

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

**Факультет хореографічного мистецтва
Кафедра сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій**

ТАНЕЦЬ МОДЕРН ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

Конспект лекцій

освітньо-професійна програма «Сучасна хореографія»
перший (бакалаврський) освітній рівень
галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки
спеціальність В6 Перформативні мистецтва
спеціалізація В6.03 Хореографічне мистецтво

Харків, 2026

УДК 793.322:378.147](042.4)

Т18

Видається за рішенням науково-методичної ради ХДАК
(протокол № 14 від 27.04.2026 р.)

Рецензенти:

Ірина МОСТОВА, кандидат мистецтвознавства, доцент, декан факультету
ФХМ ХДАК

Євгенія ЯНИНА-ЛЕДОВСЬКА, кандидат мистецтвознавства, завідувачка
кафедри СХСОТ

Укладач:

Ірина МАКАРОВА, старший викладач кафедри сучасної хореографії та
спортивно-оздоровчих технологій

Танець модерн та методика його викладання : конспект
Т18 лекцій для здобувачів 1 курсу першого «бакалавр.» рівня вищої
освіти, спец. В6.03 «Хореографічне мистецтво» / М-во культури
України, Харків. держ. акад. культури, Каф. сучасної хореографії
та спортивно-оздоровчих технологій ; [розроб. Макарова І. І].
Харків : ХДАК, 2026. 33 с.

УДК 793.322:378.147](042.4)

© Харківська державна академія культури, 2026
© Макарова І.І., 2026

ЗМІСТ

Лекція 1. Історичні передумови виникнення та етапи становлення танцю модерн.....	4
Лекція 2. Провідні школи та діяльність педагогів-реформаторів у розвитку модерн-хореографії Західної Європи ХХ століття.....	6
Лекція 3. Педагогічні методи та принципи навчання модерн-танцю.....	9
Лекція 4. Професійна термінологія, базові поняття та технічні принципи виконання основних елементів і структурних компонентів уроку модерн-танцю.....	12
Лекція 5. Опанування тренувальних вправ у центрі зали (Centre work).....	17
Лекція 6. . Опанування тренувальних вправ у партері (Floor work).....	21
Лекція 7. Освоєння руху в просторі та динамічних переміщень (Moving in space).....	22
Лекція 8. Формування тілесного мислення та координаційних зв'язків за методикою Іренд Бартенієфф.....	23

1 КУРС

Лекція 1.

Тема . Історичні умови становлення та формування системи модерн танцю

План лекції

1. Танець модерн як певна танцювальна система.
2. Сфера вживання танцю модерн: балет, драматичні спектаклі, театр танцю.

Основний зміст лекції

Модерн танець - плід XX століття. У перекладі з англійської мови - сучасний танець. В подальшому цей термін став власним ім'ям для направлення в хореографічному мистецтві, яке пов'язане з іменами великих виконавців та хореографів.

Засновниками модерн-танцю вважаються Марта Грехем, Доріс Хамфрі, Чарлз Вейдман, Хелен Таміріс, Ханья Хольм. Їх заслуга полягає насамперед у тому, що кожен з них був не тільки блискучим хореографом і виконавцем, але й педагогом, який створив свою систему підготовки танцівників.

Першим педагогом, хореографом і виконавицею, яка послідовно створювала систему танцю, була М. Грехем, яка закінчила школу «Денішоун». Успіх її груп приносять вже перші постановки в Нью-Йорку в 1926 році («Єретик» і «Первісні містерії»). На першому етапі своєї творчості М. Грехем належала до школи психологічного реалізму, проте надалі вона звернулася до символічних і легендарно-епічних тем. Героями її творів стали люди епохи заселення Америки: «Фротьер» (1935), «Лист світові»; (1940), «Весна в Аппалачських горах» (1944). Надалі Грехем створювала вистави, засновані на сюжетах античної та біблійної міфології. Їм був властивий тонкий психологізм у розкритті образів, ускладнена метафоричність танцювальної дії: «Смерті і входи» Джонсона, «Зі звісткою в лабіринт» Менотті, «Альцеста» Фаїна, «Федра» Старера.

Грехем прагнула створити драматично насичену мову танцю, здатну передати весь комплекс людських переживань.

Другою за значимістю в ряду хореографів і педагогів була Доріс Хамфрі. Вона також закінчила «Денішоун», але її сценічна кар'єра була недовгою. Через важку хворобу вона була змушена піти зі сцени і зайнятися тільки викладацькою та постановочною діяльністю в трупі Хосе Лімона. Там вона продовжила розвивати свої виконавські традиції, приділяючи велику увагу пластичної відточеності і технічності танцю. На творчість Доріс Хамфрі вплинув фольклор американських індіанців і негрів, а також мистецтво Сходу, в той же час вона виступала проти краси і витонченого стилізаторства Р.Сен-Дені. Хамфрі першою в США стала викладати композицію танцю і узагальнила свій досвід у книзі «Мистецтво танцю», яка є важливим посібником для кожного балетмейстера танцю-модерн.

У 50-ті роки починає творити нове покоління фахівців з сучасної хореографії. Після другої світової війни перед молодими виконавцями і хореографами досить гостро встало питання: продовжувати традиції старшого покоління або шукати свої шляхи розвитку танцювального мистецтва. Частина хореографів повністю відмовилася від досвіду попередніх поколінь і з головою поринула в експериментаторство. Багато хто з них відмовлялися від звичного сценічного простору і переносили свої вистави на вулиці, в парки і т. д., заперечували форму вистави, залучаючи глядача в театральне дійство (Хепенінг). Змінилося ставлення до костюмів, музиці та інших компонентів театральної дії. Багато хореографів повністю відмовилися від музичного супроводу і використовували тільки ударні інструменти або шуми. В той же час композитори часто ставали співтворцями балетмейстерів, створюючи музику одночасно з рухом.

Одним із тих, хто продовжив традиції попереднього покоління, був Хосе Лімон. Його хореографія - це складний синтез американського танцю-модерн і іспаномексиканських танцювальних традицій з різкими контрастами ліричних і драматичних тем. Багатьом його постановкам притаманні епічність та монументальність, в яких герої зображуються в моменти найвищого напруження, крайнього душевного піднесення, коли підсвідомість керує їхніми вчинками. Найбільшу популярність придбали його вистави «Павана мавра», «Танці для Айседори», «Меса військових часів».

Духовним «батьком» хореографічного авангарду, безсумнівно, був Мерс Каннінгем. Він один з тих, хто пішов своєю дорогою і заснував власну школу танцю. Свої вистави Каннінгем розглядав, як союз незалежно створених, самостійних елементів, в яких своєрідним та несподіваним був підхід до руху взагалі. Все своє творче життя він тісно співпрацював з композитором Джоном Кейджем, і переніс багато ідей цього композитора у свої вистави, які будував на «теорії випадковості». Нове розуміння стосунків руху і простору, руху і музики дало поштовх до створення вистав, що відкрили дорогу хореографічному авангарду. М.Каннінгем вважав, що будь-який рух може бути танцювальним, а композиція танцю будується за законами випадковості. Основне завдання балетмейстера - створення сьогочасної хореографії, де кожен виконавець має свій ритм і свій рух. Так само, як М. Грехем і Д. Хамфрі, М. Каннінгем створив свою техніку і школу танцю.

Є сенс згадати ще кілька імен представників авангарду так званого «пост-модерну»: Пол Тейлор, Алвін Ніколаїс, Тріша Браун, Мередіт Монк і багато інших, кожен з яких мав своє власне бачення світу, свою філософію і свій підхід до руху та створення вистави.

Таким чином, до початку 70-х років склалося кілька основних шкіл танцю-модерн: М. Грехем, Д. Хамфрі, Х. Лімона, М.Каннінгема.

В цей же час відбувався розвиток та удосконалювання системи джазового танцю. Природно, що педагоги та хореографи все більше синтезували на своїх уроках і в постановках різні техніки та стилі танцю.

Відомим педагогом, який дав розвиток техніки модерн танцю, був Лестер Хортон. Його школа поклала початок модерн-джаз танцю, техніка якого об'єднує джазовий танець і танець-модерн. Саме з неї в подальшому вийшли відомі педагоги та хореографи - А. Ейлі, Д. Тріт, Дж. Коллінз і К. Делавалад.

Одним з перших, хто об'єднував у своїй творчості техніку модерн та джаз танцю, був Джек Коул. Його система, так званий «хінді-джаз», поєднувала техніку ізоляції «чорного» танцю, руху індійського фольклорного танцю і досягнення школи «Денішоун»

З початку 40-х років зі своєю трупой «Іст Індіан Дансєрс» він виступав у нічних ресторанах Нью-Йорка. Крім того, Коул завоював популярність як хореограф мюзиклів на Бродвеї та в голлівудських фільмах. Його учень Мет Меттокс починав свою хореографічну освіту з вивчення класичного балету та степу. А коли прийшов час і він створив свою систему викладання, то поряд з технікою ізоляції, різними рівнями модерну, кроками джазового танцю в ній використовувалися і рухи класичного екзерсису.

Одним з відомих педагогів, який синтезував в своїй методиці техніку класичного танцю та джазу, був Луїджі (Юджин Луїс), (навчався у Броніслави Ніжинської та Адольфа Больма). Ще одне ім'я в ряді засновників модерн-джаз танцю є Гас Джордано. Його підручник з техніки модерн-джаз танцю, що з'явився у 1966 році, є основою педагогічної практики багатьох педагогів у всьому світі.

У 60-ті роки відбувався вибух інтересу до модерн-джаз танцю і в Західній Європі. Перші семінари американських педагогів проводилися у ФРН в 1959 році Уолтером Ніке, учнем Кетрін Данхем. Він викладав там до 1961 року, пізніше цю роботу проводив його учень Аллан Бернард.

Таким чином, до початку 70-х років виникло нове явище в танцювальній практиці та педагогіки – модерн-джаз танець, яке завоювало прихильників у багатьох країнах світу. Саме комплексний підхід до виховання тіла танцюриста в галузі сучасної хореографії, є важливим в повсякденній практичній роботі, коли виконавцю доводиться працювати з балетмейстерами різного стилю, різних напрямків і систем.

Питання для самостійної роботи:

1. Танець модерн як певна танцювальна система.
2. Сфера вживання танцю модерн: балет, драматичні спектаклі, театр танцю.

Список використаних джерел

Основна : 1;2;4;7;8;9;10;11;12; 14;15;16;17;19; **додаткова:**4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Лекція №2.

Тема. Провідні школи та діяльність педагогів-реформаторів у розвитку модерн-хореографії Західної Європи XX століття.

План лекції

1. Піонери модерн танцю на початку XX століття.
2. Послідовники експресивного танцю та їх роль в становленні і розвитку танцю модерн.
3. Виникнення нових шкіл танцю модерн на сучасному етапі.

Основний зміст лекції

«Піонерами» в галузі сценічного танцю були яскраві і талановиті виконавці початку XX століття: Лоїс Фуллер, Рут Сен-Дені, Тед Шоун, Айседора Дункан. Дебют нового напрямку був вкрай вдалим, оскільки він глибоко зворушував глядача.

Про А. Дункан написано багато, тому зараз можна тільки згадати, що, маючи величезну кількість послідовників у всьому світі і відкривши свої студії в Парижі, Нью-Йорку, Берліні та Москві, вона все-таки не створила своєї школи.

На сцені Айседора була зовсім вільною і використовувала всі можливості руху. Вона танцювала боса у вільній туніці, яка нагадувала давньогрецьку. Не маючи ідеальної фігури, вона буквально гіпнотизувала публіку, хоча в своєму танці не показувала якої-небудь особливої техніки. Дункан використовувала повсякденні рухи, кроки, стрибки, прості повороти, але наближені до природних, вони висловлювали її індивідуальність. Характерною особливістю танців А. Дункан була імпровізаційність та інтуїтивність. Сьогохвилинність та несподіваність того що відбувається завжди приваблювали глядачів. Складалося враження, що її танець ніколи не повторюється. Виконавський стиль Дункан не ґрунтувався на певній системі рухів, тому він зник разом з нею.

Трохи раніше за А. Дункан починала свої пошуки Л. Фуллер. Пізніше її творчий шлях йшов паралельно з творчими пошуками Дункан (один час вони співпрацювали). Але якщо пошукам Дункан був притаманний внутрішньо-емоційний шлях, то пошуки Фуллер відбувалися за рахунок зовнішніх засобів. Її костюми, декорації, світло, вся атмосфера виступів були ареною для експериментів. Фуллер викликала до життя фантастичні образи, граючи лініями та яскравими фарбами. Не маючи практично ніякої хореографічної підготовки, Фуллер неймовірно виразно використовувала рухи рук і тулубу. Часто вона прив'язувала до рук довгі палички, які були вкриті метрами легкої шовкової тканини. За їх допомогою танцівниця створювала образи метеликів та сполохи полум'я. Важливим елементом її постановок було світло. Використовуючи кольори світла, флуоресцентні

матеріали та проектор, вона перетворювала виконавця в об'єкт, який зливався з усім оточенням.

Також пошуки Дункан підхопила Рут Сен-Дені. В її роботах відчувався вплив Сходу, його релігійних і містичних танців. Завдяки В 1915 році Дені і її чоловік Тед Шоун відкрили першу школу танцю-модерн - «Денішоун». Назва школи на довгі роки стала символом професійного танцю-модерн. З цієї школи згодом вийшли такі відомі виконавці і хореографи, як Чарлз Вейдман, Доріс Хамфрі, Марта Грехем. Поява школи і пошуки Теда Шоуна в методиці та теорії виховання танцівників слугували ознакою того, що танець-модерн поступово перетворюється з експериментального напрямку в певну танцювальну систему, зі своїми принципами і законами виконання. Саме у «Денішоун» народився американський танцювальний експресіонізм, що об'єднав творчість багатьох хореографів і виконавців. Це був перший, найбільш серйозний напрям, який багато в чому спирався на філософські теорії Зигмунда Фрейда. Характерно, що до середини 30-х років XX століття ідеї танцю-модерн розвивалися паралельно і в США, і в Західній Європі (перш за все в Німеччині).

Хосе Лимон - американський танцівник і хореограф, чиє мистецтво стало яскравою сторінкою в історії танцю модерн.

Техніка Х. Лимона характеризується сильним чоловічим началом, часто набуваючи національного забарвлення мексиканського і індіанського мистецтва, яка обумовлювалася його походженням. Вираз мужнього початку - це ще й вплив мистецтва Відродження, яке він вивчав в Каліфорнійському університеті.

Таким чином народжується його оригінальний пластичний стиль, принципи його техніки.

Великий вплив на формування поглядів Х. Лимона справила теорія Д. Хамфрі, згідно з якою «все рухи являють собою фази і варіації двох основних моментів - падіння і вставання. Техніка Лимона використовує енергію в зв'язку з тяжкістю і роботою з вагою в умовах падіння, відскок, підйому і підтримки.

Мерс Каннінгем— американський хореограф, реформатор сучасного танцю.

Каннінгем став використовувати в хореографії так званий «випадковий метод» (вирішуючи, яку структури танцю вибрати, за допомогою жеребу — наприклад, гральних кісток). Це, як він вважав, при створенні композицій дозволяло відокремитися від сюжету і стереотипних рішень, що диктуються несвідомому «натхненням», і замінити їх «об'єктивним» і водночас методом, що допускає випадки.

З самого початку, з 1940-х рр., фрагментарність була ключовою характеристикою робіт Каннінгема. У його танці різні частини тіла рухалися ніби незалежно одна від одної, що створювало труднощі для виконавців. Перехід між окремими рухами був різким, розривним, порушує плинність та ритм, викликав подив. Глядачів вражало, як незвично Каннінгем використовував простір сцени і те, що в його танці рухи не були пов'язані з музикою.

У 1991 він почав використовувати в своїй хореографії комп'ютер, а саме програму під назвою «LifeForms» («Форми життя»). У цих програмах користувачі можуть оживляти фігуру і, задаючи певні параметри, створювати танець. Нова техніка тільки посилила властиву Каннінгему тенденцію придумувати «неприродні» рухи. Деякі з його рухів — наприклад, згинання рук в протиритмі зі згинання ніг — типові для рухів, породжених комп'ютером. У хореографічній композиції «Beach Birds for Camera» (1991) фрагментованість тіла, схожі на роботів жорсткі рухи, дивні кутасті рухи рук і ніг видають вплив комп'ютерної програми. Інша хореографічна робота, «BIPED» (1999), використовує

техніку «зупиненого руху». Камера ловить рух сенсорів, закріплених на тілі танцюристів, і переводить його в цифрове зображення, що передається на встановлений на сцені екран.

Каннінгем використав нові технології, щоб розширити спектр рухів людини і можливості його координації. Від танцюристів це вимагає значних зусиль, зміни їхніх «природних» способів рухатися. Танцюристи трупи Каннінгема ніби «переписують» закони людської координації. Його роботи часто критикували за їхню нібито чисту формальність і навіть відсутність гуманізму. Тим не менш, його об'єктивність далека від порожнього формалізму і має на меті боротьбу з культурними стереотипами.

Тріша Браун найбільш визнаний хореограф, пов'язаний з ерою постмодернізму. Разом з артистами-одномисльниками, такими як Стів Пекстон і Івонн Райнер вона відкинула багато умовностей, що виявилось в той момент плідним для хореографії і дало імпульс сучасного танцю на майбутнє.

Заснувавши власну компанію в 1970, Браун створювала свої ранні танці в альтернативних просторах, таких як дахи та стіни, то використовуючи гравітацію, то, навпаки, її ігноруючи. Незабаром вона почала дослідження своєї ідеї комплексного руху за різними напрямками в декількох танцях, зібраних в цикл.

Триша Браун самый признанный хореограф, выдвинутый эрой постмодернизма. Вместе с артистами-единомышленниками, такими как Стив Пакстон и Ивонн Райнер она отвергла многие условности, что оказалось в тот момент плодотворным для хореографии и дало импульс современному танцу на будущее.

Основав собственную компанию в 1970, Браун создавала свои ранние танцы в альтернативных пространствах, таких как крыши и стены, то используя гравитацию, то, наоборот, её игнорируя. Вскоре она начала исследование своей идеи комплексного движения по разным направлениям в нескольких танцах, собранных в цикл.

Вільям Форсайт. - американський танцівник і хореограф, що працює переважно в Німеччині; одна з найбільш значних фігур в хореографії 2-ї половини XX століття. Розробник (у співпраці зі своїми артистами) техніки танцювальної імпровізації.

З 1984 року протягом 20 років керував Франкфуртским балетом, де багато вистав створив разом з композитором Томом Віллемс. Також тісно співпрацював з архітектором Даніелем Лібескіндом і модельєром Іссея Міяке.

Форсайт активно використовує в своїх роботах досягнення сучасної техніки та цифрові технології. У 2005 році створив власну трупу, The Forsythe Company, що займається експериментами в області сучасного танцю.

Іржи Кіліан

Створив особливий фірмовий стиль, далеко вийшов за рамки класичного «канону». Має стійку репутацію хореографа-філософа, що досліджує насамперед глибини людської натури, ніж фізичні можливості тіла, і славиться своєю феноменальною музикальністю.

За словами самого Кіліана, його театр показує життя танцівника в трьох вимірах.

Матс Ек - найбільший шведський хореограф і одна з культових фігур балетного театру кінця XX століття.

Танцювальна манера і розуміння балетного мистецтва склалися у Ека під впливом матері-хореографа, батька-режисера, ідей і техніки Марти Грем, також він багато чому навчився у колег: М. Бежара, І. Кіліана.

Питання для самостійної роботи:

1. Проаналізувати часові рамки розвинення та трансформації модерн танцю.
2. Проаналізувати діяльність послідовників експресивного танцю та їх роль в становленні і розвитку танцю модерн.

Список використаних джерел

Основна : 1;2;4;7;8;9;10;11;12; 14;15;16;17;19; **додаткова:**4;5;6;7;8;11;18;20;21;22;24;26;

Лекція №3.

Тема. Педагогічні методи та принципи навчання модерн-танцю.

План лекції

1. Модерн танець як фактор професійної підготовки фахівців сучасної хореографії.
2. Форми учбово-педагогічного процесу.
3. Підходи до класифікації уроків з сучасної хореографії. Дидактична мета.
4. Специфіка планування уроку.
5. Методика побудови уроку танцю модерн

Основний зміст лекції

За час існування шкіл та навчальних закладів в галузі хореографічного мистецтва, професійні педагоги та викладачі накопичили достатньо великий досвід у навчанні артистів і танцівників класичної, народної та сучасної хореографії. Багато педагогів досліджували форми навчання, таким чином, склалися різні точки зору на поняття, ефективність вживання різних форм учбово-педагогічного процесу навчання. До цього часу єдиної думки з даного питання не існує. Ведуться пошуки нових форм, методів навчання і аналізуються традиційні, з метою підготовки учнів високого рівня.

У сучасній дидактиці існує кілька підходів до класифікації уроків:

- за дидактичною метою,
- за метою організації пізнавальної діяльності,
- за основними етапами навчального процесу,
- за методами навчання,
- за способами організації навчальної діяльності учнів.

Дидактична мета є найважливішою складовою, пусковим моментом процесу навчання, тому класифікація за цією ознакою найбільш близька до реального уроку. У цій класифікації розрізняють:

- уроки вивчення нового навчального матеріалу;
- уроки формування і вдосконалення вмінь та навичок;
- уроки закріплення та застосування знань, вмінь та навичок;
- уроки узагальнення та систематизації знань;
- уроки контролю і корекції знань, умінь та навичок;
- комбіновані уроки.

Питання вибору типу і, відповідно, структури уроку (його складових елементів, кроків, які треба здійснити для досягнення дидактичної мети) потребує ретельного обмірковування і врахування таких умов:

змісту навчального матеріалу,

віку учнів,

місця конкретного уроку в системі уроків з певної теми,

дидактичних можливостей і функцій різних методів та навчальних технологій. Тобто спочатку вчитель визначає, що планує зробити, а потім — як і якими засобами.

Структура уроку, тобто послідовність його частин і елементів, залежить передусім від

мети та змісту уроку і не може будуватись стихійно. Проте не може бути й універсальних схем, придатних для всіх випадків організації навчання.

Навчання залежить від правильного визначення мети предмету, а також від засобів досягнення мети, тобто методів навчання. В практиці зазвичай застосовуються ті які приносять найбільші результати, та відповідають вимогам стилю в педагогічній майстерності.

1. Методи словесного викладання знань викладачем і активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів.
2. Методи навчальної роботи з вдосконалення умінь, навичок та застосування знань на практиці.
3. Методи закріплення вивченого матеріалу.
4. Методи самостійної роботи учнів з осмислення і засвоєння нового матеріалу.
5. Методи перевірки та оцінки знань умінь та навичок учнів: повсякденне спостереження за навчальною роботою

Названі форми організації навчання застосовуються як при вивченні предметів, передбачених навчальним планом. Таким чином в системі навчальної роботи повинні знаходити своє застосування всі розглянуті вище методи перевірки та оцінки знань з тим, щоб забезпечити необхідну систематичність і глибину контролю за якістю успішності тих, хто навчається.

Сучасна педагогічна освіта характеризується значними змінами, зумовленими новими концептуальними підходами до її реформування, зростанням вимог до рівня професійної підготовки вчителя. Його освітній потенціал має бути фундаментальним, збагачуватися шляхом глибокого засвоєння теоретичних і практичних фахових знань і вмінь. Ці положення повною мірою стосуються й професійної підготовки майбутніх учителів хореографії, діяльність яких передбачає ініціативність і самостійність, оригінальність мислення, власний стиль творчості. Для цього у студентів необхідно розвивати ціннісне ставлення до творів хореографічного мистецтва, здатність до сприймання, розуміння і творення художніх образів, потреби в духовному самовираженні. Отже, хореографічна підготовка майбутнього вчителя хореографії – важлива умова розвитку його духовного потенціалу і творчих здібностей, фахової компетентності, індивідуального стилю культуротворчості. У процесі становлення особистості майбутнього вчителя хореографії вагоме місце посідає формування його балетмейстерських умінь, що є важливою складовою хореографічної підготовки. Рівень сформованості балетмейстерських умінь характеризує ступінь підготовленості вчителя хореографії до роботи в освітніх закладах різного спрямування. Орієнтація педагогічного процесу на розвиток особистості учня, потребує переосмислення мети та завдань фахової підготовки майбутніх вчителів хореографії, здатних до творчої самореалізації в професійній діяльності, втілення в практику як традиційних, так і інноваційних форм і методів навчання.

Балетмейстер-педагог – це особа, яка планує та проводить заняття, уважно розкриваючи індивідуальність, творчі якості учнів, допомагаючи кожному знайти свій особливий хореографічний стиль.

Найголовнішим і першочерговим для створення плідної роботи викладача та учня, є наявність мети та завдань учбового процесу, планування та загальне спрямування всього мистецького життя.

Специфіка планування уроку. Мета і завдання уроку. Необхідні вимоги до проведення занять з сучасного танцю: систематичність, послідовність, наочність, активність, зв'язок теорії і практики. Термінологія. Структура уроку.

Заняття складається з чотирьох частин:

1. Вступна частина
2. Тренувальні вправи

3. Основна танцювальна частина

4. Заключна частина.

1. У вступній частині заняття вирішуються наступні задачі:

- Привітання
- Перевірка присутніх
- Висвітлення мети та завдань уроку
- Загальний розігрів

2. У частині тренувальні вправи виконується комплекс тренувальних вправ, який після загального розігріву збільшує навантаження на всі м'язи, суглоби та сухожилля. Збільшує амплітуду багатьох рухів і відіграє важливу роль у вихованні рухального апарату танцівника.

3. Змістом основної танцювальної частини заняття є рухи, технічні елементи та їх поєднання, які складаються в навчальні або танцювальні комбінації, а у процесі засвоєння матеріалу в розгорнуті комбінації та етюди.

Ця частина уроку є самою більшою за змістом та лексичним і стильовим матеріалом, тому що методичні принципи вивчення рухів та окремих елементів, а також поєднання музичного матеріалу з танцювальною лексикою вимагає чимало часу.

4 Заклучна частина уроку дозволяє знизити навантаження, зняти втому, підвищити емоційний тонус або надмірне збудження, підвести підсумки заняття і визначити завдання майбутнього. Засобами заключної частини є вправи на розслаблення, дихання або стрейтчинг.

При побудові уроку принциповим є чергування навантаження та відпочинку. Тривалість пауз багато в чому визначається правильною організацією уроку, а саме: побудови уроку від простого до складного, від повільного до швидкого. Занадто малі інтервали відпочинку між виконанням складних вправ або комбінацій можуть призвести до перевтоми. Занадто довгі паузи відпочинку - до розхолодження, неефективного впливу на вегетативну систему, зниження інтенсивності заняття.

Як вже було розглянуто раніше, розвиток тієї чи іншої системи танцю-модерн пов'язано з іменами відомих педагогів, балетмейстерів та виконавців. Ці системи базувалися передусім на певному філософському підході до руху. Це виражалося в постановках і підготовка виконавців змушувала шукати особливу індивідуальну систему навчання. У танці-модерн, на відміну від джазового танцю, все тіло виконавця бере участь в русі, основою якого є хребет. І саме робота над рухливістю хребта є в основі багатьох систем танцю-модерн. Так, наприклад, в техніці М. Грехем основою руху служить contraction і release (стиснення і розширення), в зоні сонячного сплетіння.

У техніці Д. Хамфрі та Х. Лимона хребет розслаблений і вільний і рух виповнюється за рахунок падіння і підйому ваги корпусу, тобто рух будується по синусоїді: рух-затримка в кульмінаційній точці (suspend) і зворотнє повернення (recovery). У техніці М. Каннінгема велику роль відіграють різні спіралі і вигини хребта у поєднанні з рухами ніг, запозиченими з екзерсиса класичного танцю. Модерн-джаз танець у деяких розділах уроку запозичує вправи з різних технік, спрямованих на розвиток рухливості хребта.

Contraction і release Ці два терміни пов'язані з положенням торсу, рук і ніг. Contraction - стиснення, скорочення, тобто відносне зменшення обсягу тіла. Протилежне поняття - release, тобто розширення, коли тіло розширюється в просторі. Contraction і release тісно пов'язані з диханням. Contraction виконується на видиху, release на вдиху. Взаємозв'язок дихання і руху призводить до природності, надає динамічне забарвлення рухам. Contraction не є динамічним рухом, тобто стиск відбувається за рахунок скорочення м'язів, а не за рахунок їх руху. Під час contraction відбувається ніби то акумуляція внутрішньої енергії, яка потім вихлюпується під час release або будь-якого руху. Contraction і release - це базисні поняття, закладені в техніці Грехем, а потім запозичені різними іншими системами. Марта

Грехем стверджувала, що contraction починається в глибині тазу, між гомілкових кісток, а потім розповсюджується вгору, захоплюючи весь хребет, останньою до рухання приходить голова. Аналогічно, знизу вгору, виконується і release. Це зауваження дуже важливо, оскільки часто contraction виконують в «сонячне сплетіння», що є серйозною помилкою.

Рівні Модерн-джаз танець активно використовує пересування танцюриста не тільки по горизонталі, але і по вертикалі. Розташування виконавця на підлозі (у партері) вживається досить часто. Рівнем називається розташування тіла танцюриста щодо землі. Основні види рівнів: стоячи, сидячи, стоячи на четвереньках, сидячи навпочіпки, стоячи на колінах, лежачи. Крім того, існують так звані акробатичні рівні: шпагати (поперечний і поздовжній), «міст», стійка на руках, стійка на лопатках («берізка») колесо.

У урок модерн-джаз танцю немає чіткої послідовності рухів, як це існує в класичному танці. Зафіксована тільки техніка викладання школи Марти Грехем. До найбільш стійких шкіл відносяться: школа Д. Хамфрі, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннінгема, школа Л. Хортон. Багато педагогів, вивчивши основні базові школи, створюють власну систему викладання, що об'єднує декілька напрямків. У американській і західноєвропейській системі хореографічного виховання не існує єдиної методики. Кожен педагог є самоцінною творчою особистістю і має право на пошук своїх педагогічних прийомів і методів. Цінність педагога полягає перш за все в його неповторності, його індивідуальності.

Але кожен педагог має право, ґрунтуючись на базових поняттях, шукати свій шлях, свою техніку і лексику.

Порівнюючи методи різних педагогів, можна виділити наступні розділи уроку модерн-джаз танцю:

- | | |
|------|-------------------------------|
| I. | Розігрів. |
| II. | Ізоляція. |
| III. | Вправи для хребта. |
| IV. | Рівні. |
| V. | Крос. Пересування в просторі. |
| VI. | Комбінація або імпровізація. |

Питання для самостійної роботи:

1. Форми учбово-педагогічного процесу.
2. Підходи до класифікації уроків з сучасної хореографії.
3. Дидактична мета.
4. Частини уроку та функції що полягають на розділи уроку, структуру та послідовності.
- 5.

Список використаних джерел

Основна :4;6;7;9;10;11;16;27;33.

додаткова:1;2;4;5;7.

Лекція 4.

Тема. Професійна термінологія, базові поняття та технічні принципи виконання основних елементів і структурних компонентів уроку модерн-танцю.

План лекції

1. Загальна характеристика сучасних хореографічних термінів
2. Необхідність знання та використання хореографічної термінології в процесі навчання.
3. Основні переваги використання термінів в професійній діяльності.

4. Мовне походження термінів сучасної хореографії. Терміни, що виникли в результаті поєднання різних слів.

Основний зміст лекції

У зв'язку із сучасним прогресом та популяризацією в соціальних колах сучасного хореографічного мистецтва, підвищується необхідність виховання висококваліфікованих кадрів у цій сфері. Одним з показників професіоналізму, є знання та використання хореографічної термінології.

Історично в процесі становлення та розвитку хореографічного мистецтва з'явилися різні назви форм виступів, різноманітних пристроїв, приладів, вправ, дій, реквізиту. Ці назви закріплювалися в практиці, ставали звичними в ужитку і з часом стали невід'ємною частиною творчого і виробничого процесів хореографічного мистецтва. Так, протягом тривалого часу складалася і затверджувалась професійна мова або хореографічна термінологія.

Терміни (від латин. *Terminus* - кордон, межа) - це слова або сполучення слів, що стисло позначають конкретні поняття, специфічні для певної галузі науки, техніки, мистецтва. Терміни полегшують спілкування людей, пов'язаних з певною роботою, спрощують складання різної документації, що відображає теоретичну і практичну діяльність.

Хореографічна термінологія - система спеціальних найменувань, призначених для позначення вправ або понять, які коротко пояснити або описати важко. Основна перевага терміну - в стислості. Особливо важливу роль грають терміни в навчальному процесі, де їх застосування полегшує формулювання завдань, дозволяє скоротити час на пояснення, позбавляючи педагога від багатослів'я.

Оскільки багато з напрямків хореографічного мистецтва запозичені із зарубіжних джерел, і під впливом історичних обставин, що склалися, сприяли проникненню слів з однієї мови в іншій, більшість хореографічних термінів мають іноземне походження. Найчастіше фахівці сучасної хореографії використовують назви рухів французькою та англійською мовами, що не відповідає принципу доступності, який пред'являється до термінології. У зв'язку з цим при навчанні, терміни супроводжуються описом особливостей руху.

Знання професійної хореографічної термінології дозволяють скоротити мовний бар'єр під час роботи за кордоном. Учень одразу отримує повне уявлення про завдання, а так само зберігається щільність уроку, що не маловажно. Терміни мають своє мовне походження. Одні слова придбали термінологічне значення за подібністю і тотожності. Інші терміни отримали свою назву від прізвища або псевдонімів перших виконавців трюку або руху, виду роботи. В якості термінів використовуються і корені слів загальноприйнятої мови.

Не рідко відбувається термінологічне накладення англійської та французької термінології. У цьому випадку необхідно використовувати рух залежно від конкретного вправи. Зустрічаються терміни, однакові за значенням і співзвучні з вимовою на різних мовах.

Таким чином можна зробити висновок, що використання хореографічних термінів дозволяє досягти свободи спілкування та взаєморозуміння між діячів хореографічного мистецтва як на професійному рівні, так і для аматорів.

A LA SECONDE (а ля сегонд) - положення, при якому виконавець розташовується en face, а "робоча" нога відкрита убік на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE (алонже, аронди) - положення округленої або подовженої руки.

ARABESQUE (арабеск) - поза класичного танцю, при якій нога приділяється назад "носком у підлогу" на 45°, 60° або на 90°, положення торса, рук і голови залежить від форми арабеску.

ARCH (атч) - арка, прогин торса назад.

ASSEMBLE (асеамбле) - стрибок з однієї ноги на дві виконується з відведенням ноги в заданому напрямку й збиранням ніг під час стрибка разом.

ATTITUDE (аттитюд) - положення ноги, відірваної від підлоги й трохи зігнутої в коліні.

BATTEMENT AVELOPPE (батман авлоппе) - протилежне battement developpe рух, "робоча" нога з відкритого положення через passe опускається в задану позицію.

BATTEMENT DE VELOPPE (батман девлоппе) - виймання ноги вперед, назад або убік ковзанням "робочої" ноги по опорній.

BATTEMENT FONDU (батман фондю) - рух, що складається з одночасного згинання колін, наприкінці якого "робоча" нога приходить у положення sur le cou-de-pied попереду або позад опорної ноги, а потім потрібне одночасне витягування колін й "робоча" нога відкривається вперед, убік або назад. У модерн-джаз танці використовується також форма fondu з уроку народно-сценічного танцю.

BATTEMENT FRAPPE (батман фраппе) - рух, що складається зі швидкого, енергійного згинання й розгинання ноги, стопа приводиться в положення sur le cou-de-pied у момент згинання й відкривається носком у підлогу або на висоту 45° у момент розгинання вперед, убік або назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT (батман релеве лян) - плавний підйом ноги через ковзання по підлозі на 90° уперед, убік або назад.

1. При вивченні словника необхідно пам'ятати про те, що рухи класичного танцю, запозичені модерн-джаз танцем, дуже часто видозмінюються. Особливо це стосується виворітного й паралельного положення. У зв'язку із цим у словнику дається термінологія класичного балету без змін (див. Усе про балет//З оставитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Енциклопедія "Балет". М., 1981 й ін.), а зміна положень залежить від контексту уроку. Найчастіше відбувається термінологічне накладення англійської й французької термінології, наприклад, temps leve аналогічний hop, battement tendu аналогічний brack, kick відповідає grand battement developpe і т.д. У цьому випадку необхідно використати рух залежно від конкретної вправи.

BATTEMENT RETIRE (батман ретіре) - перенос через ковзання "робочої" ноги, через passe з V позиції спереду в V позицію позаду.

BATTEMENT TENDU (батман тандю) - рух ноги, що ковзним рухом приділяється на носок уперед, назад або убік. У модерн-джаз танці виконується так само по паралельних позиціях.

BATTEMENT TENDU JETE (батман тандю жете) - відрізняється від battement tendu активним викиданням ноги в повітря на висоту.

BODY ROLL (боді ролл) - група нахилів торса, пов'язана з почерговим переміщенням центра корпусу в бічній або фронтальній площині (синонім "хвиля").

BOUNCE (баунс) - трамплінове погойдування вниз, в основному відбувається або за рахунок згинання й розгинання колін, або пульсуючими нахилами торса.

BRUCH (браш) - ковзання або мазок всією стопою по підлозі перед відкриттям ноги в повітря або при закритті в позицію.

CONTRACTION (контракшн) - стиск, зменшення обсягу корпусу й округлення хребта, починається в центрі таза, поступово захоплюючи весь хребет, виконується на видиху.

CORKSCREW TURN (корскру повороти) - "штопорні" повороти, при яких виконавець підвищує або знижує рівень обертання.

COUPE (купе) - швидка підміна однієї ноги іншої, що служить поштовхом для стрибка або іншого руху.

CURVE (кёрф) - вигин верхньої частини хребта (до "сонячного сплетення") уперед або убік.

DEEP BODY BEND (диип боди бэнд) - нахил торсом уперед нижче 90°, зберігаючи пряму лінію торса й рук.

DEEP CONTRACTION (диип контракшн) - сильний стиск у центр тіла, у якому беруть участь всі зчленування, тобто в цей рух включаються руки, ноги й голова.

DE GAGE (дегаже) - перенос ваги корпусу з однієї ноги на іншу по другій позиції (вправо, уліво) і по четвертій позиції ніг (уперед, назад), може виконуватися як з *demi-plie*, так і на витягнутих ногах.

DEMI-PLIE (деми-плие) - напівприсідання, при якому п'яти не відриваються від підлоги.

DEMIROND (деми ронд) - півколо носком ноги по підлозі вперед й убік, або назад й убік.

DROP (дроп) - падіння розслабленого торса вперед або убік.

ECARTE (экарте) - поза класичного танцю (*a la seconde*), розгорнута по діагоналі вперед або назад, корпус ледве відхилений від піднятої ноги.

EMBOITE (амбуате) - послідовні переходи з ноги на ногу на напівпальцях, пальцях і зі стрибком. Стрибки *emboite* - почергове викидання зігнутих у колінах ніг уперед або на 45°.

EN DEDANS (ан дедан) - напрямку руху або повороту до себе, усередину.

EN DEHORS (ан деор) - напрямку руху або повороту від себе або назовні.

EPAULMENT (эпольман) - положення танцівника, поверненого в 3/4 у т. 8 або т. 2; розрізняється *epaulement croise* (закритий) і *epaulement efface* (стертий, відкритий),

FLAT BACK (флэт бэк) - нахил торса вперед, убік (на 90°), назад із прямою спиною, без вигину торса.

FLAT STEP (флэт стэп) - крок, при якому вся стопа одночасно ставиться на підлогу.

FLEX (флекс) - скорочена стопа, кисть або коліна.

FLIK (флік) - мазок стопою по підлозі до опорної ноги.

FOUETTE (фуэтте) - прийом повороту, при якому тіло виконавця повертається до зафіксованого в певнім положенні нозі (на підлозі або в повітрі).

FROG-POSITION (фрог-позишн) - позиція сидячи, при якій зігнуті в колінах ноги торкаються одна одної стопами, коліна повинні бути максимально розкриті в сторони,

GLISSADE (глиссад) - партерний ковзний стрибок без відриву від підлоги із просуванням вправо - вліво або назад.

GRAND BATTEMENT (гран батман) - кидок ноги на 90° і вище вперед, назад або убік.

GRAND JETE (гран жете) - стрибок з однієї ноги на іншу із просуванням уперед, назад або убік. Ноги розкриваються максимально й приймають у повітрі положення "шпагат".

GRAND PLIE (гран плие) - повне присідання.

HIGH RELEASE (хай реліз) - високе розширення, рух, що складається з підйому грудної клітки з невеликим перегином назад.

HINGE (хинч) - положення танцюриста, при якому прямій, без вигинів торс відхиляється назад на максимальну відстань, коліна зігнуті, стопи на напівпальцях,

HIP LIFT (хип ліфт) - підйом стегна нагору.

HOP (хоп) - крок-підскок, "робоча" нога зазвичай в положенні "у коліна".

JACK KNIFE (джэк найф) - положення корпусу, при якому торс нахиляється вперед, спина пряма, опора на руки, коліна витягнуті, ноги в другій паралельній позиції, п'яти не відриваються від підлоги.

JAZZ HAND (джаз хэнд) - положення кисті, при якому пальці напружені й розведені в сторони.

JELLY ROLL (джелли ролл) - рух пелвисом, що складається із дрібного скорочення м'язів з одночасним невеликим поворотом пелвиса вправо - вліво (синонім - шейк пелвиса.)

JERK-POSITION (джерк-позишн) - позиція рук, при якій лікті згинаються й трохи відводяться назад, за грудну клітку, передпліччя розташовуються паралельно підлозі.

JUMP (джамп) - стрибок на двох ногах.

KICK (кік) - кидок ноги вперед або убік на 45° або 90° через виймання прийомом *develope*.

LAY OUT (лэй аут) - положення, при якому нога, відкрита на 90° убік або назад, і торс становлять одну пряму лінію.

LEAP (лиип) - стрибок з однієї ноги на іншу із просуванням уперед або убік.

LOCOMOTOR (локомотор) - круговий рух зігнутих у ліктях рук уздовж торса.

LOW BACK (лоу бэк) - округлення хребта в попереково-грудному відділі.

PAS BALANCE (па балансі)- па, що складається з комбінації *tombe* і *pas de bourree*. Виконується із просуванням зі сторони убік, рідше - назад.

PAS CHASSE (па шассе) - допоміжний стрибок із просуванням у всіх напрямках, при виконанні якого одна нога "доганяє" іншу у вищій точці стрибка.

PAS DE BOURREE (па де бурре) - танцювальний допоміжний крок, що складається із чергування переступань із однієї ноги на іншу із закінченням на *demi-plie*. Синонім *step pas de bourree*. У модерн-джаз танці під час *pas de bourree* положення *sur le cou-de-pied* не фіксується.

PAS DE CHAT (па де ша) - стрибок, що лімітує стрибок кішки. Зігнуті в колінах ноги відкидаються назад.

PAS FAI (па файи) - сполучний крок, що складається із проведення вільної ноги через минаюче *demi-plie* по I позиції вперед або назад, потім на ногу передається вага корпусу з деяким відхиленням від вертикальної осі.

PASSE (пасе) - прохідний рух, що є сполучним при перекладі ноги з одного положення в інше, може виконуватися по першій позиції на підлозі (*passe par terre*), або на 45° або 90°.

PIQUE (піке) - легкий укол кінчиками пальців "робочої" ноги об підлогу й підйом ноги на задану висоту.

PIROUTTE (пірует) - обертання виконавця на одній нозі *en dehors* або *en dedans*, друга нога в положенні *sur le cou-de-pied*.

PLIE RELEVÉ (плие релеве) - положення ніг на напівпальцях із зігнутими коліньми.

POINT (пойнт) - витягнуте положення стопи.

PRANCE (пранс) - рух для розвитку рухливості стопи, що складає зі швидкої зміни положення "на полулалцях" й *point*.

PREPARATION (препарасьон) - підготовчий рух, виконуваний перед початком вправи.

PRESS-POSITION (пресс-позишн) - позиція рук, при якій зігнуті в ліктях руки долонями стосуються стегон попереду або збоку.

RELEASE (реліз) - розширення обсягу тіла, що відбувається на виху.

RELEVÉ (релеве) - підйом на напівпальці.

RENVERSE (ранверсе) - різке перегинання корпусу в основному з пози *attitude croise*, що супроводжується *pas de bourree en tournant*.

ROLL DOWN (ролл даун) - спіральний нахил уперед, починаючи від голови.

ROLL UP (ролл ап) - зворотний рух, пов'язаний з поступовим розкручуванням і випрямленням торса у вихідну позицію.

RONDE DE JAMBÉ PAR TERRE (рон де жамб пар терр) - коло витягнутою ногою, торкаючись пальцями підлоги.

RONDE DE JAMBÉ EN L'AIR (рон де жамб анлер) - круговий рух нижньої частини ноги (голеностопа) при фіксованому стегні, відведеному убік на висоту 45° або 90°.

SAUTE (соте) - стрибок класичного танцю із двох ніг на дві ноги по I, II, IV й V позиціях.

SHIMMI (шіммі) - спіральне рух пелвисом вправо й уліво, що закручується.

SIDE STRETCH (сайд стретч) - бічне розтягання торса, нахил торса вправо або вліво.

SISSON OUVERTE (сиссон уверт) - стрибок з відльотом уперед, назад або убік, при приземленні одна нога залишається відкритою в повітрі на заданій висоті або в заданому положенні.

SOUTENU EN TQURNANT (сутеню ан турнан) - поворот на двох ногах, що починається із втягування "робочої* ноги в п'яту позицію.

SQUARE (сквза) - чотири кроки по квадраті: вперед - в сторону – назад – в сторону.

STEP BALL CHANGE (стэп болл чендж) - сполучний крок, що складається із кроку убік або вперед і двох переступань на напівпальцях (синонім *step ra de hour* її).

SUNDARI (зундари) - рух голови, що полягає в зсуві шийних хребців вправо - вліво й назад.

SURLE COU-DE-PIED (сюр ле ку-де-пье) - положення витягнутої ступні "працюючої" ноги на щиколотці опорної ноги попереду або позаду.

СВИНГ - розгойдування будь-якою частиною тіла (рукою, ногою, головою, торсом) в особливому джазовому ритмі.

THRUST (фраст) - різкий ривок грудною кліткою або пелвісом уперед, убік або назад.

TILT (тилт) - кут, поза, при якій торс відхиляється убік або вперед від вертикального положення, "робоча" нога може бути відкрита в протилежному напрямку на 90° і вище.

TOMBE (томбе) - падіння, перенос ваги корпусу на відкриту ногу вперед, убік або назад на *demi-plie*,

TOUCH - приставний крок або крок на напівпальці без переносу ваги корпусу.

TOUR CHANES (тур шене) - виконують на двох ногах по діагоналі або по колу на високих напівпальцях слідує один за іншим півповороти, у модерн-джаз танці можуть виконуватися на повній стопі й в *demi-plie*.

Питання для самостійної роботи:

1. Загальна характеристика сучасних хореографічних термінів.
2. Необхідність знання та використання хореографічної термінології в процесі навчання.
3. Основна переваги використання термінів в професійній діяльності.
4. Мовне походження термінів модерн хореографії. Терміни, що виникли в результаті поєднання різних слів.

Список використаних джерел

Основна :4;6;7;9;10;11;16;27;33.

додаткова:1;2;4;5;7.

Лекція 5.

Тема. Опанування тренувальних вправ у центрі зали (Centre work)

План лекції

1. Загальна фізична підготовка (ЗФП) та її завдання у розвитку фізичних якостей танцівника.
2. Основні фізичні якості танцівників сучасного танцю
3. Місце та тривалість комплексу тренувальних вправ у центрі зали (Centre work)

Основний зміст лекції

Фізична підготовка – це процес вдосконалення рухових якостей, що проявляється в здібностях, необхідних в тхореографічній діяльності. Вона здійснюється шляхом застосування фізичних навантажень, що впливають на організм танцівника і забезпечують підвищення функціональних можливостей його основних систем.

Фізичні якості – якості, які відображають можливості людини у руховій діяльності. Виділяють п'ять видів фізичних якостей – силу, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість.

Виділяють 7 основних фізичних якостей танцівників сучасного танцю:

- координація – здатність спортсмена швидко освоювати нові рухові дії, ускладнювати вже вивчені рухи, утримання статичної і динамічної рівноваги; здатність освоювати нові рухи і перебудовувати діяльність відповідно до змінних обставин. Для розвитку застосовуються рухові завдання, ігри, естафети, що включають складно-координаційні дії і вправи з предметами;

- гнучкість – здатність виконання рухів з великою амплітудою пасивної активно, її розвитку сприяють вправи на розвиток рухливості різних суглобів (пружинне розтягування, махи, фіксація поз, розслаблення);

- сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль в статичних і динамічних рухах. Існують вправи на силу м'язів рук, ніг, тулуба: згинання та розгинання, відведення і приведення, колові рухи, біг, стрибки, випади, присіди

- швидкість – здатність швидко реагувати і виконувати рухи з великою швидкістю і частотою. Розвивається при виконанні вправ на розвиток швидкості реакції, швидкості і частоти рухів;

- стрибучість – швидкісно-силова якість, що виявляється у висоті відштовхування. Її розвитку сприяють вправи на розвиток сили, швидкості і висоти відштовхування, а також стрибкової витривалості;

- рівновага – здатність зберігати стійке положення в статичних і динамічних вправах. Удосконалюється в процесі збереження стійкого положення тіла в ускладнених умовах: після динамічних рухів, після подразнення вестибулярного аналізатора, з виключенням зоровим аналізатором, на зменшеній, підвищеній опорі;

- витривалість – здатність до ефективного виконання вправи, долаючи втому, що розвивається.

Фізична підготовка є основою для досягнення високого рівня майстерності в будь-якому виді спорту. Різнобічна фізична підготовленість дозволяє спортсменові справлятися зі значним обсягом досить інтенсивної навчально-тренувальної роботи. При низькому рівні фізичної підготовленості неможливо продуктивно проводити тренувальні заняття, спортсмен швидко перевтомлюється, частіше піддається захворюванням і травмам. Це, в свою чергу, викликає перерви в підготовці, порушує її цілісність і ритмічність

Розминочні вправи мають позитивний вплив на терморегуляцію, полегшують тепловіддачу, запобігаючи надмірному перегріванню тіла під час його руху. Під час правильно побудованого комплексу тренувальних вправ тіло приводиться в «бойову готовність»: поліпшується кровообіг та обмін речовин, сприяє виробленню енергії; знижується вязкість м'язів, збільшується їх еластичність; суглоби отримують додаткову кількість так званої синовіальної рідини - свого роду змащення для суглобів, що зменшує тертя при рухах. Все це дозволяє відчувати приплив бадьорості і при бажанні спокійно і без ризику перейти до основної частини заняття.

Комплекс тренувальних вправ, який після загального розігріву збільшує навантаження на всі м'язи, суглоби та сухожилля. Збільшує амплітуду багатьох рухів і відіграє важливу роль у вихованні рухального апарату танцівника.

Комплекс тренувальних вправ не повинен вимагати великої напруги танцівника, бо вони призначені для розвитку еластичності м'язів і готують їх до інтенсивної роботи.

Комплекс тренувальних вправ обов'язковий перед основною частиною тренувального заняття або концертним виступом. Серія розминочних вправ підвищує працездатність, допомагає організму швидше включити в потрібну роботу м'язи, підвищує збудливість сенсорних і моторних нервових центрів кори головного мозку, посилює діяльність всіх ланок киснево-транспортної системи дихання і кровообігу.

Кожна вправа виконується повільно, поступово збільшуючи темп, активно та старанно, в повну силу, від 8 до 16 разів кожне.

У навчально-тренувальному процесі на заняттях сучасного танцю існує два види використовуваних розминок комплексів:

- базовий комплекс тренувальних вправ
- специфічний комплекс тренувальних вправ

Базовий комплекс тренувальних вправ - це ряд простих ізоляційних рухів які здійснюються на основні групи м'язів, з поступовим збільшенням амплітуди і швидкості руху. В процесі навчання та виконання базового комплексу тренувальних вправ відбувається розвиток рухливості і автономної роботи ізольованих частин тіла незалежно від усього тулуба. Базовий комплекс тренувальних вправ може бути в скороченому варіанті (опрацювання всіх суглобів круговими рухами.) Та повному варіанті (опрацювання суглобів і м'язового апарату, додавання легких танцювально-координаційних рухів.). Скорочений варіант проводиться перед концертним виступом чи перед специфічними розігрівом. Повний варіант базового комплексу тренувальних вправ широко застосовується на початкових етапах навчання, так як тут закладається основа постановки і роботи корпусу, рук, ніг, стегон застосовуваних у сучасній хореографії. Велика увага приділяється розвитку основ танцювальної техніки:

- Координації (зовнішньої, внутрішньої.);
- Пластичності руху (природної, штучної.);
- Грамотності виконання (грамотність початкових положень, чіткість, амплітуда; відповідність характеру та стилю.);
- Музикальності (ритмічність).

Методи навчання комплексу тренувальних вправ:

- знизу вгору
- зверху вниз
- від периферії до центру
- від центру до периферії

Завдання цього розділу - привести руховий апарат у робочий стан, розігріти всі м'язи. На відміну від класичного тренажу з певною послідовністю вправ, в модерн-джаз танці існують різні способи розігріву: біля станку, на середині і в партері. За функціональним завданням можна виділити групи вправ.

- Перша група - це вправи стретч-характеру, тобто розтягнення, пов'язані зі статичним напруженням м'язів різних частин тіла.
- Друга група вправ пов'язана з нахилами й поворотами торсу. Вони допомагають розігріти і привести в робочий стан хребет і його відділи (саме на хребет падає основне навантаження у подальших частинах уроку). Ці вправи найефективніше виконувати стоячи або в партері.
- Третя група вправ пов'язана з розігрівом ніг. Тут багато запозичень з класичного екзерсису: plie, releve, battement tendu, battement jete і т.д.
- Четверта група вправ пов'язана з розслабленням хребта і включає в себе вправи свінгового характеру або падіння (drop) торсу в різних напрямках.

При поєднанні всіх вправ досягається необхідний розігрів різних груп м'язів.

Припустима наступна система розігріву, яка, природно, може варіюватися в залежності від завдань уроку:

1. Вправи біля станка: перегини і нахили торсу, розтяжки, demi-plie та grand plie по паралельним та виворотним позиціях, вправи для розігріву стопи і голеностопа,
2. Розігрів на середині залу: спіралі і вигини торсу, нахили, вправи на напругу і розслаблення, вправи для розігріву хребта, вправи, запозичені з уроку класичного танцю.
3. У партері: вправи для хребта, вправи стретч-характеру, вправи для розігріву стопи і гомілки.

Викладач має можливість вибрати той розігрів, який найбільш повно готує тіло виконавця для подальших навантажень, необхідних для виконання завдань уроку. Темп розігріву також може бути різний: вправи у повільному темпі, побудовані на статичному напруженні, або вправи, які виконуються у швидкому темпі,

Чимало молодих педагогів намагаються максимально наситити цей розділ уроку, однак це не призводить до позитивних результатів: учні швидко втомлюються і ефективність подальших вправ знижується.

Розігрів повинен складатися з 5-10 вправ на різні групи м'язів. Можливо поєднання декількох рухів в єдину комбінацію, яка обов'язково виконується із двох у всіх напрямках. Можливо також змінювати розташування виконавця, наприклад, кілька вправ біля станка поєднувати з вправами на середині, або вправи на середині виконувати зі зміною рівнів, тобто кілька вправ виконуються в положенні «стоячи» потім «сидячи»; і «лежачи»; або навпаки з положення «лежачи»; поступово піднятися у положення «стоячи».

Тут немає чітких правил і законів, все залежить від рівня підготовки групи (для слабо підготовлених учнів потрібно більше часу для розігріву).

Ця частина уроку пов'язана з ізоляцією більш насичена вправами, ніж попередня. І якщо в розігріві все тіло активізується, то при ізоляції відбувається глибока робота з м'язами різних частин тіла. Спочатку педагогу необхідно добитися достатньої свободи та рухливості хребта в виконавців, тобто навчити тримати положення колапсу. Для цього використовується декілька вправ на напругу і розслаблення з тим, щоб учні більш вільно розподіляли напругу на хребет.

Ізоляції, як правило, піддаються всі центри - від голови до ніг. Проте можливі комбінації, коли послідовно виповнюється один рух головою, одне - плечима, одне - грудною кліткою, одне - руками, одно-пелвісом, одне - ногами. При виконанні подібних «ланцюжків»; дуже важливо використовувати принцип управління, тобто з одного центру передавати імпульс в інший.

Спочатку всі рухи вивчаються в «чистому» вигляді, причому можливе виконання двома способами: повільне стискання і розширення (наприклад повільний нахил голови вперед і максимальний нахил голови назад) або різко досягти максимального положення. Але в тому й іншому випадку центр, приведений в рух, повинен досягати свого вкрай можливого положення.

Другий етап навчання - з'єднання рухів одного центру в найпростіші комбінації: хрест, квадрат, коло, півколо.

Наступний етап - підключення в більш складні геометричні комбінації, більш складні ритмічні структури. І, нарешті, останній етап - підключення рухів декількох центрів. Основне завдання педагога під час вивчення рухів ізольованих центрів - стежити за тим, щоб рухи були дійсно ізольованими, щоб під час руху одного центру не рухався другий. Це, на перший погляд, просте завдання викликає труднощі, так як анатомічно всі центри тісно пов'язані.

Координація присутня у всіх розділах уроку, скрізь, де необхідно з'єднати рухи двох або більше центрів в одній комбінації. Перший етап навчання - координація ізольованих

центрів. Координуються два, три, чотири центри в одночасному паралельному русі. Потім ця координація ускладнюється рухом в опозицію, введенням складних ритмічних малюнків. І, нарешті, останній етап - координація декількох центрів під час пересування.

Якщо техніка ізоляції запозичена з джазового танцю, то рух тіла цілком, без ізоляції окремих центрів - своєрідність танцю-модерн. Основою цієї техніки служить перш за все хребет, тому головне завдання педагога - розвинути в учнів рухливість у всіх його відділах. Види рухів: нахили торсу; вигини торсу; спіралі; body roll «хвиля» contraction, release, high release; tilt, lay out,

Питання для самостійної роботи:

1. Ознайомитись з поняттями фізична підготовка та фізичні якості .
2. Місце та тривалість комплексу тренувальних вправ
3. Проаналізувати мету тренувальних вправ у центрі зали

Список використаних джерел

Основна :4;6;7;9;10;11;16;27;33.

додаткова:1;2;4;5;7.

Лекція 6

Тема. Опанування тренувальних вправ у партері (Floor work)

План лекції

1. Загальна фізична підготовка (ЗФП) та її завдання у розвитку фізичних якостей танцівника.
2. Основні фізичні якості танцівників сучасного танцю
3. Місце та тривалість комплексу тренувальних вправ у центрі зали (Centre work)

Основний зміст лекції

Модерн-джаз танець досить широко використовує вправи виконавця на підлозі (у партері).

Основні рівні: стоячи, сидячи навпочіпки, стоячи на колінах, сидячи і лежачи. Завдання рівнів під час уроку різноманітні. По-перше, в різних рівнях виконуються вправи на ізоляцію (особливо це ефективно в нижніх рівнях, тому що немає необхідності тримати вагу тіла, і всі центри рухаються більш вільно). По-друге, в партері дуже корисно виконувати вправи стретч-характеру, тобто розтяжки. У рівнях «сидячи» і «лежачи»; достатньо багато вправ на contraction і release, спіралі і твісти торсу. І, нарешті, сама зміна рівнів, швидкий перехід з одного рівня в інший - додатковий тренаж на координацію.

Найбільш поширені варіанти рівнів. Стоячи:

- а) верхній рівень (на полупальцах);
- б) середній рівень (на всій стопі);
- в) нижній рівень (коліна зігнуті).

На четвереньках

- а.) Опора на руках і колінах;
- б) одна або дві ноги витягнуті назад при опорі на руки;
- в) одна нога відкрита в бік чи назад при опорі на руках і коліні.

На колінах:

- а) стоячи на двох колінах;
- б) стоячи на одному коліні, інша нога відкрита в будь-якому з напрямів.

Сидячи:

- а) frog-position (коліна зігнуті, стопи разом);

- б) перша позиція (ноги разом, витягнуті вперед);
- в) друга позиція (ноги розведені в сторони);
- г) четверта позиція або «swastic»
- д) п'ята позиція (ноги зігнуті в колінах, одна стопа перед іншою). П'ята позиція ніг в положенні «Сидячи» має два варіанти. Перший, коли коліна зігнуті, розкриті в сторону і одна стопа стоїть перед іншою стопою в положенні point (тобто з витягнутими пальцями). Інший варіант, так званий. pinch - позиція, коли одна нога знаходиться перед іншою, але гомілку, тобто пальці правої ноги біля коліна лівої ноги, стегна щільно примикають до підлоги;
- е) коліна зігнуті і з'єднані (стопи стоять на підлозі паралельно);
- ж) джазовий шпагат (нога попереду витягнута, а ззаду зігнута);
- з) сидючи на одному стегні (коліно опорної ноги зігнуті, вагу корпусу переноситься з сидниць на стегно, вільна нога відкрита назад або убік і відірвана від підлоги).

Лежачи:

- а) на спині;
- б) на животі;
- в) на боці.

Питання для самостійної роботи:

1. Ознайомитись та проаналізувати мету тренувальних вправ у рівнях.

Список використаних джерел

Основна :4;6;7;9;10;11;16;27;33.

додаткова:1;2;4;5;7.

Лекція 7

Тема. . Освоєння руху в просторі та динамічних переміщень (Moving in space)

План лекції

1. Мета уроку Moving in space.
2. Основні вказівки що до викладання розділу Moving in space.

Основний зміст лекції

Цей розділ уроку **Moving in space** розвиває танцювальність і дозволяє придбати манеру і стиль модерн-джаз танцю. Традиційних, зафіксованих кроків, стрибків і обертань небагато. Кожен з педагогів вільний імпровізувати і варіювати, як підказує йому педагогічне чуття. Види рухів: кроки; стрибки; обертання.

Кроки поділяються на чотири основні групи:

- I. Кроки примітиву. були запозичені з афро-танцю, а також популярних побутових танців, про які згадувалося вище. Всі кроки цієї групи виконуються в позі колапсу, коліна зігнуті, стопи виключно в паралельному положенні. Зазвичай кроки виконуються з легким трампліни погойдуванням, проте рівень розташування тіла повинен залишатися незмінним. Найпоширеніші види кроків: Flat step, Camel walk («верблюжа хода» Крок з танцю «Ча-ча-ча», Latin walk.
- II. Кроки у модерн-джаз манері. Ці кроки виконуються з акцентом на «раз». При координації з руками використовується опозиція, тобто в рух приходять права нога і ліва рука. Темп руху цих кроків різко поступовий. Це означає, що учні повинні дуже енергійно просуватися вперед, як би прагнучи досягти якоїсь мети.

III. Кроки у рок-манері. Ці кроки виконуються на рахунок «раз». Таким чином, сильноно акцентований рух, пов'язаний з перенесенням ваги тіла, йде на слабку музичну частку, через такту; так, наприклад, в триплеті крок *tombe* буде виконуватися на «и» а на «раз» - перший крок на півпальцях. У рок-манері можлива координація рук і ніг у паралельному русі.

IV. Кроки у мюзикл-комеді-джаз манері, тобто раннього джазу. Існують ще й сполучні кроки. Ці кроки народилися і народжуються і до цього часу в театральному танці, танці варете та естради. В основному до цієї групи відносяться всі канканіруючі кроки, тобто кроки з одночасним кидком ноги вперед або в бік. Правил виконання подібних кроків не існує, їх вивчення залежить від фантазії та хореографічної майстерності педагога. У цю ж групу можуть бути віднесені кроки, запозичені з модних стилів побутової хореографії, таких як брейк, Вог, диско, реп і т.д.

Стрибки в уроці модерн-джаз танцю використовуються в поєднанні з кроками і обертаннями. Стрибки умовно можна розділити на 4 групи: - з двох ніг на дві (*jump*);

- з однієї ноги на іншу з просуванням (*leap*);
- з однієї ноги на ту ж ногу (*hop*);
- з двох ніг на одну.

Характерною особливістю є виконання стрибка як з акцентом вгору, так і з акцентом вниз. Так само, як кроки, стрибки можуть координуватися з іншими центрами, торс може бути не тягнутись вгору, як це вимагає класичний танець, а бути нахилений або зігнутий.

Найбільш оптимальним для педагога може бути шлях трансформації будь-якого стрибка, запозиченого з арсеналу класичного танцю за рахунок іншої координації або зміни напрямку.

Як і в класичному танці, стрибки можуть виконуватися на місці і з пересуванням у просторі. Можливо поєднання різних за характером стрибків у єдину комбінацію: В модерн-джаз танці немає поділу на великі, середні та малі стрибки.

Оберти, як і стрибки, можуть виконуватися на місці і з пересуванням у просторі. Основні види поворотів:

- на двох ногах «трехшагового повороту», *Corkscrew*, *Tour chaine*
- на одній нозі; піруетів
- повороти по колу навколо уявної осі;
- повороти на різних рівнях; - «штопорні повороти»
- лабільні обертання.

Зазвичай в уроці використовуються поєднання з декількох кроків, стрибки і обертання, які виконуються по діагоналі класу з активним просуванням вперед.

Останнім, завершальним розділом уроку модерн-джаз танцю є комбінація. Тут можуть бути комбінації в партері, пов'язані з положеннями *contraction* і *release*, спіралями і твіст торсу, а також з нетрадиційними пересуваннями на підлозі типу перекатів і т.п. Комбінації можуть бути на основі рухів, запозичених з модних стилів побутової хореографії. Однак головна вимога комбінації - її танцювальність, використання певного малюнка руху, різних напрямків і ракурсів, чергування сильних і слабких рухів, тобто використання всіх коштів танцювальної виразності, що розкривають індивідуальність виконавця.

Питання для самостійної роботи:

1. Ознайомитись та проаналізувати мету розділу уроку *Moving in space*.

Список використаних джерел

Основна : 4;6;7;9;10;11;16;27;33.

додаткова:1;2;4;5;7.

Лекція 8.

Тема. Формування тілесного мислення та координаційних зв'язків за методикою Іренд Бартенієфф

План лекції

1. Соматичні рухові практики .
2. Інструмент для становлення і вдосконалення функціональних і виразних рухових вмінь. Практика BF
3. Загальні тілесні зв'язки які визначені Бартенієфф
4. Формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла за методикою Інгренд Бартенієфф (система FB)

Основний зміст лекції.

Сучасні тенденції розвитку зарубіжної танцювальної педагогіки спрямовані не на засвоєння конкретної техніки танцю, а на навчання основам виконання якісного руху: технікам м'язового зусилля, розширення діапазону рухових патернів, що дозволяє танцювальному руху бути більш вільним, легким і продуктивним. І вже через сформовані вміння якісного та усвідомленого виконання рухів можна розвинути і навіть сконструювати власну техніку танцю, свій особистий концепт. Так, наприклад запровадження різних соматичних практик на заняттях в провідних трупах сучасного танцю таких, як Танцювальний Театр Вупперталь П. Бауш (The Tanztheater Wuppertal Pina Bausch), Нідерландський Театр Танцю І. Кіліана (Nederlands Dans Theater/Jiri Kylián), Танцювальна Компанія Батчева О. Нахаріна (Batsheva Dance Company / Ohad Naharin), сприяло відходу від авторитарного стилю проведення занять з класичного танцю, модерну або contemporary, і надало можливість хореографам та виконавцям осмислити рух та по іншому вибудувати індивідуальну якість руху, надати поштовх для народження нової хореографічної мови.

Слід зазначити, що різні соматичні рухові практики (Ф. Александера (F.M. Alexander), М. Фельденкрайза (Moshe Feldenkrais), М. Тодда (Mabel Todd), І. Бартенієфф (Irmgard Bartenieff), Ш. Сельвер (Charlotte Selver), М. Трагера (Milton Trager), Г. Александер (Gerda Alexander), І. Рольф (Ida Rolf)) які раніше розвивались паралельно з сучасним танцем (Eddy, 2009: 9), зараз педагоги долучають до танцювальної практики, як невід'ємну частину навчальних програм танцювальної освіти Англії, США та Європи.

Рухова практика «Основи І. Бартенієфф» є одним із фундаментальних напрямків соматичних практик. Основи Бартенієфф – це розширення системи аналізу рухів Р. Лабана (LMA) з позицій кінезіологічного функціонування тіла. Це практичний інструмент для становлення і вдосконалення функціональних і виразних рухових вмінь. Практика BF вимагає використання глибоких м'язів, контролю дихання для збільшення сили та потоку руху, чіткої просторової орієнтації, тобто усвідомлення де ініціюється рух у тілі і як він послідовно проходить від однієї частини тіла до іншої. Вона зміцнює внутрішнє здоров'я організму як у повсякденному житті, так і у висококваліфікованому русі. Саме тому система LMA-BF використовується як практика фізіологічної й емоційної корекції та реабілітації в медицині, спорті, психології (танцювально-рухова терапія) і, безумовно, у світовому сучасному хореографічному мистецтві, як унікальний підхід до розуміння руху і шляху до творчості.

За висловом П. Хакні, BF – це підхід до базових тренувань тіла, який стосується формування патернів (шаблонів) зв'язків в організмі відповідно до принципів ефективного

руху, який функціонує в контексті, який заохочує самовираження і повну психофізичну залученість (Hackney, 2000: 33). Іншими словами, ВФ як соматична дисципліна, досліджує процес формування нервово-м'язових зв'язків, які під час фізичної активності впливають на емоційне і тілесне самовідчуття; досліджує зв'язки з тілом як саморозуміння для подальшого ефективнішого узагальнення і самовираження набутих позитивних змін в тілі. Метою такого дослідження є жвава взаємодія між внутрішньою зв'язаністю та зовнішньою виразністю (Hackney, 2000: 36-37). Внутрішня з'єднаність та зовнішня виразність (експресивність) перебувають у постійному взаємозв'язку одна з одною, і цей зв'язок постійно змінюється. Це творчий процес.

Активна і усвідомлена участь у такому тілесному дослідженні покращує фізичний досвід і, відповідно, сприяє розширенню діапазону як емоційного досвіду, так і концептуального мислення.

І. Бартенієфф визначила наступні загальні тілесні зв'язки:

- зв'язок з диханням (як клітинне, так і легеневе дихання, що впливає на виразність руху);
- центрально-дистальний зв'язок (пупкове випромінювання, включаючи основну пульсацію);
- зв'язок голова-хвіст (спінальний – що лежить в основі ротового та перед спінального);
- верхній-нижній зв'язок (гомологічне);
- зв'язок половина тіла (гомолатеральна);
- крос-боковий або перехресний зв'язок (контра-бічна) (Bartenieff, 1980: 25-35; Hackney, 2000: 45).

На відміну від зарубіжної педагогіки, формування української системи навчання сучасному танцю у вищій школі відбувається на основі історичного досвіду хореографічної педагогіки балету та народно-сценічного танцю, де авторитарна практика виховання ідеалізованого танцювального тіла ґрунтується на основі дисципліни та чіткої ієрархії. Не залежно від того, що зміст навчання сучасному танцю полягає у вивченні танцювальних напрямів, технік та стилістики відомих європейських та американських хореографів, система навчання та манера викладання танцювальних дисциплін залишається авторитарною. Студент прагне вибудувати постанову свого корпусу, позицій, поз, манеру виконання танцювальних рухів відповідно до естетичних цінностей та стилю викладання педагога. У результаті, орієнтація студента на зовнішньо-естетичну та технічну складові навчання призводить до формування, як правило, болючого фізичного і психологічного навантаження в прагненні досягнути ідеалізованої фізичної форми, технічних здібностей та статусу. Хоча така форма навчання і дає можливість танцівникам набувати швидкості, витривалості й впевненості, але багаторазове повторення не сприяє критичному мисленню і рідко сприяє розумінню на більш ніж поверхневому рівні. Слухати своє тіло, ставити питання, аналізувати та досліджувати повний спектр рухових варіантів – це ті професійні компетенції, якими повинен володіти сучасний виконавець, якщо він мріє професійно реалізуватись (працевлаштуватись) у танцювальній групі сучасного танцю.

Не зважаючи на актуальність проблеми, теоретичні і практичні аспекти Основ Бартенієфф (надалі ВФ) ще не були об'єктом окремого дослідження в Україні. Проте окремі аспекти соматичного танцю розглядалися у наукових публікаціях Т. Павлюк «Соматичні практики у сучасній бальній хореографії» (2018), де авторка розглядає розвиток соматичних практик у США у контексті сучасної бальної хореографії та Н. Чілікіної «Проблематика сучасної хореографічної освіти» (2015) – надає загальну характеристику соматичному підходу до навчання хореографа як одного з напрямів розвитку сучасної хореографічної освіти.

До найбільш ґрунтовних робіт, предметом яких є практичне використання ВФ у хореографічній педагогіці, можна віднести працю П. Хакні (Hackney, 2000), написану за

досвідом практичної роботи з І. Бартенієфф наприкінці 1960-х і протягом 1970-х років, де П. Хакні узагальнює та систематизує практику BF. Ряд публікацій К. Уїттіє (Whittier, 2006, 2013). Авторка науково обґрунтовує використання BF в практиці балетної педагогіки з метою розширення виразного діапазону та зміцнення зв'язків з тілом. К. Валь (Colleen, 2019) у своїй книзі привносить сучасний досвід використання BF у вищій школі. У статті М. Едді (Eddy, 2009: 5-27) описується BF як один із фундаментальних напрямків соматичних практик, підкреслюючи важливість формування в танцювальній діяльності тілесного мислення та розуміння взаємозв'язків тіла.

Якщо мати на увазі правила загальних тілесних зв'язків, то можливо істотно змінити систему навчання сучасному танцю. Наприклад, студенту бракує діапазону руху стегнового суглоба або він має проблему в поперековому відділі спини, це можна вирішити зв'язком всього сполучного шляху від землі через ноги та хребет до голови з акцентом на підтримку з внутрішньої сторони ядра тіла. Як справедливо зауважує П. Хакні, що під час навчання чи викладання важливо обрати ту модель повного з'єднання тіла, яка могла б підтримати та організувати артикуляцію, якої бракує виконавцю (Hackney, 2000: 43). Головне допомогти студенту з'ясувати, як організується все тіло щоб виробляти рух.

Також, І. Бартенієфф розробила вправи в яких досліджуються основні рухові концепції тіла. З часом, вони були названі «Базовою шісткою»:

- 1) ліфти (підтяжка) стегна (досліджує згинання та розгинання стегна, а також ритм руху таза-стегна);
- 2) сагітально-тазове зміщення (досліджує зміщення вперед/назад у просторі з акцентом на використання основної підтримки та з'єднання підколінного сухожилля);
- 3) латеральне тазове зрушення (досліджує поперечні зміщення ваги з акцентом на використання ланцюга аддукторів (внутрішньої ноги) нижньої частини тіла);
- 4) половина тіла (досліджує рухливість з одного боку, а стабілізується з іншого);
- 5) діагональ до колінного суглоба (досліджує поступове зустрічне обертання хребта, обертання стегнових суглобів і діагональний малюнок через тулуб);
- 6) кола рук (вивчають для лопатки плечові ритми, градуйоване обертання плечових суглобів і відстеження руху очей) (Bartenieff, 1980: 13-24; Whittier, 2013: 7-8; Hackney, 2000:).

В межах будь-якого тілесного зв'язку можна працювати з базовою шісткою.

Так, використовуючи загальні зв'язки можна ставити завдання для студентів. Наприклад, дослідити в своєму тілі одну із концепцій (диференціація кінцівок через з'єднання ядра-дисталь або заземлення та вихід через верхнє-нижнє з'єднання, або формування внутрішнього та зовнішнього об'єму за допомогою функції дихання) і як вони реалізуються в основі більш складних рухів. В процесі навчання за BF, можна привчати студентів вербально описувати тілесні відчуття при виконанні тренувальних рухів, ставити питання щодо функціональності рухів і відповідати на них. Така практика є одним із ключів до виконавської майстерності. Наприклад, у практичній роботі з майбутніми артистами балету К. Уїттіє використовує наступні питання: «Чому згинання та розгинання стегна корисно під час сучасного танцювального перевертання або при виконанні розмаху ніг? Як домогтися поступової протидії обертанню хребта під час низхідних або висхідних спіралей? Чому відстеження руху очима важливо під час просторово складних послідовностей?» (Whittier, 2013: 8). Пошук відповідей розвиває навички опрацювання більш глибоких зв'язків і відкриває нові нервово-м'язові зв'язки в різних контекстах, а значить сприяє комфорту і майстерності при виконанні вправ з Базовою шісткою.

Вище описана робота з тілом є частиною більшої системи змін елементів руху, включаючи: зміну нервово-м'язового малюнка в тілі, зміну зусиль, форми, просторові зміни. Застосування системи BF в рамках LMA може стати наступним етапом навчання

студентів, який забезпечує не тільки дослідження взаємозв'язків анатомічного функціонування, особистісних почуттів, аспектів форми та просторової ясності, але і їх експресивність. В результаті жвавої взаємодії народжується великий спектр нових фразувань і, майже, танцювальних рухів. Виконавець поєднує фактори зміни руху по-своєму унікальним чином і організовує їх для створення фраз та стосунків, які розкривають особистий, художній чи культурний стиль.

Розглянемо застосування BF на прикладі одного з факторів зміни руху – зусиль, які є вираженням внутрішніх динамічних почуттєвих імпульсів. Зусилля відображають ставлення руху до інвестування енергії у чотири основні фактори: потік, вага, час та простір. Щоб діяти оперативно, ці внутрішні фактори не обов'язково повинні бути свідомими. Зміна зусиль, як правило, пов'язана зі зміною настрою чи емоцій і, отже, є рухом до експресивності. Зусилля динамічно координує всю істоту. Ініціація зусиль починається від власного внутрішнього наміру (можливо, з образності, голосу чи метафори) і реалізується через рух. Кожен із факторів зміни (потік зусиль, зусилля в часі, просторові зусилля, вагові зусилля) визначається двома полярними елементами, які називаються якісними зусиллями або елементами зусиль. Багато прислівників та прикметників, таких як «гострий», «спокійний» чи «наказуючий», вказують на поєднання двох, трьох чи чотирьох якостей зусиль.

Отже, функції руху знаходяться у постійному взаємозв'язку з *тілом*, *простором*, *зусиллями* та *формою*. Навіть якщо зосереджуватися на зоні *тіло*, підтримка інших областей завжди доступна для ефективного функціонування руху. Наприклад, при фразуванні елементів можна зосередитися на ініціюванні руху з центру, переміщуючи вагу назад у *просторі*. При цьому можна дослідити динамічні зміни вагових зусиль, які змінюють фізичну організацію тіла – *форму*. В цей момент ваш м'язовий тонус, пропріорецептивні реакції, нервово-м'язові зв'язки, підтримка дихання і секвенування тіла будуть зміщуватися і змінюватися в міру зміни сили виконання, а це створює різні настрої і динамічні висловлювання. Таким чином студент зможе творчо займатися матеріалом та розвивати особисту художню манеру у міру набуття знань.

Поступове введення BF на заняттях з техніки танцю у формі імпровізаційної частини заняття стимулюватиме відповідальність студентів за рівень своєї участі на занятті. Коли вони усвідомлюють, що від їх особистого вибору залежить рівень переконливості, чуттєвості виконання пропонованого танцювального матеріалу, то вони включатимуться в імпровізаційні моменти уроку більш уповноважено, впевнено, і в результаті, може сприяти розумінню, що вільне володіння принципами та прийомами системи BF надає більше виконавської майстерності ніж просто засвоєння стилю танцю.

В результаті дослідження було виявлено, що система аналізу рухів «Основи Бартенієфф» є одним з ефективних інструментів навчання сучасному танцю. Шляхом інтеграції інтелектуальної та практичної роботи студентів навчальний процес стає цікавішим та ціліснішим. Саме аналітичний підхід до практичної роботи сприяє заохочуванню студентів "налаштовуватися" на те, що виражає тіло, розглянути інші способи вираження, і змусити їх думати про те, що вони роблять, чому вони це роблять, і як вони це роблять. Тільки тоді вони можуть розвиватися як окремі, цілісні створювачі, а не наслідувачі.

Отже, застосування BF в системі фахової підготовки хореографа сучасного танцю в Україні порушить традиційні фізичні, артистичні кордони професійного хореографічного навчання у зво та надасть можливість студенту розвиватись відповідно до сучасних світових тенденцій професійної виконавської майстерності: вільного і критичного мислення, індивідуального досвіду, фізичного здоров'я, технічної віртуозності та артистичної виразності.

Питання для самостійної роботи:

1. Ознайомитись з сучасними тенденціями розвитку зарубіжної танцювальної педагогіки .
2. Ознайомитись з соматичними руховими практиками.
3. Ознайомитись з теоретичними засадами загальних тілесних зв'язків які були визначені Бартенієфф

Список використаних джерел

Основна :33;39;40;41;43;47;49.
додаткова:15;18;19;20.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Обов'язкова література

1. Бурсук Н. Танці в сучасних ритмах: нариси. / Навчально-методичний посібник // Н. Бурсук, А. Тараканова. – Вінниця : Нова книга, 2014 – 52 с.
2. Герц І., Мова Л., Кебас О., Бойко О., Журавльова А. Сучасний танець: шляхи творчого вдосконалення: навчальний посібник. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2021. – 241.
3. Годовський В. М., Горбачу Р. Л. Модерн танець (хронологічна таблиця історії розвитку): Навчально-методичний посібник з дисципліни “Методика викладання модерн танцю для студентів І курсу спеціалізації “Хореографії”. – Рівне: РДГУ, 2005. – 20 с.
4. Горбачук Р. Л., Лобан Т. Й., Скоцький А. В. Історія розвитку, основні принципи та методика викладання модерн-джаз танцю. – Рівне: РДГУ, 2004. – 28 с.
5. Журавльова А. В. Теорія та методика викладання популярних танцювальних стилів : навч. посіб. / А. В. Журавльова. – Київ : КНУКІМ, 2017. – 181 с.
6. Колногузенко Б. М. Види мистецтв і хореографії : метод. посіб. / Б. М. Колногузенко ; Нац. хореогр. спілка України. – 2-ге вид., допов. – Харків, 2014. – 319 с.
7. Колногузенко Б. М. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій / Б. М. Колногузенко, І. І. Макарова. – Харків : Слово, 2015. – 136 с.
8. Лиманська О. В. Основи композиції та постановки танцю: сучасна тема в хореографії : навч. посіб. / О. В. Лиманська, Н. А. Бугаєць. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2014. – 112 с.
9. Макарова З. Методика виконання сучасних напрямків хореографічного мистецтва / З. Макарова. – Київ, КНУКіМ, 2017. – 116 с.
10. Плахотнюк А. Формирование контемпорари джаз-танца (contemporary jazz-dance) / А. Плахотнюк // Сб. науч. статей. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – Тамбов : Грамота, 2014. – № 5 (43), часть II. – С. 144–147.
11. Плахотнюк О. А. Джаз-танець як феномен художньої культури : дис. ... канд. мистецтвознавства : 26.00.01 – Теорія й історія культури / Олександр Анатолійович Плахотнюк – Львів, ЛНУ ім. Івана Франка, 2016. – 295 с.
12. Плахотнюк О. А. Основи сучасної хореографії (Джаз-модерн танець, популярні масові танці) / Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв І-ІІ рівня акредитації. Спеціалізація “Народна хореографія”. – Київ: Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв, 2006 – 20 с.
13. Плахотнюк О. А. Стилi та напрямки сучасного хореографічного мистецтва – Львів. ЦТДЮГ, 2009. – 80 с.
14. Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії / О. Плахотнюк // Вісник Міжнародного Слов'янського університету : зб. наук. праць. – Харків : 2010. – С. 88–96. – (Серія мистецтвознавство; вип. № 2, Т. XIII). Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії
15. Плахотнюк О. Джаз-танець у контексті розвитку сучасного хореографічного мистецтва України // Вісник КНУ ім. Карпенка-Карого : зб. наук. праць. – Київ : КНУ

- ім. Карпенка-Карого, 2013. Вип. № 12. – С. 179–186. <http://visnyk.knutkt.com.ua/vipusk12.html>
16. Плахотнюк О. Стилї і напрямки сучасного хореографічного мистецтва / О. Плахотнюк // Вісник Міжнародного Слов'янського університету : зб. наук. праць. – Харків : 2007. – С. 32–36. – (Серія мистецтвознавство; вип. № 1, Т. Х.). Плахотнюк О. Стилї і напрямки сучасного хореографічного мистецтва.pdf.
17. Плахотнюк О.А. Поліхудожні та міжмистецькі зв'язки танцювальної культури у прояві її інтермедіальності / О.А. Плахотнюк, Д.А. Топорков // Актуальні питання гуманітарних наук : Міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка – Дрогобич : Гельваніка, 2021. – Вип. 43. – Т. 2. – С. 81–87. <http://www.aphn-journal.in.ua/43-2-2021> DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/43-2-13>
18. Погребняк М. М. Нові напрями театрального танцю ХХ – поч.. ХХІ століття : історико-культурні передумови, крос-культурні зв'язки, стильова типологія : монографія / М. М. Погребняк. – Київ : ПП «Астроя». 2020. – 327 с.
19. Погребняк М. М. Танець «модерн» ХХ ст. : витоки, стильова типологія, панорама історичної ходи, еволюція : монографія / М. М. Погребняк. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2015. – 312 с.
20. Програми школи сучасної хореографії Рівненського міського Палацу дітей та молоді. / Укладачі: Алексіюк Р. В., Горбачу І. М., Дончук О. Й., Зозуля Н. П., Котова С. В., Самохвалова А. В. – Рівне: Волинські обереги, 2003. – 128 с.
21. Розвиток художньо-естетичного світогляду майбутніх учителів хореографії та основи інтегративного підходу : колективна монографія / Н. Кривунь, К. Ірдиненко, О. Мартиненко, О. Плахотнюк, Л. Савчин, [та ін.] / за заг. ред. О. Мартиненко. – Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2016. – 256 с. О. Плахотнюк 2.3 Джаз-танець у мистецтвознавчому дискурсі сьогодення.pdf.
22. Сучасне хореографічне мистецтво: підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку : навчально-методичний посібник / упор. О. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2016. – 240 с.
23. Сучасне хореографічне мистецтво: підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку. II частина : навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2018. – 222 с.
24. Сучасне хореографічне мистецтво: тенденції та перспективи розвитку.: навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка кафедра режисури та хореографії, 2020. – Ч. III – 134 с.
25. Сучасний танець та методика його викладання : конспект лекцій з дисципліни, розділ "Contemporary dance", для студентів спец. 024 "Хореографія", спеціалізація "Сучасна хореографія" / уклад. Даниленко Ю. В. – Харків : ХДАК, 2018. – 35 с.
26. Сучасний танець та методика його викладання : програма та навч.-метод. матеріали / [уклад.: Шабаліна О. М., Макарова І. І.]. – Харків : ХДАК, 2017. – 116 с.
27. Сучасний танець. Основи теорії та практики : навч. посіб. / Бігус О. О. [та ін.]. – Київ : Ліра-К, 2020. – 264 с.

28. Сучасний танець. Основні теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. О. Маншиліна, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. В. Батєєва. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.
29. Сучасні проблеми світового та вітчизняного мистецтва: прогр. і навч.-метод. матеріали для студентів магістратури денної та заочної форми навчання / Харківська державна академія культури; уклад. О. І. Чапалов. – Харків, 2010 – 22 с.
30. Танець “Модерн”. І курс: Методичні рекомендації, лекції, навчальні програми, словник для спеціалізації “Сучасна хореографія” денної і заочної форми навчання / Упоряд. В.М. Годовський, Р. Л. Горбачу, Т. Й. Літвін. – Рівне: РДГУ, 2001. – 24 с.
31. Українське хореографічне мистецтво в контексті світової художньої культури (сучасний поліжанровий дискурс) : колективна монографія / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 316 с. [Плахотнюк О.А. статті з монографії Українське хореографічне мистецтво в контексті світової художньої культури pdf](#)
32. Хендрик О. Ю. Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю / О. Ю. Хендрик // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчених / Дрогобицьк. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка. – Дрогобич, 2020. – Вип. 28, т. 4. – С. 223–228.
33. Хендрик О. Ю. Педагогічні підходи до створення contemporary dance під час навчання балетмейстерському мистецтву студентів українських ЗВО / О. Ю. Хендрик // Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2019. – Вип. 65. – С. 196–206.
34. Хендрик О. Ю. Педагогічні прийоми композиції contemporary dance: досвід Каролін Карлсон / О. Ю. Хендрик // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. – Умань, 2020. – Вип. 2. – С. 145–153.
35. Хендрик О. Ю. Поняття contemporary dance та композиції його хореографічного тексту / О. Ю. Хендрик // Вісн. Нац. акад. кер. кадрів культури і мистецтв. – 2017. – № 3. – С. 128–132.
36. Хендрик О. Ю. Проблема забезпечення навчально-методичним інструментарієм дисципліни "Танець Контемпарарі" у ВНЗ України / О. Ю. Хендрик // Культура України. Серія: Мистецтвознавство : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2016. – Вип. 54. – С. 255–265.
37. Хореологія: прогр. та навч.-метод. матеріали до курсу для студентів магістратури денної та заочної форми навчання / Харківська державна академія культури; уклад. О. І. Чапалов. – Харків, 2010 – 27 с.
38. Чапалов О. І. Жанрово-стильова модифікація вистав Західноєвропейського хореографічного театру ХХ ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора мистецтвознавства : 26.00.01 – Теорія й історія культури / Чапалов Олександр Іванович. – Харків, 2008. – 32 с.
39. Чапалов О. І. Хореографічний театр. Західної Європи ХХ ст.: монографія / О.І. Чапалов; Харк. держ. акад. культури. – Харків : ХДАК, 2017 – 344 с.

40. Шабаліна О. М. Пластичність. Мова. Тіло : монографія / О. М. Шабаліна ; Харків. держ. акад. культури. – Харків : ХДАК, 2018. – 192 с.
41. Шабаліна О.М. Модерний танець жінок-балетмейстерів заходу XX століття: культурологічний аспект. Автореферат дисертації на здобуття ступеня кандидата мистецтвознавства. – Харків, 2010. – 20 с.
42. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю / С. В. Шалаба, В. В, Демещенко. – Київ : СІК Груп, 2017. – 332 с.
43. Шариков Д. І. “Contemporary dance” у балетмейстерському мистецтві: Навчальний посібник. – Київ: КиМУ, 2010. – 173 с.
44. Шариков Д. І. Класифікація сучасної хореографії. – К. : Видавець Карпенко В. М., 2008. – 168 с.
45. Шариков Д. І. Неокласицизм у хореографічній культурі: генеза і концепція балетного театру / Д. І. Шариков. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 304 с.
46. Шариков Д. І. Сучасна хореографія як феномен художньої культури XX століття. / Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата мистецтвознавства. – К.: Державна академія керівних кадрів культури і мистецтв, 2008. – 20 с.
47. Шариков Д. І. Хореографія: навчальний посібник для студентів ВНЗ «Театральне мистецтво» / Шариков Д. І. – Київ : КиМУ, 2011. – 184 с.
48. Шляхи становлення джазового танцю: Методичні рекомендації для студентів І-ІІІ курсів спеціалізації “Сучасна хореографія” денної і заочної форми навчання / Упоряд. Годовський В.М., Горбачу Р. Л., Нестерук О.І. – Рівне: РДГУ, 2000. – 16 с.

Додаткова

49. Дальсарт Франсуа, Система виразності людини / Пер. з англ. М. Шкарабана. – К. : Театр-лабораторія «Nesctntes», 1998. – 28 с. (Сер. «Підручний poradник для актора»).
50. Жак-Далькроз Еміль. Евритмія / Пер. з англ.. М. Шкарабана. – К. : Театр-лабораторія «Nesctntes», 1998. – 44 с. (Сер. «Підручний poradник для актора»).
51. Історія естради. Програма для вищих навчальних закладів культури і мистецтв І – ІІ рівня акредитації. – Вінниця: Нова книга, 2005. – 44 с.
52. Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. [Кінезіологія танцю.pdf](#).
53. Макарова І. І. Термінологія сучасної хореографії / І. І. Макарова // Культура та інформаційне суспільство XXI століття : матеріали всеукр. наук.-теорет. конф. молодих учених, 22–23 квіт. 2010 р. / Харків. держ. акад. культури, Акад. мистецтв України, Ін-т культурології. – Харків, 2010. – Ч. 2. – С. 34.
54. Менеджмент соціокультурної діяльності / Колективна монографія // О. Козаренко, В. Пасічник, Ю. Чекан, О. Плахотнюк, Г. Карсь та ін. – Львів : Растер-7, 2018. – 208 с. [Олександр ПЛАХОТНЮК ХОРЕОГРАФІЧНІ КОНКУРСИ – ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ. pdf](#).
55. Орієнтовні навчальні програми та методичні рекомендації з класичних та естрадних видів мистецтва / Методичний посібник. – Львів Край, 2009. – 168 с.
56. Печеранський І. П. Вступ до філософії танцю : монографія / І. П. Печеранський, Д. Д. Базела. – Київ : КНУКіМ, 2017. – 123 с.

57. Чепалов О. І. Когнітивні аспекти хореографічної лексики / О. І. Чепалов // *Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури.* – Харків, 2004. – Вип. 14 : *Мистецтвознавство. Філософія.* – С. 109–126.
58. Чепалов О. І. Хореографічні засади дослідження танцю (за методикою лабанівського центру) / Олександр Чепалов // *Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури.* – Харків, 2004. – Вип. 15: *Мистецтвознавство.* – С. 161–170.
59. Чепалов О. Традиції «виразного танцю» у творчості балетмейстерів Німеччини ХХ століття / Олександр Чепалов // *Київ. музикознавство : зб. ст. / Нац. муз. акад. України ім. П. І. Чайковського, Київ. держ. вище муз. уч-ще ім. Р. М. Глієра.* – Київ, 2004. – Вип. 15 : *Культурологія та мистецтвознавство.* – С. 64–75.
60. Шабаліна О. М. Актуальні проблеми створення термінології хореографічної лексики сучасного танцю / О. М. Шабаліна // *Мистецька освіта в Україні: традиції, сучасність, перспективи : зб. тез за матеріалами III всеукр. наук.-практ. конф.* – Луганськ, 2005. – С. 284–286.
61. Шабаліна О. М. Джадсонівська «революція танцю» та пластичні інновації Триші Браун / О. М. Шабаліна // *Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури : зб. наук. пр. / Держ. акад. кер. кадрів культури і мистецтв, Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка.* – Київ, 2007. – Вип. 17. – С. 235–239.
62. Шабаліна О. М. Діалог через океан: трансакції в американському і європейському варіантах постмодерністського пошуку балетмейстерів-жінок / О. М. Шабаліна // *Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури.* – Харків, 2010. – Вип. 30. – С. 173–183.
63. Шабаліна О. М. Марта Грехем – руйнівниця стереотипів / О. М. Шабаліна // *Культура та інформаційне суспільство ХХІ століття : матеріали наук. конф. молодих учених, 24–25 квіт. 2007 р. / Харків. держ. акад. культури.* – Харків, 2007. – С. 192–193.
64. Шабаліна О. М. Тілесність як фактор гендерної історії і засіб самовисловлення особистості / О. М. Шабаліна // *Культура України : зб. наук. пр. / Харків. держ. акад. культури.* – Харків, 2010. – Вип. 31. – С. 167–178.

Інформаційні ресурси

65. Бібліотека Харківської державної академії культури : сайт. – Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
66. Репозиторій ХДАК. – Режим доступу: <http://195.20.96.242:5028/khkdk-xmlui/>.
67. Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека імені К. С. Станіславського : сайт. – Режим доступу: <http://mtlib.org.ua/>.
68. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. – Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com/>.
69. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org/wiki>

ТАНЕЦЬ МОДЕРН ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

Конспект лекцій

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність В6 Перформативні мистецтва,
спеціалізація В6.03 Хореографічне мистецтво
галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки
освітня програма Сучасна хореографія

Укладач:

Ірина Макарова,
старший викладач кафедри СХСОТ

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерний набір: І.І. Макарова

Адреса видавця:
ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4
тел. (057)731-13-85. e-mail: nmr-academy@xdak.ukr.education