів і систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей, необхідних для виконання сучасного танцю.

**Основи техніки вправи рівновага. Рівновага** – це різновид стійок на

ногах, що виконують в умовах розвиненої навички збереження стійкості. Складність володіння рівновагою потребує від виконавця сформованості таких якостей і навичок, як: активна гнучкість; спеціальна сила; чудово розвинене відчуття балансу в умовах зміни орієнтування в просторі.

**Основи техніки вправи оберти.** *Оберти* – це обертальні рухи навколо вертикальної осі тіла. З технічного погляду головне завдання при виконанні обертів – це зберегти стійкість у русі (подібність за біомеханічними характеристиками з рівновагою).

**Основи техніки вправи стрибки.** *Стрибки* – один із найскладніших видів рухів, що потребує від виконавця досконалої фізичної та технічної підготовки. Виконуючи стрибок, виконавець повинен за мінімальний час (приблизно 0,5 с) створити незабутній образ.

**Тренаж як засіб розвитку фізичних якостей танцівника.** Вправи тренажу відіграють важливу роль у процесі цілеспрямованого оволодіння лексикою й особливостями техніки сучасного танцю, що сприяє напрацюванню фахових рухових навичок виконавця. Тренаж сучасного танцю обумовлений: підготовленістю (рівнем) танцівників; індивідуальністю; етапом навчально-тренувального циклу. Тренаж сучасного танцю сприяє: розігріву (розминка); освоєнню техніки сучасного танцю (тренувальна функція).

**Анатомо-фізіологічні особливості танцівника і їх вплив на виконання лексики альтернативних стилів сучасного танцю.** Цікавість до біологічних ритмів людина проявляла протягом усієї своєї історії, поступово накопичуючи знання про періодичність у живій і неживій природі, про причини, що її обумовлюють. *Біологічні ритми* – циклічні коливання фізичних ритмів у природі. Біоритми поділяють на такі види: *короткочасні, середні, довгі*.

**Контроль і самоконтроль при виконанні вправ сучасного танцю.** Підготовка виконавця сучасного танцю означає розвиток його технічних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей, формування високої виконавської культури й акторської майстерності, гармонійний розвиток особистості танцівника.

**Основи техніки вправ базові акробатичні елементи.** Акробатика є базовою частиною гімнастики. В основі акробатики – майстерне володіння тілом, високий рівень розвитку мускулатури. Акробатичні рухи мистецтву танцю надають неабияку видовищність.

**Партерна гімнастика як засіб розвитку технічної майстерності танцівника.** Партерна гімнастика формує правильну поставу, виворітність ніг, танцювальний крок, гнучкість, еластичність м'язів і зв'язок. Вона сприяє формуванню як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки.

**Акробатичні та напівакробатичні вправи.** Базові акробатичні вправи сприяють формуванню початкового рівня фахових компетентностей, що забезпечує методично правильне опанування напівакробатичними вправами. *Акробатичні вправи детально описані в багатьох виданнях, присвячених акробатиці та гімнастиці. Акробатичні рухи видовищні, але не завжди їх вдало поєднують з танцювальною лексикою, тому в сучасному танці є таке поняття, як напівакробатика.*

**Елемент, етюд, композиція альтернативних стилів сучасного танцю.** *Вправи сучасного танцю є складними комбінаціями, що складаються з декількох частин, кожна з яких об'єднує кілька побудов, що складаються з елементів.*

**Елемент** – це найменший, але разом з тим цілком закінчений рух, що має певну структуру: початок, основну дію та закінчення. Елементи можна об'єднувати в з'єднання за допомогою різних прийомів. **Етюд** – мала постановка, що, окрім ритму, відображає емоційний зміст музичного твору.

**Музичний супровід у сучасних танцях.** Музика в мистецтві танцю відіграє дуже важливу роль. **Музичний супровід** – це канва, за якою постановник «вишиває» художні образи свого творчого задуму, джерело емоцій для танцівника, основа процесу творення мистецтва хореографії. Важливе значення мають **засоби музичної виразності: темп, динаміка, регістрове забарвлення.**

**Пластичний тренаж. Пластика** є найвищим рівнем подання лексичного коду сучасного танцю. В основі пластики – ритмічний хвилеподібний рух, що починається від пальців ніг, проходить крізь усе тіло й закінчується пальцями рук.

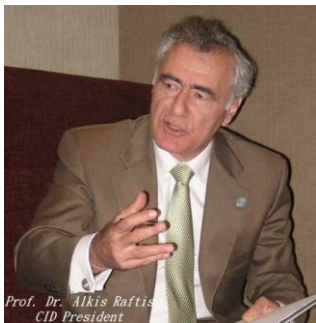
**Заняття як основна форма організації навчального процесу. Заняття** (урок) – це форма організації навчання, за якої викладач працює з групою вихованців постійного складу, одного віку й рівня підготовки протягом точно встановленого часу та за сталим розкладом. Від якості заняття залежить ефективність функціонування всієї навчальної системи.

**СЛОВНИК. Архітектоніка** (грец. *архитеκτονική* – будівельне мистецтво) – 1) будова художнього твору, його композиція; 2) основний принцип будови, зв'язок і взаємозумовленість елементів цілого.

**ЛІТЕРАТУРА.** Оркезографія: трактат об искусстве танца Франции XVI века: учеб. пособ. / перевод. Н. В. Юдалевич. Санкт-Петербург: Лань; Планета музыки, 2013. 256 с.

**ДОДАТКИ.** Висвітлюють:

Лист-відгук на підручник Професора д-р **Алкиса Рафтиса** – Президента CID UNESCO.



*Dear Ms. Shalapa,*

*I have in my hands your book on sportdance and I am reading it with great interest. My warm congratulations for such a wonderful presentation of the subject of teaching sportdance, with analytical instructions, detailed exercises and other useful information. You are welcome to present it at the CID World Congresses.*

*Wishing you all the best  
Prof. Dr. Alkis Raftis  
CID President*

Шановна пані Шалапа,

У мене в руках Ваша книга про сучасний танець, і я читаю її з великою цікавістю. Сердечно вітаю Вас із такою успішною презентацією предмета навчання сучасному танцю, з аналітичними інструкціями, докладними вправами, та іншою корисною інформацією. Ви можете її представити на Всесвітніх конгресах CID.

Бажаю вам всього найкращого  
Проф. Д-р Алкіс Рафтис  
Президент CID.

2.02.2018

**ПОСТАНОВЧІ ХОРЕОГРАФІЧНІ РОБОТИ:**  
«Пробач, «Зоре моя вечірня», «Я повернусь весною», «Материнська надія», «Метелиця», «На крилах творчості».

**ХОРЕОГРАФІЧНІ КОЛЕКТИВИ, У РОБОТІ ЯКИХ ПЕДАГОГИ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ПРОВІДНІ МЕТОДИКИ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ВИДІВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ:** Зразковий ансамбль народного танцю «Росток» м. Київ, Народний хореографічний колектив «Оksamит» м. Бровари, Хореографічний колектив «Tandem» м. Київ та інші.

**ВИХОВАНЦІ ТА ПОСЛІДОВНИКИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ АЛЬТЕРНАТИВНИХ ВИДІВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ:**

Ганна Рудик (Ноздріна), Наталія Бахмат, Руслана Мента та інші.



**ПОКАЗИ З АЛЬТЕРНАТИВНИХ СТИЛІВ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ:** «Тренаж за тестами для визначення рухливості суглобів», «Тренаж – базова підготовка танцівника», «Базово-акробатичний тренаж», «Пластико-акробатичний тренаж», «Джазовий танцювальний клас – Гус Джордано» «Танцювальна техніка Лестера Хортонa Dance spotlight – Танець прожектор», «Марта Грем – 122 роки з дня народження» та інші.

**НОТНИЙ МАТЕРІАЛ:** І. Альбеніс «Астурія» іспанська сюїта (фрагмент), Д. Гершвін «Колискова» Клари з опери «Поргі та Бесс» (фрагмент), В. Моцарт Соната №9. Рондо (частина 3) (фрагмент) та інші

Редагування та верстання підручника – О. І. Бугайова; Художнє оформлення обкладинки – В. С. Білошкурський, Нотний матеріал – Н. В. Вадясова.

Предмет «Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю» в комплексі з фаховими дисциплінами забезпечує систему хореографічної освіти новітніми методиками, яких потребує сучасне мистецтво хореографії.

Історико-теоретичні та методико-практичні засади альтернативних стилів сучасного танцю, викладені в підручнику, дають змогу майбутньому фахівцеві-хореографу набути необхідні знання і сформувані професійні вміння та навички як для виконавської, так і для педагогічної діяльності



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шалапа С. В. Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю : підручник. Київ : НАКККиМ, 2022. 384 с.