

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

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

**КЗВ «КОНТЕМПОРАРІ ДЕНС»**

**Конспект лекцій**

*вибірковий компонент*

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
Спеціальності 024 «Хореографія»  
освітньої програми «Бальна хореографія»

Харків, 2026

УДК 793.322.036:378.147](042.4)  
К65

Друкується за рішенням науково-методичної ради ХДАК  
(протокол № 17 від 23.06.2026 р.)

**Рецензенти:**

**Кирило ШКУРСЬВ** – кандидат мистецтвознавства, заслужений тренер України зі спортивних танців, майстер спорту України міжнародного класу зі спортивних танців, доцент кафедри бальної хореографії факультету хореографічного мистецтва ХДАК

**Карина КУРТЄВА**, доктор філософії, викладач кафедри сучасного танцю та спортивно-оздоровчих технологій

**Укладач:**

**Еліна САМОЙЛОВА**, викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій

К65

Контемпорарі денс : курс за вибором : конспект лекцій вибіркової навчальної дисципліни для здобувачів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти, спец. 024 «Хореографія», галузь знань 02 “Культура і мистецтво”, освітньої програми «Бальна хореографія» / М-во культури України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореографічного мистецтва, Каф. сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій ; [уклад. Е. С. Самойлова]. Харків : ХДАК, 2026. 12 с.

УДК 793.322.036:378.147](042.4)

©Харківська державна академія культури, 2026 р.

©Самойлова Е. С., 2026 р.

## **ЗМІСТ**

<b>ЛЕКЦІЯ № 1</b> Контемпорарі денс. Загальна характеристика. Базові рухи та їх особливості.....	5
<b>ЛЕКЦІЯ № 2</b> Техніки контемпорарі денс.....	8

## **ВСТУП**

Конспект лекцій з навчальної дисципліни «КОНТЕМПОРАРІ ДЕНС» для освітньої програми «Бальна хореографія» у компактній формі відображає теоретичний матеріал курсу, допомагає сформувати загальне уявлення про предмет вивчення, правильно зорієнтуватися в даній галузі знань. Авторська програма курсу для студентів кафедри бальної хореографії Харківської державної академії культури. Конспект лекцій розрахований на викладачів вищих і середніх навчальних закладів, студентів педагогічних університетів.

Мета курсу – формувати у студентів теоретичні та практичні знання. Підготувати досвідченого, всебічно розвинутого фахівця, який в процесі навчання опанував різноманітні техніки «КОНТЕМПОРАРІ ДЕНС».

## ЛЕКЦІЯ № 1

### Контемпорарі денс

#### План лекції

**Тема1.** Поняття та розвиток Контемпорарі денс.

**Тема2.** Базові рухи та їх особливості.

#### **Тема 1. Поняття Контемпорарі денс.**

**Контемпорарі** (англ. Contemporary dance) - сучасний танець, що включає в себе самі різні напрямки і техніки.

Історія виникнення

Contemporary dance сформувався на основі танцю модерн. Термін «contemporary dance» з'явився в Європі в 1970-і роки.

**Контемпорарі-денс** (англ. *Contemporary dance* — Сучасний танець) — стиль сучасного сценічного танцю, що розвинувся зі стилів модерного та постмодерного танцю. Для контемпорарі характерна відмова від традиційних атрибутів балету, робота на підлозі. Танець цього стилю часто виконують босоніж. Напрямок контемпорарі зародився на початку 20 століття в США в результаті бажання танцівників знайти нові засоби виразності на відміну від догм класичного танцю і легковажності естрадного танцю.

Contemporarydance передбачає велику кількість різних технік щодо роботи з тілом, диханням, свідомістю. Ось лише деякі з них: техніка Уїльяма Форсайта, Хосе Лімона, Сьюзен Кляйн, Мерса Каннінгема.

#### **Історія виникнення танцю**

Багато джерел стверджують, що народження контемпорарі денс, як танцювального напрямку, сталося на заході ще в 50-х роках минулого століття. Однак, якщо заглибитися в історію виникнення контемпорарі денс, стає ясно, що назвати конкретну дату і місце, де вперше станцювали даний танець, неможливо. Згідно з одними джерелами батьківщиною контемпорарі денс є Америка, інші називають Центральну Європу. Існують навіть думки, що прабатьками

контемпта стали східні техніки (йога, тай цзи і ін.), А значить, з'явилося дане танцювальний напрямок на Сході.

Однак, де б територіально не знаходились першоджерела контемпта, в сучасному світі його танцюють повсюдно. А в хореографії самого танцю зустрічаються елементи як західних танцювальних напрямків (модерн, джаз, естрадні та народні танці, класичний балет), так і східних технік і культур (йога, елементи бойових мистецтв). Однією ж з головних ідей контемпта є можливість танцюриста відійти від класичних догм хореографії і виразити себе за допомогою «вільного» танцю.

На сьогоднішній день, контемпт є одним з найпопулярніших танцювальних напрямків у світі. Проводяться різноманітні конкурси, змагання, чемпіонати, як на регіональному, так і на міжнародному рівнях. Даний напрямок активно викладається в танцювальних школах. Постановки в стилі контемпта зривають овації на численних танцювальних шоу в усьому світі.

Що таке контемпт?

Контемпт називають по-різному. Хтось асоціює даний напрямок з душевним розмовою, хтось - з театром, хтось - з пластичної формою вираження внутрішнього світу танцюриста. Всі ці думки дійсно можуть повністю охарактеризувати контемптарі денс. Адже даний напрямок, в першу чергу передбачає вираження своїх почуттів і емоцій за допомогою танцю.

У контемпті дуже велику роль грає зв'язок між внутрішнім станом танцюриста і відображенням його в танці. «Правильний» танець в стилі контемптарі - це не стільки технічність і чіткість хореографії, скільки відповідність рухів тіла світовідчуттям танцюриста, вміння донести інформаційне (душевне) послання до глядача.

## **Тема 2.Базові рухи та їх особливості**

Можна виділити базові рухи цього напрямку, принципи роботи з тілом і принципи руху:

Дихання та його зв'язок із рухом;

Гармонійне вибудовування тіла (основою слугують техніка Александера, метод Фельденкрайза, техніка релізу, ідеокінез, основи Бартенієфф);

Використання інерції;

Робота з навколишнім простором і часом.

Стиль contemporary dance також відрізняється увагою до внутрішніх відчуттів танцівника, до змісту самого руху та якості танцюючого, до його взаємодії з простором, партнером, часом. У сучасному світі contemporarydance займаються не лише професійні танцівники, але й люди, які не мали раніше до танців жодного стосунку. Для них це змога вивчити можливості й особливості свого тіла та відчутти тонкощі руху, можливість танцювати й імпровізувати. Із сучасних західних напрямків танцю, контемп в свою чергу запозичив не тільки багато окремі елементи, але і загальну театральність, а також побудова логіки і малюнка танцю.

### **Особливості танцю.**

Контемпорарі може бути виконаний відразу в декількох техніках:

Вертикальний контемп (танець в положенні стоячи)

Партер (танець на підлозі)

У парі (танець з партнером)

Більша увага в контемпі приділяється тренуванню дихання. За цей аспект танцю «відповідають» східні техніки, що використовуються в даному напрямку. Дихання в контемп - помічник в русі, енергетичний посыл, що переходить в рухи тіла.

Також зі східних практик запозичені методи тренування координації, рівноваги, «перетікання» тіла з одного положення в інше. Якщо в класичній хореографії багато елементів виконуються за рахунок сили м'язів, то в контемп ті ж елементи часто реалізуються завдяки використанню прийомів зі східних технік (наприклад, довге стояння на полупальцах).

Ще одним особливим моментом, що відрізняє контемп від інших танцювальних напрямків, є його орієнтація «всередину». Це не тільки дозволяє танцюристу глибше виражати свої емоції, але і відображається на унікальності деяких рухів в поставках. Так, наприклад, при всій візуальній легкості танцю, практично всі па танцюрист виконує, як би переборюючи земне тяжіння, тобто головним акцентом в русі є не висхідна частина, а спадна.

Із сучасних західних напрямків танцю, контемп в свою чергу запозичив не тільки багато окремі елементи, але і загальну театральність, а також побудова логіки і малюнка танцю. Це передбачає, що в кожній новій постановці, обов'язково повинна бути розказана маленька історія, будь то конкретну подію, явище чи емоція, зі своєю зав'язкою, смисловий частиною і кульмінацією.

### **Список запитань до лекції:**

1. Поняття Контемпорарі денс;
2. Розвиток Контемпорарі денс;
3. Особливості рухів

**Рекомендована література 4,9,13,14.**

## **ЛЕКЦІЯ 2**

### **Тема 3.Техніки Контемпорарі денс.**

Release based techniques — техніка, заснована на релізі, автором якої є Джоан Скіннер, Flying low — техніка роботи з підлогою та над підлогою, родоначальник її — Девід Замбрано та ін.

Але загалом можна сказати, що техніка контемпорарі ґрунтується на гармонійному синтезі східної техніки (йога, айкідо, цигун тощо) й класичного західного танцю. Може скластися враження, що в контемпорарі існує величезна різноманітність форм руху.

Техніка Александера (Alexander Technique) - одна з перших комплексних європейських технік роботи з тілом, розроблена в 1920-х роках, основний упор в якій робиться на формування правильної постави і структури тіла. Ця система стала базою для багатьох інших тілесних технік.

Метод Фельденкрайза (Feldenkrais method) - система комплексної роботи з тілом: через малі руху формуються нові патерни ефективного руху і підвищується усвідомленість власного тіла.

Соматікс (Somatic Education) - напрям в роботі з тілом, створене в 1970-х роках Томасом Ханною (Thomas Hanna), в основі якого лежить концепція усвідомленості і інтеграції тіла і розуму. Зараз цей напрямок включає в себе цілий комплекс дисциплін, розроблених багатьма авторами.

Аналіз руху Рудольфа Лабана (Лейбана) (Laban Movement Analysis) - система розуміння, спостереження, опису і нотації всіх форм руху.

Основи Ірмгард Бартенъєфф (Bartenieff Fundamentals) - надбудова над системою Лабана.

Техніка танцю Марти Грем (Graham technique) - приділяється велика увага стиску, розкриття, падіння і відновлення балансу (recovery). Для цієї техніки характерна робота з підлогою і використання стиснень в області черевної порожнини і тазу.

Техніка танцю Мерса Каннінгема (Cunningham technique) - основна увага приділяється архітектурі тіла в просторі, ритму і артикуляції. Каннінгем використовує ідею про властивістю тілу «лінії сили» (line of energy), яка дає тілу можливість легкого, природного руху.

Техніка танцю Хампрі-Уейдмана (Humphrey-Weidman technique) - розроблена піонерами танцю модерн в США Доріс Хампрі і Чарльзом Уейдманом. В основі лежить теорія і практика падіння і відновлення балансу.

Техніка танцю Хосе Лимона (Jose Limon) - на основі техніки Хампрі-Уейдмана, у яких він навчався, Хосе Лимон створив власну техніку, яка досліджує використання сили і енергії стосовно гравітації і роботі з вагою в термінах падіння, віддачі (rebound) і відновлення балансу. Ця техніка використовує рух дихання через тіло, почуття ваги і «важкої енергії» в тілі, переміщення ваги між різними частинами тіла для створення текучого переходу з одного положення тіла в інше.

Техніка Лестера Хортон (Lester Horton Technique) - спрямована на розширення діапазону рухів і розвиток виражальних можливостей будь-якого тіла, вона використовує комплексну систему вправ для всіх частин тіла, включаючи навіть очі і мову.

Техніка танцю Еріка Хоукинса (Hawkins technique)

Контактна імпровізація - техніка в якій збереження партнерами фізичного контакту дає можливість для дослідження і роботи з тілом і з усіма аспектами руху.

Танцювальна імпровізація - техніки, що дозволяють танцює вийти за рамки звичних патернів руху, вивчаючи можливості свого тіла і створюючи нові руху. Наприклад, технології імпровізації Вільяма Форсайта (Геометрія танцю)

Техніка реліз (звільнення) (Release Technique) - ґрунтується на природних рухах і положеннях тіла і спирається на принципи зменшення напруги, використовуючи дихання і інерцію для полегшення руху.

Техніка звільнення Джоан Скіннер (Skinner Releasing Technique) - використовує природні положення тіла і неструктурований, імпровізаційний рух на основі образів, голоси, мови і музики в якості творчих стимулів.

Пілатес - фітнес-система Джозефа Пілатеса, основна увага в якій приділяється зміцненню м'язів, які допомагають формувати поставу і зберігати баланс тіла.

Кинезіологія (Kinesiology) - наука про рух людського тіла.

Гіротонік і Гірокінезіс (Gyrotonic and Gyrokinesis) - фітнес-система, яка використовує руху з йоги, танців, гімнастики, плавання і тай-чи з використанням спеціальних снарядів і устаткування. Вправи спрямовані на розвиток гнучкості, балансу, сили м'язів і рухливості суглобів.

BodyMind Centering (BMC) - система дослідження, тренування, оздоровлення та інтеграції тіла-розуму.

Йога - більшість технік сучасного танцю так чи інакше використовують адаптовані принципи йоги.

#### **Список запитань до лекції:**

4. Техніка Лестера Хортон,дати характеристику;
5. Порівняти Техніку Александра та Рудольфа Лабана.

#### **Рекомендована література 4,9,13,14.**

#### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Бабич О. Ю. Художньо-естетичні принципи німецького експресивного танцю у контексті розвитку сучасного танцю в XXI столітті // Мистецтвознавчі записки : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 40. С. 95–99. URL: <https://journals.urau.ua/mz/issue/view/15048>.
2. Бігус О. О. Дефініція поняття «сучасний танець» у науковому дискурсі // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2021.

№ 2. С. 188–193. URL: <https://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/view/240061>.

3. Васютяк Ю. В. Постдраматичний танець: концептуалізація поняття // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2026. № 2. С. 437–441. URL: <https://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/view/362471>.
4. Герц І. І. Сучасний танець і новітні технології: грані взаємодії // Мистецтвознавчі записки : зб. наук. пр. Київ, 2023. Вип. 43. С. 58–63. URL: <https://elib.nakkkim.edu.ua/handle/123456789/4978>.
5. Драч Т. Л., Погребняк М. М. Західноукраїнські хореографи — представники танцю модерн сьогодення // Мистецтвознавчі записки : зб. наук. пр. Київ, 2022. Вип. 41. С. 62–66. URL: <https://journals.uran.ua/mz/issue/view/15723>.
6. Кінезіологія танцю : колект. монографія / за заг. ред. О. А. Плахотнюка ; Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка. Львів : СПОЛОМ, 2020. 224 с.
7. Омеляненко З. В. Види, жанри, лексичні засоби сучасного танцю: теоретичний аспект // Слобожанські мистецькі студії. 2023. № 2. С. 10–14. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/art/article/view/96>.
8. Пастухов О. А. Сучасний танець як синтез засобів мистецької виразності // Мистецтвознавчі записки : зб. наук. пр. Київ, 2021. Вип. 40. С. 106–110. URL: <https://journals.uran.ua/mz/issue/view/15048>.
9. Плахотнюк О. А., Середа О. Хіп-хоп — танцювальна субкультура молоді : монографія / Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка, Ф-т культури і мистецтв. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2024. 143 с.
10. Погребняк М. М. Нові напрями театрального танцю ХХ — поч. ХХІ ст.: історико-культурні передумови, крос-культурні зв'язки, стильова типологія : монографія. Київ : Астроя, 2020. 327 с.
11. Сучасний танець: шляхи творчого вдосконалення : навч. посіб. / І. Герц, Л. Мова, О. Кебас та ін. ; Київ. нац. ун-т культури і мистецтв, Каф. хореогр. мистецтва. Київ : КНУКіМ, 2021. 244 с.
12. Українське хореографічне мистецтво в контексті світової художньої культури (сучасний поліжанровий дискурс) : колект. монографія / Плахотнюк О. А. та ін. ; за заг. ред. О. А. Плахотнюка. Львів : Сполом, 2020. 316 с.
13. Федотова Н. В. Естетико-філософські основи танцю контемпорарі // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2023. № 1. С. 132–139. URL: <https://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/view/277648>.

14. Федотова Н. Поширення танцю контемпорарі в Україні // *Культура і сучасність*. 2021. № 2. С. 97–103. URL: <https://doi.org/10.32461/2226-0285.2.2021.249239>.
15. Шалапа С. В. *Методика виконання альтернативних стилів сучасного танцю : підручник*. Київ : НАКККиМ, 2022. 384 с.
16. Brannigan E. *The Persistence of Dance: Choreography as Concept and Material in Contemporary Art*. Michigan : University of Michigan Press, 2023. 375 p.
17. Harmony B. *Perpetual Motion: Dance, Digital Cultures, and the Common*. Minnesota : University of Minnesota Press, 2020. 288 p. (Electronic Mediations ; Vol. 59).
18. *So You Think You Know Dance? Fundamentals of Dance / Mary Francis «Cissy» Whipp, Roshanda Spears, Susan Perlis, Vanessa Kanamoto*. LOUIS : The Louisiana Library Network, 2022. 278 p.
19. Vass F. *William Forsythe's Postdramatic Dance Theater. Unsettling Perception*. London : Palgrave Macmillan, 2023. 271 p.
20. Waterhouse E. *Processing Choreography: thinking with William Forsythe's Duo*. Bielefeld : transcript Verlag, 2022. 342 p. (Neue Ökologie).

#### **Інформаційні ресурси**

21. Бібліотека Харківської державної академії культури [Електронний ресурс] : сайт.  
— Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
22. Репозиторій ХДАК [Електронний ресурс] : сайт. — Режим доступу:  
<http://195.20.96.242:5028/khk dak-xmlui/>.
23. Харківська міська спеціалізована музично-театральна бібліотека імені К. С. Станіславського [Електронний ресурс] : сайт. — Режим доступу:  
<http://mtlib.org.ua/>.
24. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка [Електронний ресурс] : сайт. — Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com/>.

*Навчальне електронне видання*

**КЗВ: КОНТЕМПОРАРІ ДЕНС**

**Конспект лекцій**

для здобувачів факультету хореографічного мистецтва освітньо-кваліфікаційного рівня  
«Бакалавр», спеціальності 024 «Хореографія»,  
освітня програма «Бальна хореографія»

**Укладач:**

***Е. С. Самойлова,***

доктор філософії, викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих  
технологій

***Видається в авторській редакції***

*Комп'ютерний набір Самойлової Е.С.*

Адреса видавця:

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