

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ,  
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ І МИСТЕЦТВА  
КАФЕДРА ОСВІТНЬОГО І СОЦІОКУЛЬТУРНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ ТА  
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**В. В. Ткаченко, І. А. Маслова, І. А. Усатова, О. О. Цвячка, А. В. Рубан**

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІФ: ТЕОРІЯ,  
МЕТОДИКА, ДІАГНОСТИКА**

*Навчально-методичний посібник*

Черкаси 2024

УДК 378.018.8:793.3-051]:796.011.3(072)

Т 48

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 9 від 25 квітня 2024 року)

### Рецензенти:

**Білик Вікторія Вікторівна** – доктор економічних наук, професор кафедри освітнього і соціокультурного менеджменту та соціальної роботи Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

**Верховенко Ольга Анатоліївна** – канд. мист. наук, старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Ткаченко В., Маслова І., Усатова І., Цвячка О., Рубан А.**

Т 48 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІФ: ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА, ДІАГНОСТИКА: навч.-метод. посібн. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2024, 127 с.

*У навчально-методичному посібнику розкрито теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх хореографів. Зосереджено увагу, що професійна підготовка майбутнього викладача хореографічних дисциплін передбачає цілеспрямовану діяльність із засвоєння фахових знань та оволодіння уміннями і навичками, які будуть застосовуватися ними у майбутній професійній діяльності. Розглянуто хореографію не лише як танцювальне мистецтво, а й як певний вид підготовки, що використовується і в фізичній культурі. Зазначено, що зміст хореографічної підготовки має поєднувати в собі художній і спортивний напрям, а також сприяти формуванню не лише фізичних, але і професійних якостей.*

*Праця стане у пригоді здобувачам вищих освітніх навчальних закладів, фахових коледжів культури і мистецтв, фахівцям фізичної культури, концертмейстерам-початківцям.*

© Ткаченко В., Маслова І., Усатова І., Цвячка О., Рубан А.  
© ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ</b> .....	<b>8</b>
1.1. Проблеми і перспективи розвитку вищої хореографічної освіти .....	8
1.2. Історико-теоретичні аспекти організації хореографічної освіти .....	10
1.3. Соціально-педагогічні та художні функції хореографічної освіти ..	14
<b>РОЗДІЛ 2. ФУНКЦІОНАЛЬНА ДІАГНОСТИКА</b> .....	<b>18</b>
2.1. Хореографічні здібності та методики їх перевірки .....	18
2.2. Методики перевірки хореографічних здібностей .....	23
<b>РОЗДІЛ 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХОРЕОГРАФІЇ</b> .....	<b>30</b>
3.1. Особливості рухової діяльності в хореографії .....	32
3.2. Фізична підготовка. Удосконалення майстерності в хореографії та підвищення ефективності техніки виконання хореографічних вправ .....	34
3.3. Зміст та структура фізичної підготовки в хореографії .....	39
3.4. Вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП) .....	51
3.5. Вправи спеціальної фізичної підготовки (СФП) .....	56
3.6. Розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії засобами партерного тренажу .....	61
3.6. Класичний екзерсис як засіб формування професійних навичок майбутніх фахівців – хореографів .....	73
<b>РОЗДІЛ 4. СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ХОРЕОГРАФІЇ</b> .....	<b>79</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>116</b>

## ВСТУП

У сучасних умовах професійна підготовка майбутнього викладача хореографічних дисциплін передбачає довгий і тернистий шлях. Довгий час практичних та теоретичних досліджень, власних пошуків, власної аналітики. Необхідні вимоги до формування професійних якостей у студентів, як до майбутніх фахівців, випускників закладів вищої освіти, дуже стрімко зростають відповідно плину часу та використання інноваційних технологій. Освітній процес – це творчий час викладача в будь-якій аудиторії: хореографічній чи лекційній. Поки студент-хореограф навчається, він отримує практичну та теоретичну базу знань, умінь і навичок.

Система підготовки майбутніх хореографів у Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького спрямована на формування творчого потенціалу, яскравої творчої індивідуальності та неповторного індивідуального стилю в подальшій педагогічній діяльності кожного студента. Постає важливе питання професійності педагога хореографа, яке завжди важко досягти без постійної творчої активності, і яке є важливим у педагогічному аспекті. Адже будь-яка педагогічна діяльність передбачає спілкування з дітьми різної вікової категорії, що мають свої особливості й потреби.

Майбутній хореограф у своїй творчій діяльності повинен бути універсальним. Саме ці здобуті та опановані навички студентами під час здобуття хореографічної освіти вважаються викладачами закладів вищої освіти однією з найвибагливіших необхідних професійних вимог. Слід зауважити, що під час самостійної роботи визначається активність та ініціативність студентів у процесі опрацювання теоретичного матеріалу, удосконалення техніки виконання хореографічних елементів, комбінацій та етюдів, створення власних постановок, робота над акторською майстерністю.

Зауважимо, що останніми роками активно зростає інтерес широкого кола людей до занять різними видами масового спорту, до рухової активності під час відпочинку і відновлення сил, для забезпечення хорошої спортивної

форми і стану здоров'я, проведення активного дозвілля і художньо-естетичного розвитку. Цьому сприяє поява численних публікацій, медіа програм, відеопродукції, велика кількість оздоровчих і танцювальних клубів, основною метою яких є залучення людей до оздоровчих тренувань і гармонійного розвитку тих, що займаються, вдосконалення їх рухових здібностей, зміцненню здоров'я, забезпеченню творчого довголіття. Можна впевнено сказати, що спортивний стиль завойовує усе більше число прихильників. Слід зазначити, що опанування спортивним стилем у вищих навчальних закладах здійснюється через заняття з фізичної культури. Фізична культура представлена у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна, що сприяє цілісному і гармонійному розвитку особистості майбутнього професіонала. Будучи складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів різних спеціальностей протягом періоду навчання у вищих навчальних закладах, фізична культура входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил [12, с. 72].

В процесі занять фізичною культурою у студентів відбувається формування таких уявлень, як загальнолюдські цінності, здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізична досконалість., соціальна мобільність у сучасному соціумі. Зауважимо, свої освітні і розвиваючі функції фізична культура найповніше здійснює в цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання. В процесі фізичного виховання студентів вирішуються наступні завдання: сформувати у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності; знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя; мотиваційно-ціннісне відношення до фізичної культури, установки на здоровий стиль і спосіб життя, на здійснення фізичного вдосконалення і самовиховання, потреба в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; опанування студентами системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя,

розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі; забезпечити загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, яка є визначальною для психофізичної готовності студента до майбутньої професії; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей [5].

Базуючись на аналізі основних Державних освітніх стандартів вищої професійної освіти в навчальних планах факультетів усіх напрямів і спеціальностей вищої професійної освіти в циклі дисциплін загальнокультурної підготовки зазначаємо, що державою передбачено виділення обов'язкових навчальних годин на дисципліну «Фізична культура» на увесь період навчання з проведенням що семестрових заліків по фізичному вихованню. Варто зазначити, одним з наслідків науково-технічного прогресу є збільшення обсягу знань, які нині має людство, збільшення числа осіб, зайнятих розумовою працею, у тому числі і студентів вищих навчальних закладів. Як наслідок, спостерігаємо значне збільшення потоку наукової інформації, що викликає необхідність переробки її в стислі терміни, розширення застосування різноманітних засобів навчання. Усе це спричиняє за собою інтенсифікацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, що пред'являє підвищені вимоги до нервово-психічної сфери студентів, знижуючи одночасно об'єм їх рухової активності [23].

Відповідно до запитів сучасного соціуму та зважаючи на специфіку професійного навчання майбутніх хореографів відбулася зміна змісту і форм занять з фізичної культури. Ця зміна має відноситися і до занять з хореографії, в яких органічно поєднуються: загальна фізична підготовка і спеціальна фізична підготовка, які пов'язані з художньою і фізичною підготовкою майбутніх хореографів.

Хореографічна освіта – це цілісна, самостійна, багаторівнева, багатоцільова художня система. Специфіка хореографічної діяльності, її приналежність до сценічності визначають нестандартність професійної

підготовки фахівця-хореографа. Сьогодні пріоритетними науково-практичними завданнями стають виховання в майбутніх фахівців прагнення до саморозвитку та самовдосконалення, орієнтації на максимально повне виявлення своїх індивідуальних можливостей у професійній сфері, збагачення професійно-інформаційного середовища, формування у здобувачів вищої освіти рефлексивних умінь і критичного мислення.

Сучасні соціальні умови висувають особливі вимоги до характеру професійної діяльності фахівця-хореографа і професійно кваліфікаційної структури його підготовки. Це актуалізує проблему відходу від предметоцентризму і передбачає інтеграцію ряду фахових дисциплін, що веде за собою перегляд змісту навчальних дисциплін і форм організації навчання здобувачів вищої освіти, зменшення питомої ваги лекцій на користь практичних та лабораторних занять, педагогічної практики. Недостатня увага моделюванню практичних ситуацій, що виникають у професійній діяльності, призводить до того, що навіть успішний здобувач вищої освіти на практиці стикається з численними проблемами, а саме недостатньо розуміє специфіку організації освітньої діяльності в умовах варіативності освітнього процесу, не готовий на належному рівні до педагогічної рефлексії, не вміє впроваджувати сучасні технології навчання.

Найбільший вплив на формування майбутнього викладача хореографічних дисциплін та його професійних якостей має підготовка відповідно до викликів сучасного суспільства на основі історичного досвіду та кращих здобутків сучасної науки. На сьогоднішній день професійне формування майбутнього викладача хореографії передбачає довгий і тернистий шлях. Все починається з освітнього процесу й володіння фаховими дисциплінами. Необхідні вимоги до формування професійних якостей у студентів, як до майбутніх фахівців, випускників закладів вищої освіти, дуже стрімко зростає. А це змушує хореографів весь час збагачувати свій рівень знань, покращувати фізичні якості та перебувати в постійному пошуку чогось нового й неординарного.

# РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

## 1.1. Проблеми і перспективи розвитку вищої хореографічної освіти

Розвиток сучасного суспільства характеризується безперервним збільшенням обсягу та складності інформаційних потоків, швидкістю та стрімким рухом економічних і соціальних процесів. Ці процеси приводять до зміни вимог до професійно-особистісних якостей фахівців різних галузей, незатребуваності фахівців на ринку праці, конкуренції та формування професійних компетенцій для успішної роботи.

Сучасна хореографічна освіта в Україні спрямована на розвиток творчих здібностей людини та створення багаторівневої системи мистецької освіти. Проблема розширення культурно-освітнього простору вирішується завдяки використанню різноманітних джерел культури та знань. Парадигма вищої хореографічної освіти в Україні початку третього десятиліття XXI ст. орієнтована на підготовку нового типу фахівців – професійно мобільних, які здатні легко пристосовуватися до мінливих умов соціуму, ринку праці, дозвілєвих умов та ефективно працювати в інноваційному режимі.

Розглядаючи професійну мобільність як одну з найважливіших характеристик сучасного фахівця, позиціонуємо єдину систему формування та розвитку її основ як найбільш перспективну систему в хореографічній освіті України. Теоретико-практичний дискурс вищої професійної хореографічної освіти в Україні спрямований на внесення коректив у процес оптимізації підготовки фахівців з метою розширення спектра кваліфікацій за умови збереження алгоритму спадковості кращих педагогічних розробок, що існують на сучасному етапі в освітніх закладах України [7, с. 16].

Сучасна педагогічна освіта характеризується значними змінами, зумовленими новими концептуальними підходами до її реформування, зростанням вимог до рівня професійної підготовки фахівця. Його освітній потенціал має бути фундаментальним, збагачуватися шляхом глибокого засвоєння теоретичних і практичних фахових знань і вмінь. На початку



нового тисячоліття вектор розвитку хореографічної освіти зумовлюють інтеграційні, гуманістичні і інформаційні виклики. Ці положення повною мірою стосуються й професійної підготовки майбутніх викладачів хореографічних дисциплін, 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 фахівця хореографа – важлива умова розвитку його духовного потенціалу і творчих здібностей, фахової компетентності, індивідуального стилю культури творчості. У процесі становлення особистості майбутнього викладача хореографічних дисциплін 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, виступає передумовою її ефективності. Фахівець, який закінчив університет, зобов'язаний виконувати різноманітні функції у низці напрямків, успішно діяти в нестандартних ситуаціях, а отже, бути професійно мобільним.

Зміни в суспільстві, властиві останнім трьом десятиліттям, зумовили необхідність трансформації системи мистецької освіти, зокрема формування нових цілей та стратегій, методів і підходів професійної підготовки хореографів. Незважаючи на високий рівень підготовки фахівців у системі хореографічної освіти в Україні, трансформація соціокультурного світу стала каталізатором уже типових для означеної галузі деканонізації та децентралізації. Потреба суспільства у фахівцеві нового типу вимагає суттєвого реформування системи хореографічної освіти з урахуванням провідних світових освітніх тенденцій, що в широкому розумінні посприє органічному включенню України в контекст сучасних європоцентричних та загальносвітових глобалізаційних процесів.

## **1.2. Історико-теоретичні аспекти організації хореографічної освіти**

Хореографія, як універсальний феномен людського буття, студіюється різними науками – філософією, естетикою, соціологією, історією, культурологією, фольклористикою, мистецтвознавством, психологією, педагогікою, медициною а, відтак, потребує комплексного, міждисциплінарного й цілісного підходу у дослідженні її методологічних основ, змістово-функціональних характеристик, використання педагогічного потенціалу в сучасному освітньому просторі.

Розглянемо історико-теоретичні аспекти організації хореографічної освіти. Для першого періоду (1917-1939) характерним був початок формування нового погляду на місце і значення художнього мистецтва в системі виховання. Держава висувала вимоги щодо підвищення ролі естетичного та фізичного виховання підростаючого покоління, у якому значна роль відводилась мистецтву руху. Воно стало поруч з ліквідацією неграмотності, складовою частиною програми художньо-естетичного виховання мас з метою досягнення певного рівня культури. Створювалися умови для широкого залучення дітей до мистецтва руху, мистецтва танцю; формувалася система шкільних, позашкільних, культурно-освітніх установ; почала розвиватися мережа мистецьких гуртків і клубів. В Україні (Київ, Одеса, Харків, Ялта) почали відкриватися танцювальні студії. Аудиторія ділилася на дві вікові групи: дітей і підлітків, яких об'єднували з робочою молоддю. Провідних діячів професійного балетного театру примушували навчати танцю всіх бажаючих. Залучення дітей до хореографічної культури відбувалося через опанування нових танцювальних, пластичних, ритмічних, гімнастичних систем, чечітки, танців машин Н. Фореггера, які зародилися на Заході. Ці напрями сприяли розвитку ритмічного чуття дитини. У той період найбільш розробленою була система ритмічної гімнастики Е. Жак-Далькроза. Однак складний для дитячого сприйняття музичний матеріал (поліфонічна і симфонічна музика), а також недосконале володіння педагогів цією системою призвели до того, що викладання ритміки в дитячих закладах

освіти тривало не довго. Разом з тим саме педагоги-ритмісти одними з перших у роботі з дітьми спробували поєднати метод ритмічного виховання з пластичною розкутістю рухів, що призвело до організації студій ритмопластики і художнього руху [7, с. 18].

У провінційних містах, у «глибинці» розвитком пластичної культури дітей займалися здебільшого ентузіасти-аматори. Керівники держави найбільшу увагу зосереджували саме на позашкільних формах педагогічної роботи і віддавали їм перевагу перед шкільним навчанням. Питання розвитку дитячого хореографічного мистецтва як напрямку самодіяльної творчості контролювалися на державному рівні.

Серед значних недоліків – низький рівень професійної підготовки керівників танцювальних колективів, а саме відсутність у них елементарних знань з основ методики хореографічного викладання; злагодженої системи в навчальній і репетиційній роботі; знань, умінь і навичок зі створення сценічно хореографічного репертуару. На заваді вирішення цих проблем стояла відсутність закладів освіти з підготовки фахівців для аматорської сфери хореографічного мистецтва. У Києві в 1938 році було розроблено проект літніх курсів для педагогічних працівників єдиної трудової школи.

Як одна із форм суспільної свідомості, танець розглядався через призму пізнання світу і людини, еволюції духовної культури. Тривалий період історичного розвитку людства осмислення природи танцювального мистецтва ґрунтувалася лише на узагальнених ідеях, різноманітних теоріях походження та філософсько-світоглядних концепціях, відображених у різножанрових мистецьких і філософських творах.

Об'єктом наукової рефлексії танець стає лише у період XIV-XV ст. Становлення теоретичних засад хореографічної освіти відбувалося одночасно із розвитком західноєвропейської історико-філософської думки в епоху Відродження. Перші спеціальні трактати, присвячені не лише філософії танцю, але й теоретико-методичному його осмисленню, техніці виконання, фіксації тогочасного танцювального матеріалу з'являються в Італії [8].

У цілому, італійські хореографи XV-XVI ст. були своєрідним прикладом для наслідування в інших європейських країнах. Зазначимо, що саме італійські майстри, які по суті були першими в Європі творцями теорії танцю, практично володіли цим мистецтвом, поширювали його.

У XVII ст. Франція стрімко випереджає Італію у розвитку хореографічного мистецтва. Основою французької танцювальної культури у цей період визначається театральний, тобто сценічний танець.

Своєрідним відліком у формуванні теоретичних основ хореографічної освіти і, зокрема, терміносистеми класичної хореографії, (загальноприйнятої у сучасному освітньому просторі), визначається затвердження у Франції Королівської Академії танцю (1661 р.). Ця подія не тільки стала знаковою у розвитку французької національної танцювальної культури, але й об'єктивно сприяла упорядкуванню і систематизації розрізнених теоретичних знань, практичних напрацювань у царині хореографічної діяльності, накопичених попередніми поколіннями майстрів танцю.

У Франції періоду XVII-XVIII ст. існував до того ж чіткий структурований поділ представників хореографічної спільноти.

Авторську систему викладання екзерсису запровадив К. Блазис – представник італійської хореографічної школи, теоретик, педагог, автор підручників з теорії і практики класичного танцю [13, с. 65].

Загальноєвропейські реформаційні процеси у галузі хореографічної освіти спричинили у другій половині XVIII ст. розширення її категоріально-термінологічного апарату, стандартизацію і систематизацію танцювальної лексики, канонізацію виконавства. Система запису танцю також зазнала змін.

У XIX ст. популяризація танцювального мистецтва серед різних соціальних верств зумовлювала зміну його статусу (елітарність і становість поступово трансформується у загальнодоступність і масовість) і, водночас забезпечувала появу нових побутових танцювальних форм. Так звані «малі танці», нескладні за своєю архітектонікою і лексикою, створювалися на замовлення суспільства і не потребували професійного підходу щодо їх

фіксації. Різноманітність танцювальних форм сприяла значному збільшенню кількості практичних керівництв і підручників з танцю. Водночас, можемо стверджувати про позитивну тенденцію у розвитку хореографічної освіти: організацію спеціальних танцювальних класів, що сприяло професіоналізації галузі і в цілому призвело до формування національних хореографічних шкіл.

Таким чином, трансформація системи запису танцю на різних культурно-історичних етапах розвитку призвели до стандартизації та уніфікації професійних хореографічних термінів, дефініцій, танцювальної лексики, сприяли канонізації виконавської майстерності.

Мистецтво хореографії має багатовікову історію. В основі його походження лежать прагнення людини до ритмічного руху, потреба висловлювати емоції засобами пластики. Специфіка хореографічного мистецтва визначається його багатограним впливом на людину, що обумовлено самою природою танцю як синтетичного виду мистецтва. Впливаючи на розвиток емоційної сфери особистості, удосконалюючи тіло людини фізично, виховуючи через музику духовно, хореографія дає поштовх до самовдосконалення та постійного розвитку.

Розвиток хореографічного мистецтва в кожній країні має свою специфіку, обумовлену історичними особливостями, формуванням національних хореографічних традицій, жанрової палітри, танцювальної лексики тощо. Хореографічне мистецтво – це синкретичне мистецтво. Тут злились в єдиному потоці танець і пантоміма, музика і поезія, скульптурні, пози і пластика рухів і драматургія літературного твору.

Якісна підготовка фахівця хореографії є запорукою накопичення конкурентоспроможного людського капіталу країни, самореалізації кожної особистості, забезпечення ринку праці та держави висококваліфікованими кадрами.

З урахуванням національної специфіки розвиваються в кожній країні і наука про хореографічне мистецтво, і хореографічна педагогіка [18].

### **1.3. Соціально-педагогічні та художні функції хореографічної освіти**

Специфіка хореографічного мистецтва припускає наявність двох основних функціональних компонентів: тілесно-культурного і духовно-культурного, які впливають на фізичний розвиток і естетичне формування особистості.

Тілесна культура передбачає оптимізацію рухової активності залежно від індивідуальних і статевовікових особливостей; підвищення функціональних можливостей організму і виправлення незначних відхилень у фізичному розвитку.

Духовна культура – залучення до загальнолюдських культурних цінностей; розвиток художнього смаку; виховання позитивних норм поведінки і спілкування; формування навиків психорегуляції та ін.

Виходячи з цього і враховуючи соціальні функції танцю, що історично склалися, можна виділити соціально-педагогічні та художні функції в роботі хореографічного колективу:

- рекреаційно-гедоністичну (відновлення сил, витрачених у результаті основної діяльності, підвищення емоційного тону, проведення часу, розвага, задоволення людини у видовищі, святі);

- пізнавально-виховну (розширення світогляду, накопичення знань та певного танцювального досвіду; виховання танцювальної культури та загальних норм поведінки);

- художньо-творчу (розвиток художнього смаку, творчої ініціативи, фантазії та уяви);

- комунікативну (розвиток умінь колективного й особистого спілкування);

- оздоровчу (задоволення рухової потреби, вирішення коректувально-профілактичних завдань);

- концертно-пропагандистську (розвиток умінь презентувати глядачу свої хореографічні здібності розповсюдження духовних цінностей серед населення).

Отже, у практиці розрізняють внутрішні функції колективу (навчання, виховання, спілкування) і зовнішні, які реалізуються в процесі взаємодії з глядачем під час концертних виступів.

Модель роботи хореографічного колективу передбачає єдність освіти (накопичення знань), навчання (формування умінь та навичок), виховання (формування ціннісних орієнтацій і установок, засвоєння норм поведінки), творчості (розвиток здібностей та навичок самостійної художньо-практичної діяльності), розповсюдження духовних цінностей (суспільна діяльність засобами мистецтва, показ глядачам творчих результатів) та організації (керівництво, самоорганізація) [53].

На сьогодні в Україні хореографічні колективи функціонують за трьома моделями. Вибір моделі залежить від ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів.

Так, академічна модель хореографічного навчання передбачає засвоєння хореографічних навичок на високому професійному рівні, яке відбувається завдяки тривалому тренуванню. В академічній моделі надається пріоритет заняттям класичного танцю, побудованим на кращих зразках теорії та методики класичної хореографії. Ця модель орієнтована на хореографічне навчання здібних до танцювальної діяльності вихованців і спрямована на розкриття їх природної обдарованості. У навчанні домінує авторитарний та авторитарно-демократичний стиль керівництва. Модель творчої співпраці передбачає створення комфортних умов для всебічного розвитку вихованців, за яких кожен має відчувати свою успішність. У навчанні надається перевага прищепленню інтересу до хореографічного мистецтва, розкриттю творчого потенціалу учасників колективу, демократичному стилю управління з боку керівника. Модель вільного розвитку особистості будується на створенні ситуації захоплення мистецтвом танцю як модною течією і спрямована на

задоволення потреб вихованців з різним рівнем розвитку танцювальних здібностей. Як правило, ця модель передбачає засвоєння базового рівня хореографічної підготовки учнів, а система навчання базується на демократичному або анархічному стилі управління, у якому учні або їх батьки диктують керівнику, який би матеріал вони хотіли засвоїти. Академічна модель хореографічного навчання притаманна закладам естетичного виховання позашкільної освіти (школам мистецтв, хореографічним школам). У таких закладах навчаються діти, що мають унікальні природні здібності до хореографії. Академічна модель хореографічного навчання передбачає засвоєння хореографічних навичок на високому професійному рівні.

На думку провідного українського фахівця з хореографії Г. Березової, тільки завдяки правильно організованому освітньому процесу, злагодженій системі навчання та необхідному обсягу годин можна сформувати у дитини загальну високу культуру танцювального руху. Цього можна досягти завдяки тривалому тренуванню (мінімум 4-5 занять на тиждень), яке стає неодмінною умовою для вдосконалення хореографічної техніки (злагодженості рухів рук, ніг, голови, тулубу) [6].

Як доводить практика роботи хореографічних гуртків і колективів, не всі діти, які бажають займатися хореографією, здатні засвоїти систему хореографічної підготовки в тому обсязі, у якому її пропонує академічна модель навчання, і не у всіх вихованців є певні природні здібності до цього: еластична природа суглобів та м'язів, гнучкість тулубу, музичний слух тощо. Відсутність цих здібностей на фізіологічному рівні не дозволяє дитині досягти необхідного рівня хореографічної виконавської культури, що сприяє виробленню негативного ставлення до самого мистецтва танцю. Крім того, систематична робота над танцювальною технікою відокремлює процес хореографічного навчання від хореографічної творчості [8].

Інший шлях хореографічного навчання дітей, зорієнтований на так званий принцип вільного виховання, широко використовується в практиці



художнього виховання Заходу. За допомогою цього методу дітей навчають мистецтву у Франції, США, Великій Британії. За цим методом роль педагога – не в навчанні у загальноприйнятому розумінні, а лише у створенні емоційних і технічних умов, які б сприяли розвитку природної обдарованості дитини, прояв якої, як правило, зникає у неї в підлітковому віці.

Сутність третього шляху хореографічного навчання полягає в тому, що засвоєння танцювальних знань, умінь і навичок відбувається в процесі розв'язання поставлених творчих завдань. Прихильники цього шляху вважають, що позитивний результат у навчанні можна отримати лише за підтримки в дітей постійного почуття «захоплення мистецтвом», підкріпленого бажанням знову і знову виражати свої емоції, власне ставлення до дійсності в художніх образах.

Технічна сторона навчання тут не виноситься на перший план доти, доки діти в процесі цілеспрямованої роботи самі не зрозуміють, що для вираження певного образного змісту їм необхідно досконало рухатися. Навчання у такий спосіб стає для дитини мотивованим при вирішенні кожного з поставлених завдань. Творчі завдання не тільки активізують емоційно-вольові риси особистості. Головне, що вони з самого початку навчання націлюють дитину на результат – хореографічну творчість, яка запобігає механічному засвоєнню танцювальних рухів, наповнюючи їх внутрішнім змістом, що сприяє кращому вирішенню технічних завдань.

На думку багатьох практикуючих педагогів-хореографів, цей шлях художнього навчання сьогодні є найбільш перспективним і повинен використовуватися в дитячій аматорській практиці, бо набуття високого технічного рівня танцювальної майстерності не є першочерговим завданням аматорського хореографічного процесу. У результаті такого навчання дитина, по-перше, реалізує своє бажання опанувати хореографічне мистецтво, яке стає для неї засобом розвитку і виховання, а, по-друге, у неї активізуються здібності до танцю [15].

## **РОЗДІЛ 2. ФУНКЦІОНАЛЬНА ДІАГНОСТИКА**

### **2.1. Хореографічні здібності та методики їх перевірки**

Відомо, що за всіх рівних умов (рівня знань, навичок, витрат часу) різні люди досягають неоднакових результатів. Якість і засоби виконання будь-якої діяльності, її успішність і рівень досягнень залежать від здібностей особистості. Здібності – індивідуально стійкі психічні властивості людини, що визначають її успіхи в різних видах діяльності.

В основі будь-яких здібностей лежать задатки – первинні, природні (біологічні) особливості, з якими людина народжується. Це головним чином природжені анатомічні і фізіологічні особливості будови тіла, рухового апарату, органів чуття та ін. Задатки не містять у собі здібностей і не гарантують їх розвиток. Вони можуть перетворитися і не перетворитися на здібності залежно від умов виховання і діяльності людини.

Кожна здібність має свою структуру, яка залежить від розвитку особистості.

На розвиток і формування хореографічних здібностей впливають не тільки психофізіологічні задатки, умови життя, виховання і діяльності, але й психологічні властивості особистості (інтереси і схильності), які безпосередньо не відносяться до здібностей. Іноді інтерес сприяє формуванню здібності, яка, своєю чергою, впливає на розвиток інтересу, поглиблюючи і збагачуючи його.

Як відомо, рухова діяльність людини тісно пов'язана з функцією другої сигнальної системи. Однак вирішальне значення в опануванні довільними рухами має руховий досвід.

Слід також зазначити, що довільний характер рухової діяльності людини пов'язаний з вищими психічними функціями, мисленням та свідомістю.

Згідно із загальною теорією хореографічного розвитку, формування рухового навичу починається з побудови правильного уявлення про структуру дії. Рухові уявлення з'являються на основі зорового й рухового

сприйняття, де спочатку вони виступають як ведучі відчуття, а потім поступаються кінестетичним відчуттям.

*Хореографічні здібності* – це індивідуальні особливості людини, що відповідають умовам успішного засвоєння та виконання нею хореографічної діяльності і включають у себе такі структурні компоненти:

а) *анатомо-фізіологічні дані* (пропорції тіла, особливості постави, виворітність тазостегнових суглобів і стоп, підйом стопи, танцювальний крок, гнучкість тіла, стрибок, координація рухів);

б) *музично-ритмічні дані* (чуття музичного ритму, музично-рухова координація);

в) *артистичні дані* (рухлива міміка, чуття пози, здатність до перевтілення та творчої імпровізації);

г) *мотиваційно-особистісні особливості* (інтерес до хореографічного мистецтва, енергійність, висока працездатність та висока мотивація досягнень).

Відомі хореографи минулого століття (В. Тихомиров, М. Габович, Р. Захаров, М. Тарасов та ін.) відмічали, що професія танцівника пред'являє дуже жорсткі вимоги саме до будови його тіла. Ці вимоги диктуються не лише естетичними міркуваннями, але й специфікою оволодіння хореографічною технікою.

Так, Василь Тихомиров 1922 року писав: «У скрипаля і піаніста є інструмент, за допомогою якого він представляє своє мистецтво. У танцюриста інструментом є його тіло. Перш ніж представити мистецтво танцю, він повинен привести цей інструмент у порядок. Для цього потрібно працювати все життя і вміти зберігати свій чудовий інструмент».

Надамо стисло характеристику анатомо-фізіологічним даним як одному з найважливіших структурних компонентів хореографічних здібностей.

*Пропорції тіла (тип статури).*

*Розрізняють три основні типи (форми) пропорції тіла:*

- *доліхоморфний* (вузький, порівняно короткий тулуб, вузькі плечі, таз і відносно довгі ноги і руки);
- *брахіморфний* (відносно довгий і широкий тулуб і порівняно короткі руки і ноги);
- *мезоморфний* (середня форма будови тіла між двома попередніми).

У хореографії перевага віддається доліхоморфному і мезоморфному типам статури.

Загальноприйнятим еталоном ідеальних пропорцій слугують зразки грецької скульптури, у яких довжина верхньої частини тіла від верхівки голови до лонного зрощення дорівнює довжині нижньої його частини (до землі), і довжина від лонного зрощення до нижнього краю колінної чашки дорівнює довжині від нижнього краю колінної чашки до землі (ілюзія довгоногості).

На основі численних спостережень учнів Королівської школи балету в Англії доктор С. Спажер зробив висновок, що дитина, у якої верхня і нижня частини тіла красиво і гармонійно співвідносяться між собою, і в 20 років буде мати ті ж пропорції. Пропорції тіла не змінюються протягом усього життя, навіть якщо дитина виростає низькою або високою, стає худорлявою або товстою.

*Постава тіла.* В анатомічному відношенні постава людини розглядається в трьох площинах:

- *поперечна* (горизонтальна), яка ділить тіло на верхню й нижню половини;
- *продольна* (сагітальна), яка ділить тіло на дві симетричні частини – праву і ліву;
- *передньо-задня* (фронтальна), яка враховує будову передньої та задньої частин тіла.

*Основою постави є хребет, який має вигини:*

- *шийний (вперед);*
- *грудний (назад);*

- поперековий (уперед);
- крижовий (назад).

При нормальній поставі вигини хребта виражені помірно, права і ліва частини симетричні, шийно-плечові лінії на одному рівні, кути лопаток на одній висоті і на одній відстані від хребта, трикутники талії (відстань між лініями тулуба і витягнутими вздовж руками) однакові.

Відхиленнями в правильній поставі людини вважають:

- асиметрію лопаток (незначний сколіоз);
- сідлообразну спину (лордоз);
- сутулість (кіфоз);
- О-подібні ноги (внутрішні зв'язки колін скорочені і стегна віддалені одна від одної;
- при зімкнутих стопах відстань між внутрішніми поверхнями колінних суглобів більш 3.5 см);
- Х-подібні ноги (внутрішні зв'язки колін довші, а зовнішні – коротші);
- відстань між внутр. щиколотками не повинна перевищувати 3 см);
- плоскостопість.

Виворітність прямо не залежить від функції м'язової системи, а є умовно вродженою якістю. Все це забезпечують м'язи, що знаходяться навколо суглоба.

Виворітність – можливість розкривати ноги в гомілковостопному і тазостегновому суглобах у положенні en dehors (назовні).

Виворітність залежить від 2-х важливих факторів:

- будови тазостегнового суглоба та будови ніг.

В одних випадках вертлюжна западина сплюснена, а в інших відрізняється глибиною. Чим глибше голівка стегнової кістки входить у вертлюжну западину, а зв'язки, які фіксують стегнову кістку в ній жорсткіше, тим менше виворітність ніг, і навпаки [27].

У людини з хорошою виворітністю ніг вертлюжна западина неглибока і зв'язки еластичні. Крім того, формування гомілки і стопи закінчується

зазвичай до дванадцяти років. До цього часу носки ніг повертаються або назовні, або в середину. Іноді при хорошій виворотності в стегнах спостерігається погана в гомілках і навпаки.

*Підйом стопи* – це вигин стопи разом з пальцями. Форма підйому залежить від будови стопи й еластичності її зв'язок.

Розрізняють три форми підйому: високий, середній і маленький. *Анатомічно і фізіологічно стопа* – складний апарат, який виконує низку функцій: опори, амортизації, служить регулятором рівноваги.

У хореографії стопа виконує не тільки фізичну функцію, а й естетично-виражальну – це коли вигини стопи утворюють ідеальну форму підйому. Варто особливо звертати увагу на будову стопи і пальців ніг.

Ідеальна будова стопи (особливо для дівчат) – це коли 1-ий, 2-ий і 3-ий пальці рівні, більші за 4-ий і 5-ий пальці; хороша форма стопи – коли 1-ий і 2-ий пальці рівні, більші за 3-ий, 4-ий і 5-ий пальці. Інші форми стопи: кругла – коли 1-ий палець менший за 2-ий і 3-ий, більші за 4-ий і 5-ий пальці), скошена – коли кожний наступний палець менший за попередній.

*Танцювальний (балетний) крок* – здатність підняти ногу у виворотному положенні на 90 градусів і вище в трьох напрямках: убік, уперед і назад. Величина кроку вбік і вперед залежить від виворотності ніг і рухливості тазостегнових суглобів, назад – від рухливості хребетного стовпа, сили й еластичності задньої групи м'язів стегна.

*Гнучкість тіла* характеризується рухливістю різних ланок опорно-рухового апарату і залежить від гнучкості хребетного стовпа, рухливості суглобів (головним чином тазостегнового), стану м'язів.

*Стрибок*. Висота стрибка залежить від сили м'язів, узгодженості роботи всіх частин тіла і, зокрема, тих, які згинають і розгинають суглоби: тазостегнового, колінного, гомілковостопного, стопи і пальців, їх рухливості. Для стрибка важлива якість, яка в хореографії позначається терміном *ballon*, – уміння високо і м'яко стрибнути вгору і зберегти під час стрибка позу.

*Координація* – уміння погоджувати рухи частин тіла в часі й просторі.

## 2.2. Методики перевірки хореографічних здібностей.

У хореографічній практиці існують професійні та адаптовані методики перевірки хореографічних даних. Професійні методики використовуються для відбору учнів до хореографічних училищ, студій при театрах, державних професійних колективів. Адаптовані застосовують для виявлення рівня хореографічних здібностей учнів з метою планування навантаження та модифікації змісту навчальної програми. Негативним є те, що багато керівників завищують вимоги при відборі дітей, використовуючи професійні методики. Слід адаптувати ці методики з урахуванням вікових особливостей.

Професійний відбір (конкурсні вступні випробування) учнів до спеціалізованих професійних хореографічних закладів освіти (балетних шкіл, училищ, студій), як правило, відбувається в три етапи. До кожного наступного етапу допускають вступників, які успішно пройшли попередні випробування.

*Перший етап:* попередній відбір – визначення зовнішніх сценічних даних (постава, пропорції тіла, фізична статура окремих частин тіла тощо).

*Другий етап:* медична комісія – визначення особливостей будови скелета, м'язів, стану нервової системи, серця, легенів, вестибулярного апарату, слуху, зору.

*Третій конкурсний етап відбору* – визначення художніх здібностей вступника: музикальність, танцювальність, координація, пластичність, ритмічність, моторика, емоційно-образна виразність, артистичні здібності тощо.

Дещо інший підхід при наборі дітей до самодіяльних хореографічних колективів.

*По-перше*, це пов'язано з метою роботи закладів позашкільної освіти, які спрямовані на загальний художньо-естетичний розвиток дітей.

*По-друге*, з віковими особливостями дітей, здебільшого – це діти дошкільного віку, які сприймають інформацію та можуть діяти в умовах організації лише ігрової діяльності.

*По-третє*, комерціалізація послуг додаткової освіти, яка передбачає залучення дітей до хореографічної діяльності не лише за наявності в них спеціальних здібностей, а за інтересом до цього виду діяльності.

Розглянемо специфіку перевірки хореографічних здібностей на прикладі професійних та адаптованих методик. Зазначимо, що адаптувати методику перевірки хореографічних здібностей дітей важливо відповідно до завдань роботи колективу і віку дітей.

Так, для дітей дошкільного віку доцільно розробити сюжетну лінію перевірки даних або використовувати ігрові методи. Зміст професійної методики включає декілька методів визначення пропорцій тіла, виражених в індексах (Н. Дембо, С. Спаржер, Д. Таннер та ін.). Вони дозволяють шляхом математичної обробки даних визначити тип статури за усіма антропометричними індексами: «довгоногістю», «зросто-ваговим», «грудно-ростовим» і «зросто-стегновим» показникам.

Наприклад, за формулою Н. Дембо (робота «Основи медичного відбору тих, хто вступає до хореографічних училищ»), можна *визначити цифровий індекс відповідності ніг і тулуба* («індекс довгоногості»: зріст сидячи (66,5 см) поділити на зріст стоячи (128,5 см) та помножити на 100 % = індекс (51,8). Результати вимірювання мають бути в межах 49-53 %. Існує також метод фотометрії, кіфосколізомера, оцінні таблиці форм постави та ін.

Важливе значення має встановлення зросто-вагового індексу, який визначається за формулою:

$I = P - (L - 100)$ , де I – зросто-ваговий індекс;

P – маса тіла, L – довжина тіла.

Результати вимірювання мають бути в межах:

- для дівчаток – 15-19,
- для хлопчиків – 10-15.

Вага і зріст тіла мають велике значення.

Чіткі вимоги до ваги і зросту розробив І. Баднін. Для дівчаток 6-7 років маса тіла повинна бути 19-24 кг, для хлопчиків цього ж віку – 20-26 кг.



Довжина тіла (зріст) повинна становити: для дівчаток – 114-132 см, для хлопчиків – 118-136 см. [18].

При відборі дітей до самодіяльних хореографічних колективів застосовують *метод зовнішнього огляду*. Бажано, щоб одяг не заважав оглядати зовнішні дані. Цим же методом виявляються й особливості постави дитини. Метод зовнішнього огляду застосовувався ще в ХІХ столітті. Як згадував М. Фокін: «Під час відбору дітей, з сотень приведених були присутніми, окрім учителів, директори театрів, інспектор школи і, чомусь, батюшка, шкільний священик. Вони сиділи у великому танцювальному залі за столом, а вчителі оглядали хлопчиків і дівчат, які вишиковувалися в невеликі лінії. Ми, вчителі, просили дітей ставити ноги поруч і їх витягувати. Якщо при цьому між колінами виявлялася відстань або, навпаки, дитина не могла витягнути ноги, оскільки коліна стикалися, то її визнавали невідповідною до балетної кар'єри. Оглядали також, чи не стирчать на спині лопатки. Але головна увага зверталася на загальний вигляд дитини. Красивим, струнким віддавалася перевага» (книга «Проти течії») [15].

*Виворотність ніг у професійній методиці* перевіряється шляхом виконання вправи *grand plie* за першою позицією обличчям до опори. Рекомендується разом з активним (самостійним виконанням) методом перевірки використовувати пасивний (педагог має взяти обома руками за стегна вище колін і розкрити їх в сторони, відчуваючи при цьому податливість м'язів).

Хореографічна виворотність – сама «виворотна» виворотність, вона становить 180 градусів, стопи на прямій лінії. Вона зачіпає в першу чергу тазостегновий суглоб, далі колінний і гомілковостопний. У балеті крайня ступінь виворотності частково забезпечується розгортанням колін і кісточок, але на «звикання» і тренування відповідних м'язів йде чимало часу. В інших видах танцю не потрібно хореографічна виворотність, досить розгорнути ногу тільки в тазостегновому суглобі на 120 градусів. У багатьох танцюристів виворотність положення часто досягається не за рахунок тазостегнового

суглоба, а за рахунок повороту ноги в колінному і гомілковостопному суглобах. *Це груба помилка, яка призводить до частих підвивихів і, в кінцевому рахунку, до травм колінного і гомілковостопного суглобів.*

Краще танцювати з меншою виворотністю, ніж отримати травму. На жаль, все травми, до яких веде нехтування цією технікою безпеки, досить неприємні.

Для чого ж потрібна виворотність? Крім того, що вона дає максимальну свободу рухів ноги при максимальному дотриманні рівноваги, вона також дозволяє, не «перекошуючи» таза, виконувати високо амплітудні відведення стегна у фронтальній площині. Можна сказати, що виворотність додає ще одну ступінь свободи в поясі нижніх кінцівок.

Найбільше розуміння і усвідомлення виворотності досягнуто в хореографії, вірніше в класичному танці, істотною особливістю якого вона і є. У хореографії виворотність присутній у всіх основних п'яти позиціях класичного танцю. Всі його па, всі рухи – похідні від цих п'яти позицій, тобто виворіт весь класичний танець. Більш того, виворотність як спосіб розширення спектра руху людини в тій чи іншій мірі властива будь-якому танцю в цілому.

*Як адаптовані методики можуть використовуватися ігрові та образні вправи:*

*Вправа «Сліди»* (на відстані кроку розмістити трафарети слідів з кутом розвороту пальців ніг на 90, 120, 140, 160 і 180 градусів. Причому трафарет з повним розведенням пальців стопи слід розташувати біля опори (стільця) для того, щоб дитина могла витримати запропоноване положення стоп, утримуючи корпус за допомогою рук.

*Вправа «Жабка»* (лягти на спину, підтягнути стопи до сідниць і розкрити стегна в сторони так, щоб зовнішні краї стоп і п'ятки з'єдналися, а коліна торкалися підлоги (при цьому слід стежити, щоб не було прогину в попереку). Під час визначення ступеня виворотності ніг слід звернути увагу на будову тазостегнового суглоба, міру податливості ноги, тобто на здатність

усієї ноги (стегна, гомілки і стопи) зайняти виворітне положення; можливість розвитку виворотності ніг, виходячи з наявності активної та пасивної виворотності. Форма підйому стопи (вигин стопи разом з пальцями) визначається при виворітному положенні ніг і перевіряється шляхом виконання вправи *battement tendu* вбік. В адаптованій методиці можна також пограти з дитиною в гру «Балерина» і запропонувати висунути ногу з першої позиції вбік (у положення другої позиції), коліна при цьому мають бути прямі. Як і в попередньому завданні, педагогу рекомендується разом з активною робити пасивну перевірку (за наявності підйому стопа легко згинається, утворюючи в профіль форму місяця). Висота балетного кроку перевіряється шляхом виконання вправи *grand battement jeté* або *battement releve lant* і визначається в трьох напрямках (убік, уперед і назад).

Виконання цієї вправи можна спростити і запропонувати підняти кожную ногу (убік, уперед і назад), лежачи на підлозі (спині, животі). Це значно спростить виконання вправи, тому що дитині не потрібно буде утримувати правильне положення корпусу, а концентруватися лише на підйомі ноги. Після перевірки величини активного балетного кроку обов'язковою є перевірка пасивного. У професійних методиках рівень підйому ноги має бути не нижчий 90 градусів у хлопчиків і вище 90 у дівчат. Ураховуючи вікові особливості (діти дошкільного і молодшого шкільного віку), рівень активного підйому ноги можна знижувати до 60 градусів, а рівень пасивного кроку залишати незмінним. Критерієм оцінки величини кроку служить висота, на яку дитина може підняти ногу, легкість і якісний показник виконання завдання.

*Гнучкість у хореографії*, як правило, визначається величиною прогину тулубу назад і вперед при витягнутих ногах як стоячи, так і в положенні сидячи (лежачи) на підлозі. Показниками гнучкості виступає глибина нахилу (чим нижче нахил вперед і назад, тим краще гнучкість) і якість виконання вправи.

У професійній методиці *перевірка гнучкості здійснюється* за допомогою виконання третього port de bras. Висота стрибка перевіряється при вільному положенні ніг з коротким попереднім присіданням. Виконується кілька разів підряд, пальці ніг мають бути відтягнуті вниз. Критерієм оцінки стрибка служить висота, а також еластичність ахіллового сухожилля (сила поштовху від підлоги і м'якість приземлення). Координація рухів як один з найбільш важливих компонентів танцювальної діяльності в професійних методиках визначається методом повтору за хореографом танцювальних комбінацій різного рівня складності.

Для дітей молодшого віку можна використати *ігрове завдання «Дзеркало»*, у якому дитині пропонують повторити за педагогом ланцюжок вправ на перехресну координацію рухів. Перевірка музичних даних включає визначення рівня розвитку чуття ритму та музично-рухової координації. Для визначення чуття ритму пропонуються звукові ритмічні завдання-моделі, вирішення яких передбачає вміння сприйняти задану хореографом чи концертмейстером ритмічну структуру, а потім простукуванням або ударами відтворити її. Як правило, пропонуються завдання з різним ступенем складності: з 2-х, 6-и і 8-и вступними (у залежності від вікових можливостей та індивідуальних особливостей). Музично-рухова координація в професійних методиках визначається шляхом виконання підготовленого танцювального етюд, в адаптованих – за допомогою передачі в русі характеру музики (темп, динамічні відтінки). Дітям можна запропонувати виконати рух по колу, поступово прискорюючи або уповільнюючи темп.

*Перевірка артистичних даних і творчих здібностей* передбачає виявлення рухливості міміки, чуття пози, здатність до перевтілення та творчої імпровізації. При професійному відборі артистичні дані перевіряються під час виконання танцювального етюд, а також виконанні спеціальних завдань з акторської майстерності. При відборі дітей у самодіяльні хореографічні колективи можна використовувати нескладні ігрові завдання, наприклад, «Музичний зоопарк». Дітям пропонують

«музичний портрет» будь-якої тварини. При цьому назву п'єси дітям не повідомляють, а рекомендують визначити її самостійно, а потім передати якимось характерним рухом, позою або жестом. Дітям зачитують віршований текст, на основі якого вони повинні показати різні мимічні характеристики. На сторінках чарівної книжки Жили різні мартишки: Похмурі, смішні, хитрющі та злі. При читанні перших двох рядків хореограф показує дітям, що потрібно поставити перед обличчям долоні обох рук, імітуючи закриту книгу. Перед показом кожного мимічного вираження дитині давали можливість подумати, а потім, розкриваючи долоні, показати сторінку, яка ожила. Для оцінки виконавської творчості дитини у вільному танці можна використовувати завдання «Музичний магазин». Дітям надають можливість вибрати будь-яку іграшку або предмет в імпровізованому магазині та у вільному танці передати взаємодію з обраним атрибутом, підпорядковуючи свої рухи характеру музики [45].

*Для занять хореографією доцільно відбирати фізично здорових дітей з хорошими функціональними можливостями. Відповідно до наказу Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства науки і освіти України від 20.07.2009 року № 518 /674 «Інструкції про розподіл учнів для занять на уроках фізичної культури» «учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованого додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їх батьки», а також «дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняттями в спортивних секціях, хореографією тощо), надається після поглибленого обстеження». Отже, до занять хореографією в закладах позашкільної освіти не можна допускати дітей без попереднього медичного огляду. До професійного навчання можуть приступати лише здорові учні, які мають гармонійний, високий або середній рівень фізичного розвитку, з високими або вищими середнього рівня функціонально-резервними можливостями серцево-судинної системи [31].*

### **РОЗДІЛ 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХОРЕОГРАФІЇ**

Стрімкий розвиток людства вимагає перегляду підходів до підготовки спеціалістів у будь-якій галузі, тому перед університетами та іншими закладами вищої освіти постає питання підготовки фахівців нового формату, які здатні творчо підходити до виконання своїх обов'язків та бути конкурентоспроможними на ринку праці. Причому це актуально для підготовки не тільки спеціалістів технічного, природничого та гуманітарного профілів, але й майбутніх працівників культури. В умовах сучасних трансформацій хореограф має позиціонувати себе не тільки як представник мистецтва, але й як адміністратор, менеджер, лідер та модератор.

У процесі професійної підготовки майбутніх хореографів великого значення набуває функціональний підхід, який полягає, з одного боку, у стимулюванні позитивної мотивації до навчання, а з іншого – в розвитку балетмейстерських здібностей студентів та формуванні їхньої педагогічної майстерності. Саме поєднання цих трьох складових частин дає змогу сформуванню конкурентоспроможного фахівця [46].

Разом із тим викладачі, які працюють із майбутніми хореографами, зазначають, що в багатьох випадках студентам не вистачає комунікативних умінь та навичок. Тому під час формування майбутніх хореографів необхідно спроваджувати в освітній процес і четвертий елемент: формування культури мовлення, вміння вести навчальний діалог та володіння словесними методами для пояснення техніки виконання тих чи інших рухів. З метою досягнення цієї мети педагогам рекомендується застосовувати такі форми роботи з майбутніми хореографами: а) тренінги; б) ділові ігри; в) методичні завдання; г) педагогічні завдання. Навчальний тренінг дозволяє залучити студентів до активної навчальної діяльності, спрямованої на виконання тренінгових вправ під керівництвом викладача, метою яких є наближення студентів до реальних ситуацій, що можуть трапитися під час роботи з танцювальними колективами. Окрім самоаналізу, студентам пропонують

проаналізувати переваги та недоліки одного з однокласників. Після цього викладач озвучує дві характеристики і вже у групі робиться певний висновок. У процесі педагогічної діяльності застосування ділових ігор як засобу підготовки майбутніх хореографів, дають змогу змодельовати ситуації, які можуть трапитися на практиці. Умовно ці ігри можна поділити на соціально-побутові та професійні. Соціально-побутові ігри спрямовані на формування у студентів комунікативних умінь та навичок, особистісних якостей, їхніх організаторських здібностей, формування культури поведінки в соціально-побутовій сфері, тоді як професійні ігри спрямовані на закріплення навичок і умінь під час здійснення педагогічної та хореографічної діяльності, уміння методично обґрунтовано та доступно пояснити виконання тих чи інших рухів, створити малюнок танцю, вирішити конфліктні ситуації в колективі, правильно розподілити ролі під час створення танцю [52].

Методичні та педагогічні завдання поєднують теорію та практику, коли, навчаючи один одного, майбутні хореографи опановують танцювальні рухи або комбінації. Доцільним є використання відеозапису під час проведення практичних занять, що дає змогу студентам побачити себе з боку та скоректувати рухи або професійну поведінку. Для формування фахових умінь майбутніх фахівців хореографії необхідно постійно переглядати та вдосконалювати зміст навчальних програм, систему завдань за майбутнім фахом, застосовувати принципи диференціації та індивідуалізації під час занять із хореографії, комплексно поєднувати різноманітні види навчальної та виховної практики студентів, яка спрямована на розвиток художньої активності. Отже, можна зробити висновок, що професійне формування майбутніх хореографів вимагає приділення уваги як умінням та навичкам із хореографії, створення малюнку танцю, гармонійному розподілу ролей у танцювальному колективі, так і наданню студентам ґрунтовних знань із педагогіки та методики викладання танцю. Такий комплексний підхід дасть змогу сформувати фахівців, які зможуть творчо підходити до виконання поставлених завдань, спираючись на теоретичні знання [8].

### 3.1. Особливості рухової діяльності в хореографії

У руховому відношенні хореографія – універсальний вид мистецької діяльності. Її матеріал – локомоції, рухи руками, ногами, іншими частинами тіла; обертання навколо можливих вісь тіла, у тому числі в польоті; положення рівноваги, силові пози; повільні напружені переміщення і вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи і пози, що вимагають максимально можливої рухливості у ланках та суглобах; одиничні та багатократні рухи, що повторюються та багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій - рухів виконавець повинен володіти рядом спеціалізованих для виконання саме хореографічних вправ рухових, насамперед фізичних якостей, розвиток і удосконалення яких є основним предметом фізичної, а також рухової підготовки майбутнього фахівця з хореографії. Структура рухової (фізичної і функціональної) підготовки в хореографії визначається особливостями самого матеріалу рухової діяльності. Під руховими якостями в хореографії іноді розуміють симбіоз фізичних і функціональних якостей. До фізичних якостей, що є найбільш важливими в хореографії, відносяться силові якості в різних проявах, гнучкість, рівновага, витривалість, спритність та деякі інші. До функціональних якостей відносять відчуття простору, часу, темпу і ритму, приладу, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі реакції антиципації та ін. Розвиток відповідних якостей та здібностей є необхідним для сучасної хореографії і займає в навчально-тренувальному процесі важливе місце. Високий прояв хореографічної майстерності осіб, що займаються цим видом діяльності можливий тільки при відповідній фізичній підготовленості людини. Нестача спритності, здатності зберігати рівновагу, сили, рухливості у суглобах, відсутність витривалості уповільнюють /а нерідко й зупиняють/ ріст спортивної майстерності. Людина, яка не приділяла відповідної уваги розвитку фізичних якостей в процесі підвищення хореографічної майстерності, ніколи не досягне суттєвих успіхів. Звичайно, при засвоєнні техніки тієї чи іншої вправи, людина, у деякій мірі, розвиває відповідні фізичні якості. Але цього недостатньо для високих результатів



хореографічної майстерності. Досвід підготовки провідних фахівців хореографії є прикладом, що розвитком фізичних якостей у цьому виді діяльності потрібно займатись систематично. Адже відомо, що у процесі фізичної підготовки перебудовуються всі фізіологічні функції людини і, особливо, його рухова функція, що є важливим для фізичного виховання у цілому і, зокрема, для оволодіння специфічними хореографічними руховими навичками. Фізіологи встановили залежність між вегетативною та руховою функціями людини [37].

Хореографічні заняття вдосконалюють молодь фізично, зміцнюють їх здоров'я. Вони сприяють правильному розвитку кістково-м'язового апарату, позбавлення від фізичних недоліків, максимально виправляють порушення постави, формують красиву статуру. Ці заняття добре знімають напругу, активізують увагу, посилюють емоційну реакцію і, в цілому, підвищують життєвий тонус. У танці знаходить вираз життєрадісність і активність людини, розвивається її творча фантазія, творчі здібності: вихованець вчиться сам створювати пластичний образ.

Люди, які вирішили освоїти професію хореограф, повинні володіти відмінною фізичною підготовкою і чудовою координацією. Крім очевидної фізичного навантаження, хореограф щодня стикається з емоційними ситуаціями, коли з задуманим номером виникають проблеми. Балетмейстер повинен володіти природною артистичністю, смаком і художнім поглядом. Людина, який обрав професію хореограф, постійно відточує майстерність і підвищує знання в області музики, сценографії і танцювального мистецтва.

Фізичні якості не існують ізольовано, вони є у постійній взаємодії з м'язовою діяльністю людини. Одні фізичні якості впливають на розвиток інших і в певній мірі взаємопов'язані з ними Танцюрист повинен постійно покращувати рівень своєї фізичної підготовленості та удосконалювати відповідні функціональні можливості. Це, по-перше, дозволить йому підняти рівень своєї хореографічної працездатності, а, по-друге, швидко та більш успішно засвоювати техніку виконання хореографічних вправ [42].

### **3.2. Фізична підготовка. Удосконалення майстерності в хореографії та підвищення ефективності техніки виконання хореографічних вправ**

Фізична підготовка в хореографії – процес виховання фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння вправами біля станка, на середині тощо. Вона здійснюється у тісному зв'язку з іншими видами підготовки, у тому числі з технічною. Одне з головних завдань фізичної підготовки – підвищення ефективності техніки виконання хореографічних вправ. Людині, що оволодіває хореографічними рухами потрібний відповідний рівень розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, відчуття рівноваги. На виховання цих якостей до певного рівня і повинна бути спрямована фізична підготовка, яка є процесом всебічного і спеціального фізичного розвитку людини. Саме тому фізична підготовка ділиться на загальну і спеціальну. В свою чергу рухові якості – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності. Так, для подолання великого зовнішнього опору – потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для тривалого і ефективного виконання хореографічних вправ – потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою – необхідна гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності у відповідності до зміни умов навколишнього середовища, в яких вона проходить, - необхідна спритність, а для збереження раціонального положення тіла, що особливо важливо в хореографії, - потрібна рівновага. Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних наук дозволяють сьогодні розробити ефективну методіку розвитку рухових якостей з врахуванням статевих і вікових особливостей людей. Знання психологічних, фізіологічних і біохімічних передумов диференційованого і комплексного прояву рухових якостей є важливою складовою частиною професійних знань фахівця з хореографії. 1. Взаємозв'язок рухових якостей і навичок як основа забезпечення взаємозв'язку технічної і фізичної підготовки. В теорії фізичної культури,

природничій літературі і спортивно педагогічній практиці сила, бистрість, витривалість, гнучкість і спритність розглядаються, переважно, як окремі фізичні якості. І це в значній мірі виправдано, як з точки зору вивчення рухових якостей людини, так і з точки зору цілеспрямованого їх розвитку в заняттях хореографією. Поряд з тим, на сьогоднішній день є досить підстав стверджувати, що між руховими якостями існує складний діалектичний взаємозв'язок, який змінюється із зміною віку і рівня фізичної підготовленості людини. В спортивній літературі явище взаємозв'язку між руховими якостями прийнято називати «переносом». Розрізняють три види переносу. Перший – полягає в позитивній або в негативній взаємодії окремих рухових якостей між собою. Так, наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно впливає на прояв швидкості в циклічних рухах. При розвитку гнучкості, збільшується не тільки рухливість у суглобах, а і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що в свою чергу сприяє зростанню сили м'язів. Зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю. Другий – полягає в тому, що певна рухова якість, яка розвинута за допомогою одних вправ переноситься (позитивно позначається) на виконанні інших фізичних вправ, виробничих і побутових рухових дій. Третій вид переносу – перехресний. При тривалому тренуванні однієї (правої чи лівої) сторони тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричної нетренованої сторони. Але із зростанням тренованості і збільшенням тривалості занять ефект переносу зменшується. В онтогенезі людини найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між руховими якостями припадає на дитячий і підлітковий вік. При досягненні статевої зрілості він зменшується, а з повним біологічним розвитком людини може набувати негативного характеру. Характер взаємозв'язку між руховими якостями залежить також від рівня фізичної підготовленості. Ніж нижчий рівень розвитку рухових якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними

і навпаки. Ніж вищий рівень розвитку рухових якостей, тим слабкіші позитивні взаємозв'язки і більш вірогідне виникнення негативного переносу. Але широко відомий факт, що переважна більшість видатних спортсменів мають високі спортивні результати не тільки в обраному виді спорту, а і в багатьох інших, свідчить про те, що висока фізична підготовленість, яка досягнута в процесі спеціалізованого тренування, має досить широкий позитивний перенос. Поряд з тим, цілком зрозуміло, що прямої залежності між загальним рівнем розвитку рухових якостей і результативністю в специфічних видах рухової діяльності не існує. Саме на цьому ґрунтується система спеціальної фізичної підготовки в спорті і професійно-прикладному фізичному вихованні [19].

*Контроль рівня фізичної підготовленості.* Контроль за розвитком максимальної сили. Найпростіше оцінити рівень розвитку максимальної сили у статичному режимі роботи м'язів за допомогою спеціальних динамометрів та динамографів. Але слід враховувати, що показники статичної сили не дають повної інформації щодо силових можливостей людини при виконанні рухових дій. Тому у спортивній практиці у складно координаційних видах спорту застосовують різноманітні контрольні вправи. Так, наприклад, у спортивній гімнастиці існує ціла серія контрольних вправ для вимірювання силових можливостей різних груп м'язів тіла. Переважна більшість цих контрольних вправ з успіхом може використовуватись і в інших видах спорту. Слід зазначити, що у процесі контролю необхідно забезпечити стандартизацію режимів роботи м'язів, вихідних положень, кутів згинання у суглобах, психологічних установок та мотивації. Повторні вимірювання слід проводити у стані оптимальної працездатності організму, в один і той же час доби і у адекватних умовах. Універсальною контрольною вправою для визначення швидкісної сили може бути повторне подолання зовнішнього дозованого обтяження величиною 20-70% від індивідуального максимуму у відповідній вправі за дозований час (6-10с.), та в межах чітко визначеної амплітуди рухів. Кількість повторень вправи за цих умов дозволяє робити

висновки щодо рівня розвитку швидкісної сили. Досить надійну інформацію щодо розвитку швидкісної сили м'язів ніг дають результати стрибків з ноги на ногу, або стрибків на одній нозі на дистанції від 20 до 60м. Враховується час подолання відповідної відстані. Опосередкованими показниками розвитку вибухової сили можуть бути результати стрибків з місця в гору та метання набивних м'ячів та ін. предметів.

Для контролю за швидкістю здійснюється вимір окремих компонентів цієї якості. Для контролю за швидкістю реагувань застосовуються спеціальні хронометричні пристрої (хронореакціометри). Фіксується час від моменту виникнення сигнального подразника до моменту початку рухової дії.

Швидкість складних рухових реакцій визначається за часом, що проходить від моменту появи рухомого об'єкта або від моменту зміни ситуації до початку адекватної дії-відповіді. Швидкість поодинокого руху визначається за часом виконання відповідного руху з допомогою спеціальних хронометричних пристроїв.

Для підвищення надійності тестування визначається середньо арифметичний показник із 6-10 повторень. Частоту рухів визначають за кількістю повторних рухів певної амплітуди відповідною ланкою тіла на протязі 10-15с. Надійність тестування зростає, коли частота рухів визначається за кращим показником у 3-4 спробах з оптимальними інтервалами відпочинку між ними. Рівень комплексного прояву швидкості визначають переважно за часом подолання дистанцій 30-60 м у бігу з високого старту.

Слід пам'ятати, що контроль за розвитком швидкісних якостей слід проводити після ретельної розминки. Повторні вимірювання слід проводити у стані оптимальної працездатності організму, в один і той же час доби і у адекватних умовах.

Контроль витривалості. Провідним критерієм прояву швидкісної витривалості є час, на протязі якого людина здатна пересуватися з біля граничною або граничною для себе швидкістю. Силу витривалість в

ациклічних видах діяльності, до якої відноситься хореографія, визначають двома шляхами.

1. *Тест на максимально можливу кількість подолання значного зовнішнього опору* (як правило 50-70% від максимально можливого у цій вправі) у одному підході. Хто більше разів подолає відповідний опір, той і проявить вищий рівень розвитку силової витривалості.

2. *Тест на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного зовнішнього опору* (20-40% від максимального у цій вправі) за дозований час (20-60с). Силу витривалість в ізометричних вправах визначають за максимальним часом утримання певної величини зусилля.

Контроль за розвитком гнучкості в наукових дослідженнях здійснюють за допомогою спеціальних приладів (гоніометри, гоніографи тощо), що дозволяють визначити амплітуду пасивних та активних рухів у певному суглобі в кутових градусах [9].

В практиці хореографії більш розповсюджені контрольні вправи, у яких гнучкість вимірюється опосередковано в лінійних одиницях. Так, загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, що вимагають великої рухливості у найбільш масивних суглобах: суглоби хребта, кульшові та плечові суглоби (нахил вперед, «викрут» з гімнастичною палицею, гімнастичний «міст»).

Контроль за рівнем розвитку гнучкості необхідно завжди здійснювати в ідентичних умовах. Насамперед необхідно провести ретельну, стандартну розминку. Оскільки одним із суттєвих факторів, що впливають на прояв гнучкості є температура навколишнього середовища, вона також повинна бути завжди однаковою (18-20°C).

Повторні виміри гнучкості необхідно проводити завжди в один і той же час доби. Напередодні тестування гнучкості не слід проводити виснажливі тренування.

### 3.3. Зміст та структура фізичної підготовки в хореографії

Фізична підготовка в хореографії – процес виховання фізичних якостей, які є необхідними для успішного оволодіння хореографічними вправами (елементами, з'єднаннями і цілими композиціями). Вона здійснюється у тісному зв'язку з іншими видами підготовки, зокрема, з технічною. Одне з головних завдань фізичної підготовки – підвищення ефективності техніки. В хореографії необхідно володіти високим рівнем розвитку згаданих вище фізичних якостей. На виховання цих якостей і має бути спрямована фізична підготовка, яка є процесом всебічного та спеціального розвитку танцюриста.

*Фізична підготовка поділяється, відповідно, на загальну та спеціальну.*

*Загальна фізична підготовка (ЗФП).* ЗФП передбачає дуже широкий вплив на всі органи та системи організму, які забезпечують рухову діяльність. Тому для ЗФП застосовуються у більшій мірі вправи з широким спектром впливів. Так, шляхом кросів та тривалого бігу помірної та змінної інтенсивності у людей розвивається загальна витривалість, вдосконалюється техніка бігу, поліпшується еластичність м'язів, вдосконалюються дихальна та серцево-судинна системи, а тому, зміцнюється й здоров'я. Крім того, за допомогою цих вправ в значній мірі формуються вольові якості. При використанні вправ з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, гандбол і т. п.) у танцюристів покращуються швидкість, спритність, координація рухів, поліпшується орієнтування у просторі та окомір, підвищується точність рухів та інші якості.

Завдання ЗФП зводяться до наступного:

а) формування рухових навичок за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до хореографії;

б) зміцнення здоров'я тих, що займаються; сприяння їх гармонійному розвитку; удосконалення важливих для життя рухових навичок.

Значну роль у вирішенні завдань всебічного фізичного виховання відіграють вправи для загального розвитку (ВЗР). Це різні види ходи та бігу,

стрибки та метання, вправи з амортизаторами та обтяженнями (гантелі, гири, штанга), вправи для виправлення дефектів постави та ін. Роль ЗФП як засобу активного відпочинку є значною. Її вводять також для різноманітності занять, усунення явищ психічної напруженості та перенасичення, які виникають під час щоденних спеціалізованих занять. При цьому необхідно враховувати можливості позитивного переносу при підборі засобів ЗФП. Величезне значення ці засоби мають у фазі становлення майстерності танцюриста, коли закладаються основи подальшої багаторічної роботи. Ця фаза охоплює контингент танцюристів юного віку, організм у яких знаходиться у постійного розвитку. Програмно-нормативною основою ЗФП дітей є комплекс Державних тестів України [48].

*Спеціальна фізична підготовка (СФП).* СФП в хореографії має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними в хореографії видів вправ. А для того людині необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість, точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності. Головними засобами СФП є, перш за все, самі хореографічні вправи, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та підготовки в хореографії. Це подібні до хореографічних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи м'язів функціонують таким самим, або подібним чином (за напрямком, швидкістю, амплітудою рухів, за величиною та характером зусиль).

Завданнями СФП є:

а) переважний розвиток та удосконалення тих якостей та навичок, які є найбільш специфічними для хореографії;



б) вибірковий розвиток окремих м'язів та груп м'язів, які несуть головне навантаження під час виконання хореографічних вправ;

в) усунення недоліків у фізичному розвитку танцюристів, що хочуть оволодіти правильною технікою виконання хореографічних вправ та запобігти помилок в техніці виконання;

г) підвищення загального рівня розвитку необхідних фізичних якостей для створення можливості збільшення обсягу та інтенсивності навчальних навантажень. У відповідності з принципом всебічності фізична підготовка танцюристів повинна будуватись на основі органічної єдності загальної та спеціальної підготовки. Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки танцюристів передбачає динамічне співвідношення загально підготовчих, спеціально підготовчих та хореографічних вправ. На різних етапах підготовки танцюристів можливі різні варіанти співвідношення засобів ЗФП та СФП. Наприклад, у перехідному періоді та на початку підготовчого періоду використовується великий обсяг спеціально підготовчих та змагальних вправ (при зниженні обсягу загально підготовчих). Це співвідношення може незначно змінюватись у зв'язку з індивідуальними особливостями танцюристів, або окремими завданнями певних періодів підготовки. По мірі росту хореографічної майстерності танцюристів питома вага спеціально підготовчих та змагальних вправ поступово зростає. Фізичну підготовку доцільно планувати таким чином, щоб вона випереджала технічну та створювала для останньої необхідну базу. Іншими словами, фізична підготовка повинна здійснюватися з перспективою на майбутнє. Цілеспрямована фізична підготовка повинна бути невід'ємною частиною кожного заняття і, в залежності від завдань періоду навчання, на неї слід відводити 20-25% засобів, які включаються в заняття. Засобами фізичної підготовки, як правило, служать нескладні за технікою вправи ( за виключенням засобів, спрямованих на розвиток спритності). В окремих випадках вони можуть бути й більш складними за координаційними труднощами. Перш ніж використовувати такі вправи для фізичної

підготовки, доцільно щоб танцюристи добре засвоїли техніку їх виконання. 3. Виховання фізичних якостей в хореографії. Процес виховання фізичних якостей поділяється на три фази – розвиток, утримання та відновлення. Розвиток фізичних якостей передбачає досягнення більш високих показників. Таке завдання є характерним для другої половини підготовчого періоду підготовки. Завдання утримання досягнутого рівня розвитку фізичних якостей вирішується у ході періоду безпосередньої підготовки до виступів на сцені. Відновлення вже досягнутих показників сили, швидкості, гнучкості й витривалості здійснюється, як правило, на початку періоду підготовки (вважається, що у перехідному періоді, або у випадку перерви у процесі підготовки, рівень фізичних якостей знижується). У відповідності з таким фазовим розподілом процесу виховання фізичних якостей на кожному етапі підготовки використовуються специфічні засоби, методи і прийоми. Найбільш високі показники обсягу та інтенсивності вправ фізичної підготовки спостерігаються у фазі розвитку. У цій же фазі слід частіше поновлювати тренувальну програму, щоб перешкоджати розвитку силового та швидкісного бар'єрів.

*Для удосконалення фізичних якостей у тренуванні необхідно:*

1. Суворо дотримуватись принципу поступовості при збільшенні складності вправ, зміні дозування та інтенсивності;
2. Індивідуалізувати застосування засобів та методів фізичної підготовки відповідно особливостям фізичного розвитку тих, що займаються;
3. Проводити окремі заняття на тлі недовідновлення функціональних показників з метою складання ефектів навантажень суміжних занять;
4. Здійснювати систематичний контроль за рівнем показників фізичної підготовленості;
5. Забезпечувати гармонійний розвиток фізичних якостей.

*Виховання сили.* Сила – одна з найбільш важливих рухових якостей в хореографії. Сила м'язів залежить від розмірів їх фізіологічного поперечника та морфологічної структури м'язової тканини. Величина м'язової напруги

обумовлена характером нервових впливів на м'язи. Саме тому велику роль у прояві силових якостей відіграє вольовий фактор. Для розвитку сили використовують вправи з підвищеним опором (силові вправи). Їх поділяють на вправи із зовнішнім опором та вправи з обтяженням вагою власного тіла. Останні відіграють особливо важливу роль у силовій підготовці в хореографії. За їх допомогою вирішується значна частина завдань спеціальної силової підготовки. Існує три основних варіанта методики розвитку сили: подолання неграничних обтяжень (опорів) до упору; подолання біля граничних та граничних опорів (у динамічному і статичному режимах); подолання опорів з граничною швидкістю. Перші два варіанти використовуються для розвитку саме силових здібностей танцюристів, третій – для розвитку швидкісно-силових якостей. Під час вправ з опорами м'язи працюють у різних режимах.

Розрізняють чотири режими роботи м'язів:

1. Статичний (ізометричний) – напруження м'язів відбувається без зміни їх довжини;
2. Долаючий (міометричний) – напруження м'язів відбувається за рахунок їх скорочення;
3. Поступаючий (пліометричний) – м'язи подовжуються за рахунок їх розтягнення зовнішнім обтяженням;
4. Ауксотонічний – збільшується напруження м'язів та відбувається їх скорочення.

Засобами силового тренування в хореографії є вправи як загального, так і локального впливу. Одні забезпечують достатньо високе навантаження на весь організм (піднімання штанги, подолання протидії партнеру, біг, стрибки і т. п.), другі – вибіркове, цілеспрямоване зміцнення окремих м'язів, або м'язових груп при відносно невеликому навантаженні на цілий організм (підтягування у висі, віджимання в упорі і т. п.). Спеціальні силові вправи повинні максимально відповідати конкретним танцювальним вправам (за структурою, амплітудою та швидкістю). Це можуть бути вправи з

амортизаторами, обтяженнями, з партнером і т.п. Найбільш ефективними слід вважати спеціально-підготовчі вправи, в яких максимум зусилля проявляється в тих самих положеннях, що й при виконанні танцювальних вправ. Підбір спеціальних силових вправ здійснюється завжди з урахуванням режиму роботи м'язів у конкретній танцювальній вправі. Вправи в поступаючому режимі застосовуються переважно для підготовки до засвоєння спадів, опускань, приземлень і т.п., а для підготовки до виконання різних підйомів, стрибків та інших вправ, де домінують долаючи зусилля, головними будуть вправи долаючого характеру. Силові здібності найбільш ефективно розвиваються за допомогою вправ, де прояв сили максимальний та близький до максимального (підйом штанги граничної ваги, підтягування на перекладині та віджимання на брусах з додатковим обтяженням, а також ізометричні вправи, що виконуються з граничною напругою та ін.) з паузами відпочинку між підходами та вправами не менше ніж 2 хв. В тих випадках, коли завданням є розвиток силовій витривалості, використовуються, головним чином, вправи з багаторазовим подоланням неграничної ваги до значної втоми, або до «відмови». В даному випадку час відпочинку між підходами повинен бути таким, щоб організм спортсмена не встиг повністю відновитися. Дуже важливо правильно розподіляти силові вправи у навчальному занятті. Найбільша ефективність тоді, коли силові вправи виконуються на початку навчального заняття, на тлі «свіжого» стану ЦНС, коли організм танцюриста не втомлений попередньою тренувальною роботою. Однак на практиці це не завжди можливо й доцільно тому, що у процесі навчальної роботи танцюрист, крім розвитку сили, повинен вирішувати багато й інших завдань. Тренування м'язової сили викликає втому, яка заважає подальшій роботі над технікою хореографічних вправ. Тому, як правило, на практиці силова підготовка проводиться наприкінці основної частини навчального заняття, внаслідок чого ефективність цих вправ дещо знижується. Рекомендується у тижневих циклах перехідного, підготовчого та на початку виступів виділяти 1-2 дні для силового

тренування на тлі «свіжого» стану ЦНС. У комплексі вправ силової підготовки для одного тренувального заняття у змагальному періоді слід відводити 2/3 часу для вправ методом максимальних зусиль, 1/3 – методом повторних зусиль, а у підготовчому періоді – навпаки [63].

*Розвиток гнучкості.* Розрізняють дві форми гнучкості (рухливості у суглобах): активну та пасивну. Пасивна рухливість визначається величиною можливого руху у суглобі під дією зовнішніх сил. Активна рухливість обумовлена силою м'язових груп, що оточують суглоб, їх здатністю за рахунок відповідних зусиль виробляти рух у суглобах. У спортивній діяльності анатомічно можлива гнучкість використовується лише на 80-95% і її запасом можна користуватись. У той же час танцюристи через нестачу рухливості у суглобах не можуть досягти високих результатів. Однією з причин низького рівня гнучкості є захоплення танцюристів силовими вправами й те, що вони мало уваги приділяють вправам на розтягування м'язів. В результаті більш сильні м'язи розтягнуті потім значно складніше. Тому робота над розвитком рухливості у суглобах повинна проводитись раніше, ніж силове тренування, а у подальшому проводитись одночасно з ним.

*Процес розвитку гнучкості доцільно розділити на три етапи:*

1. Етап суглобової гімнастики. Його завдання – поліпшити рівень активної і пасивної рухливості та покращення еластичної властивості м'язів і зв'язок;

2. Етап спеціалізованого розвитку рухливості у суглобах. Одні й ті самі вправи на розтягування можуть протилежно впливати на процес вдосконалення танцюристів. Тому завданням даного етапу є ефективне використання вправ на розтягування без порушень умов хореографічної спеціалізації.

3. Етап підтримки рухливості у суглобах на досягнутому рівні. Оскільки досягнута в процесі тренування рухливість у суглобах не лишається постійною, а так само, як і сила, при припиненні спеціальних вправ з часом

погіршується, вправи на розтягування слід виконувати систематично. Низький рівень розвитку гнучкості пояснюється недоліками методики розвитку цієї якості, спрямованої переважно на розтягування м'язів – антагоністів, а не на збільшення сили та амплітуди м'язів – синергістів. Процес розвитку гнучкості має свої специфічні особливості, які необхідно враховувати в процесі підготовки. Практика показує, що гнучка особа більш швидко досягає високої хореографічної майстерності. Гнучкість розвинути складніше, ніж силові якості. Тому, першочергове значення гнучкості слід віддавати не тільки в процесі тренування, але й у процесі відбору до занять хореографією. У гімнастичних видах багатоборства кількість вправ, що виконуються за рахунок пасивної рухливості є незначною. До них відносяться шпагати, міст та деякі види висів. Решта потребує прояву активної рухливості. Таким чином, головним завданням слід вважати розвиток активної рухливості, а роботу з покращення пасивної рухливості розглядати лише як складову частину у вирішенні цього завдання. У практиці навчання в хореографії широко розповсюджені два основних види вправ для розвитку гнучкості – махові та пружні рухи типу нахилів, висів, випадів та розтягуючі рухи, що виконуються з партнером [67].

На першому етапі більш ефективними є пасивні вправи:

1. Пасивні рухи, що виконуються за рахунок зусиль інших груп м'язів (нахили);
2. Розтягуючі рухи за допомогою партнера;
3. Махові, або пружні рухи. Ці вправи пов'язані зі збільшенням сили м'язів, які здійснюють рух, але не настільки, щоб їх віднести до вправ, що розвивають активну рухливість;
4. Махові, або пружні розтягуючі рухи з обтяженням, що сприяють рухові;
5. Пасивні розтягуючі рухи за допомогою джгута;
6. Розслаблені висі, теж саме з обтяженням;

7. Утримання за допомогою партнера положень, у яких м'язи розслаблені більш за все.

*Для розвитку активної рухливості використовуються інші вправи. Їх можна поділити на чотири групи:*

1. Махові (пружні) з обтяженнями, або з амортизаторами, а також вправи, що виконуються з партнерами;

2. Статичне утримання положень з розтягуванням, яке близьке до максимального, та подальші махові рухи з максимальним розтягуванням м'язів;

3. Статичне утримання положень з найбільшим розтягненням м'язів;

4. Два останні види вправ з обтяженнями. На заключній стадії розвитку та збереження рухливості вправи останньої групи дають максимальний ефект. Найбільш важливою в хореографії є рухливість грудного відділу хребта, кульшових та плечових суглобів, а також добра виворотність ніг під час виконання окремих елементів біля станку та в центрі.

*Розвиток швидкості.* У хореографії швидкість знаходить своє вираження у швидкості рухової реакції, швидкості вільних суглобових рухів під час виконання вправ, у здатності до розслаблення та переключення у роботі з одних м'язових груп на інші. Швидкість, що проявляється в хореографії, частіше за все має безпосередній зв'язок зі швидкісною силою та залежить від неї. Навіть у відносно простих суглобових рухах з місця, що виконуються необтяженими частинами тіла (наприклад, мах ногою), швидкість згинань та розгинань багато у чому залежить від швидкісної сили м'язів. Швидкість обумовлена також гнучкістю, оскільки при відносно великій довжині м'язів, за рахунок попереднього розтягування їх, здійснюється й темп, різкий і швидкий рух. Швидкість реакції є важливою на початковому етапі технічної підготовки, коли під час навчання вправам використовуються різні звукові сигнали та просторові орієнтири, а також у випадках само страхівки при падіннях. Один з методів розвитку швидкості реакції залучається у швидкому реагуванні на сигнал, що раптово з'явився.

Спочатку застосовується один й той же самий сигнал. У подальшому умови тренування швидкої реакції ускладнюються двома способами.

Перший спосіб – в ускладненні сприймання сигналу (вибір потрібного сигналу та реагування на нього простим рухом). Другий спосіб – в ускладненні форми реакції (реагування більш складним рухом). Швидкість рухів залежить від особливостей ЦНС та рівня розвитку швидкісної сили м'язів, які здійснюють напруження, або рух.

Найбільш ефективним є покращення швидкості за рахунок удосконалення швидкісно-силових здібностей м'язів. Для розвитку швидкості рухів використовуються вправи, які можливо виконати з максимальною швидкістю, але з додатковими опорами. Ці опори не повинні перевищувати 25% від максимальної сили м'язів, що працюють.

Загальним правилом під час виховання швидкості є виконання вправ на тлі «свіжого» стану організму, коли танцюрист не втомлений попередньою тренувальною роботою.

*Розвиток спритності.* Спритність – це здатність танцюриста правильно виконувати різні рухові дії, точно узгоджуючи та координуючи їх у просторі, у часі та за ступенем зусиль. Високий рівень розвитку спритності дозволяє швидко засвоїти нові рухи та виконувати їх з мінімальною витратою енергії, швидше та ефективніше оволодівати правильною технікою. Спритність тісно пов'язана з іншими фізичними якостями та може проявлятися тільки у комплексі з ними. Любий рух, любий технічний прийом будується на основі старих координаційних зв'язків із знайомих танцюристу елементів. Правильно виконувати рухи, швидко і точно оволодівати новими у багатьох випадках залежить від того, який запас рухових навичок вже накопичений танцюристом.

Тому основними завданнями підготовки, спрямованої на розвиток спритності, є накопичення запасу елементів і удосконалення здатності до їх використання у більш складних рухових навичках.



Спритність у значній мірі визначається тим, наскільки розвинені здібності до правильного сприймання та оцінки власних рухів та взаєморозташування ланок тіла. Чим більш точно відчуває танцюрист свої рухи, тим вищою є його здатність до рухової перебудови і тим швидше він оволодіває новими руховими навичками.

*Головними методичними напрямками у розвитку спритності є наступні:*

1. Удосконалення просторової точності елементарних рухів.
2. Розвиток здібності координувати рух різних ланок рухового апарату.
3. Удосконалення структури природних рухових актів.
4. Розширення запасу рухових вмінь та навичок.

5. Формування вмінь раціонально застосовувати надбані рухові навички у різних умовах. Слід також сказати про деякі загальні особливості спритності, які обов'язково мають знаходити своє відображення у змісті педагогічного процесу:

1. Для виховання спритності мають використовуватись вправи з новими елементами;

2. Найбільш цінними є вправи, які пов'язані з проявом бистроти рухової реакції.

3. Вправи мають бути доступними, але не елементарними.

4. Найбільш цінні ті вправи, в яких приймають участь багато груп «різносуглобових» м'язів.

5. Вправи слід виконувати лише до того, як з'являються перші ознаки втоми.

6. Розвитком спритності доцільно займатись лише на початковому етапі навчання. У подальшому удосконалення спритності відбувається за рахунок спеціалізованої рухової діяльності танцюристів.

*Розвиток витривалості.* В хореографії слід виділяти три види витривалості: загальну, силову і спеціальну. Загальна витривалість залежить від функціонального стану нервово-м'язевого апарату спортсмена. Вона

забезпечується високою дієдатністю вегетативної системи, узгодженістю обмінних процесів та досконалою координацією діяльності рухового апарату та внутрішніх органів.

Один з важливих факторів, що визначає загальну витривалість є – здатність організму виробляти енергію переважно за рахунок анаеробних процесів та швидко відновлюватись, ліквідуючи кисневий борг, який виникає в умовах напруженої та інтенсивної рухової діяльності.

Загальна витривалість характеризує потенційні можливості організму у переборюванні втоми під час м'язової роботи. У цілому рухова діяльність в хореографії значно відрізняється від діяльності в складно координаційних видах спорту. Тому, відносно до специфіки хореографії витривалість розглядається як спеціальна. Люба рухова діяльність здійснюється за рахунок прояву силових якостей.

*Сила та силова витривалість* характеризуються локальністю – вони притаманні різним групам м'язів. Силова витривалість складає основу спеціальної витривалості та формується у відповідності зі специфікою кожної силової якості.

Витривалість в хореографії – це здатність протистояти втомі, яка розвивається в процесі багаторазового виконання вправ. Поруч з фізичною втомою значний вплив на організм танцюристів здійснюють й інші види втоми: сенсорна (пов'язана з навантаженням на органи почуттів) та емоційна (при виконанні ризикованих елементів та з'єднань). Хореографічні вправи вимагають участі великої кількості м'язів та пов'язані із загальною втомою, однак при виконанні окремих вправ має місце також значна локальна втома. Основними засобами підвищення рівня спеціальної витривалості є самі хореографічні вправи. Поєднуючи окремі елементи у зв'язки, а потім у цілі композиції та багаторазово виконуючи їх на заняттях, танцюристи виробляють здатність протистояти втомі.

Спеціальне тренування силової витривалості повинно передбачати багаторазове повторення силових вправ «до відмови».

### **3.4. Вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП)**

Вправи ЗФП складаються, переважно, з ВЗР, що характеризуються як рухи різними частинами тіла та їх сполучення, які виконуються з різною швидкістю та амплітудою, з різними м'язовими напруженнями. У якості ВЗР можуть використовуватись будь які фізичні вправи, які виконуються з метою всебічного фізичного розвитку. У руховому відношенні хореографія – універсальний вид діяльності. Її матеріал – локомоції, відштовхування руками, ногами, іншими частинами тіла; обертання навколо можливих вісь тіла, у тому числі в польоті; положення рівноваг, силові пози; повільні напружені переміщення і вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи і пози, що вимагають максимально можливої рухливості у ланках та суглобах; одиничні та багатократні рухи, що повторюються та багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій - рухів виконавець повинен володіти рядом спеціалізованих для виконання саме хореографічних вправ рухових, насамперед фізичних якостей, розвиток і удосконалення яких є основним предметом фізичної, а також рухової підготовки спортсмена. Структура рухової (фізичної і функціональної) підготовки в хореографії визначається особливостями самого матеріалу виду діяльності. Під руховими якостями в хореографії іноді розуміють симбіоз фізичних і функціональних якостей. До фізичних якостей, що є найбільш важливими в хореографії, відносяться силові якості в різних проявах, гнучкість, витривалість, спритність та деякі інші. До функціональних якостей відносять відчуття простору, часу, темпу і ритму, приладу, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі реакції антиципації та ін.

Розвиток відповідних якостей та здібностей є необхідним для сучасної хореографії і займає в навчально-тренувальному процесі значне місце. Задачі, засоби і методи ЗФП в хореографії ЗФП передбачає дуже широкий вплив на всі органи та системи організму, які забезпечують рухову діяльність. Тому для ЗФП застосовуються у більшій мірі вправи з широким спектром впливів. Так, шляхом кросів та тривалого бігу помірної та змінної

інтенсивності у людей розвивається загальна витривалість, вдосконалюється техніка бігу, поліпшується еластичність м'язів, вдосконалюються дихальна та серцево-судинна системи, а тому, зміцнюється й здоров'я. Крім того, за допомогою цих вправ в значній мірі формуються вольові якості. При використанні вправ з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, гандбол і т. п.) у танцюристів покращуються бистрота, спритність, координація рухів, поліпшується орієнтування у просторі та окомір, підвищується точність рухів та інші якості.

*Завдання ЗФП зводяться до наступного:*

а) формування рухових навичок за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до хореографії;

б) зміцнення здоров'я тих, що займаються; сприяння їх гармонійному розвитку; удосконалення важливих для життя рухових навичок. Значну роль у вирішенні завдань всебічного фізичного виховання відіграють вправи для загального розвитку (ВЗР). Це різні види ходи та бігу, стрибки та метання, вправи з амортизаторами та обтяженнями (гантелі, гирі, штанга), вправи для виправлення дефектів постави та ін.

Роль ЗФП як засобу активного відпочинку є значною. Її вводять також для різноманітності занять, усунення явищ психічної напруженості та перенасичення, які виникають під час щоденних спеціалізованих занять. При цьому необхідно враховувати можливості позитивного переносу при підборі засобів ЗФП.

Величезне значення ці засоби мають у фазі становлення майстерності танцюриста, коли закладаються основи подальшої багаторічної роботи. Ця фаза охоплює контингент танцюристів юного віку, організм у яких знаходиться у постійного розвитку. Програмно-нормативною основою ЗФП дітей є комплекс Державних тестів України.

Характеристика і класифікація вправ ЗФП ВЗР виконуються з предметами (з гімнастичною палицею, скакалкою), і без предметів, з обтяжуванням (булавами, гирями, гантелями, набивними м'ячами), на

снарядах масового типу (гімнастична стінка, лава). Окрему групу складають парні та групові ВЗР. Під час виконання вправ з предметами або з обтяжуванням інтенсивність тренування та вплив на організм учнів підвищується. Ці вправи в більшій мірі сприяють розвитку фізичних якостей. Без застосування ВЗР не можливе вдосконалення фізичних якостей учнів. Сучасна фізіологія пояснює позитивний вплив ВЗР на організм учнів тим, що діяльність опорно – рухового апарату не ізольована, а взаємопов'язана з діяльністю органів та систем організму, контролюється та регулюється ЦНС.

У свою чергу діяльність рухового апарату впливає на діяльність ЦНС, і таким чином, і на діяльність усього організму: робота м'язів збуджує нервову систему, активізує діяльність кори головного мозку, підсилює кровообіг, дихання, процеси обміну. ВЗР сприяють також формуванню правильної постави: зміцнюють усі групи м'язів, створюють добрий м'язовий корсет який утримує тіло у правильному положенні.

При систематичному виконанні ВЗР збільшується сила м'язів, швидкість м'язових скорочень, гнучкість тіла, напрацьовується точність, злагодженість і ритмічність рухів, вдосконалюються координаційні здібності. Всі ці якості необхідні для покращення спортивної техніки.

*Характерними особливостями ВЗР є:*

- простота структури і доступність їх для усіх вікових груп учнів, відносна легкість навчання;

- можливість вибірково впливати на окремі частини тіла й групи м'язів.

Це дозволяє досягти гармонійного розвитку усіх м'язів.

Порівняна легкість регулювання фізичного навантаження шляхом підбору вправ й визначення кількості їх в одному занятті.

Складність вправ залежить від прикладених м'язових зусиль й кількості м'язових груп, які приймають участь у роботі. ВЗР застосовуються у формі комплексів, складених із серій вправ, які призначені вирішувати наступні задачі:

а) Загальний фізичний розвиток й підвищення життєдіяльності організму людини;

б) Спеціальна підготовка до опанування складними руховими навичками;

в) Направлений розвиток окремих фізичних якостей і спеціальних навичок:

- розвиток сили;

- розвиток гнучкості;

- виховання уміння регулювати напруження й розслаблення окремих м'язових груп;

- розвиток швидкості м'язових скорочень;

- вдосконалення координації рухів;

г) формування правильної постави. ВЗР у тій чи іншій формі обов'язково входять у підготовчу частину уроку.

Крім того окремі вправи – в першу з предметами (скакалка, м'яч), а також вправи прикладного характеру – використовуються в кінці основної частини уроку з метою опанування технікою рухів й вдосконалення координаційних здібностей учнів.

#### *Класифікація ВЗР.*

ВЗР використовується в основному для вибіркового впливу на окремі групи м'язів і тому в основу класифікації покладена анатомічна ознака.

Вправи поділені на групи за впливом на окремі частини тіла:

а) вправи для рук і плечового поясу;

б) вправи для м'язів шиї і тулуба;

в) вправи для ніг;

г) вправи для всього тіла. На практиці існує класифікація вправ й по якостям: вправи на силу, гнучкість, спритність, витривалість.

*Методика навчання і організації занять ЗФП* При складанні комплексу необхідно визначити обсяг і зміст вправ, керуючись наступними вимогами:

- вправи повинні відповідати призначенню комплексу;

- вправи повинні всебічно впливати на організм учнів;

- вправи повинні бути доступними для учнів (враховуючи стать, вік й підготовленість).

Черговість вправ у комплексі регламентується наступними правилами:

- суворо дотримуватись принципу поступовості – від простого до складного і від легкого до трудного;

- першими виконуються вправи на відчуття правильної постави;

- прості вправи, у яких зайняті великі групи м'язів (ходьба на місці з високим піднімання стегна, присідання, нахили вперед, назад та ін.) виконуються раніше, ніж вправи для м'язів окремих частин тіла, поступово збільшуючи інтенсивність.

Для навчання ВЗР використовують різні способи у залежності від мети й задач уроку, а також контингенту учнів (стать, вік, рівень підготовленості).

На практиці частіше застосовуються три способи навчання:

- роздільний спосіб – найбільш доступний для будь якого контингенту учнів, тому що передбачає пояснення призначень та характеру виконання заданої вправи;

- потоковий спосіб – характеризується безперервним виконанням (без зупинок) вправ серіями (4-6 вправ).

Потім настає пауза, після якої виконується наступна серія вправ. Таких серій може бути від 2 до 4 в залежності від мети і задач уроку.

Другий варіант цього способу – виконання вправ потоком – від першого до останнього без зупинки.

Потоковий спосіб підвищує щільність занять й активізує діяльність ЦНС:

- прохідний спосіб – відрізняється тим, що вправи виконуються під час ходьби у колоні по одному (по 4, 5) або зі значним просуванням учнів через центр залу, що дозволяє включати у заняття різного роду стрибки, танцювальні акробатичні вправи.

Цей спосіб дуже емоційний але вимагає від викладача вміння добре володіти групою, тому що необхідно дотримуватись строго порядку й дисципліни.

### 3.5. Вправи спеціальної фізичної підготовки (СФП)

Головними засобами СФП є, перш за все, самі хореографічні вправи, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та підготовки в хореографії. Це подібні до хореографічних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи м'язів

У руховому відношенні хореографія – універсальний вид мистецької діяльності. Її матеріал – локомоції, рухи руками, ногами, іншими частинами тіла; обертання навколо можливих вісь тіла, у тому числі в польоті; положення рівноваги, силові пози; повільні напружені переміщення і вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи і пози, що вимагають максимально можливої рухливості у ланках та суглобах; одиничні та багатократні рухи, що повторюються та багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій - рухів виконавець повинен володіти рядом спеціалізованих для виконання саме хореографічних вправ рухових, насамперед фізичних якостей, розвиток і удосконалення яких є основним предметом фізичної, а також рухової підготовки майбутнього фахівця з хореографії.

*Структура рухової (фізичної і функціональної) підготовки в хореографії* визначається особливостями самого матеріалу рухової діяльності. Під руховими якостями в хореографії іноді розуміють симбіоз фізичних і функціональних якостей. До фізичних якостей, що є найбільш важливими в хореографії, відносяться силові якості в різних проявах, гнучкість, рівновага, витривалість, спритність та деякі інші. До функціональних якостей відносять відчуття простору, часу, темпу і ритму, приладу, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі реакції антиципації та ін. Розвиток відповідних якостей та здібностей є необхідним для сучасної хореографії і займає в навчально-тренувальному процесі важливе місце. 1. Задачі, засоби і методи СФП в хореографії СФП в хореографії має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними в



хореографії видів вправ. А для того людині необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість, точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності.

*Головними засобами СФП є, перш за все, самі хореографічні вправи, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та підготовки в хореографії. Це подібні до хореографічних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи м'язів функціонують таким самим, або подібним чином (за напрямком, швидкістю, амплітудою рухів, за величиною та характером зусиль).*

Завданнями СФП є:

а) переважний розвиток та удосконалення тих якостей та навичок, які є найбільш специфічними для хореографії;

б) вибіркового розвитку окремих м'язів та груп м'язів, які несуть головне навантаження під час виконання хореографічних вправ;

в) усунення недоліків у фізичному розвитку танцюристів, що хочуть оволодіти правильною технікою виконання хореографічних вправ та запобігти помилок в техніці виконання;

г) підвищення загального рівня розвитку необхідних фізичних якостей для створення можливості збільшення обсягу та інтенсивності навчальних навантажень.

У відповідності з принципом всебічності фізична підготовка танцюристів повинна будуватись на основі органічної єдності загальної та спеціальної підготовки. Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки танцюристів передбачає динамічне співвідношення загально підготовчих, спеціально підготовчих та хореографічних вправ.

На різних етапах підготовки танцюристів можливі різні варіанти співвідношення засобів ЗФП та СФП. Наприклад, у перехідному періоді та на

початку підготовчого періоду використовується великий обсяг спеціально підготовчих та змагальних вправ (при зниженні обсягу загально підготовчих). Це співвідношення може незначно змінюватись у зв'язку з індивідуальними особливостями танцюристів, або окремими завданнями певних періодів підготовки. По мірі росту хореографічної майстерності танцюристів питома вага спеціально підготовчих та змагальних вправ поступово зростає.

Фізичну підготовку доцільно планувати таким чином, щоб вона випереджала технічну та створювала для останньої необхідну базу. Іншими словами, фізична підготовка повинна здійснюватися з перспективою на майбутнє. Цілеспрямована фізична підготовка повинна бути невід'ємною частиною кожного заняття і, в залежності від завдань періоду навчання, на неї слід відводити 20-25% засобів, які включаються в заняття.

Засобами фізичної підготовки, як правило, служать нескладні за технікою вправи (за виключенням засобів, спрямованих на розвиток спритності). В окремих випадках вони можуть бути й більш складними за координаційними труднощами. Перш ніж використовувати такі вправи для фізичної підготовки, доцільно щоб танцюристи добре засвоїли техніку їх виконання.

Характеристика і класифікація вправ СФП в хореографії має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними в хореографії видів вправ. А для того людині необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість, точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності.

*Вправи СФП підбираються з урахуванням індивідуальних особливостей тих, що займаються.* Систематичні заняття ними сприяють підвищенню фізичних можливостей танцюристів при виконанні ними танцювальних

композицій. Після виконання вправ, пов'язаних з підвищенням м'язовим напруженням, доцільно виконувати вправи на розслаблення. При такому сполученні м'язової діяльності створюються оптимальні умови для подолання втоми і підвищення працездатності людини.

*Методика навчання і організації занять СФП в хореографії* має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними в хореографії видів вправ. А для того людині необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість, точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності.

Головними засобами СФП є, перш за все, самі хореографічні вправи, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та підготовки в хореографії. Це подібні до хореографічних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи м'язів функціонують таким самим, або подібним чином (за напрямком, швидкістю, амплітудою рухів, за величиною та характером зусиль). У відповідності з принципом всебічності фізична підготовка танцюристів повинна будуватись на основі органічної єдності загальної та спеціальної підготовки.

Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки танцюристів передбачає динамічне співвідношення загально підготовчих, спеціально підготовчих та хореографічних вправ.

На різних етапах підготовки танцюристів можливі різні варіанти співвідношення засобів ЗФП та СФП. Наприклад, у перехідному періоді та на початку підготовчого періоду використовується великий обсяг спеціально підготовчих та змагальних вправ (при зниженні обсягу загально підготовчих). Це співвідношення може незначно змінюватись у зв'язку з індивідуальними особливостями танцюристів, або окремими завданнями

певних періодів підготовки. По мірі росту хореографічної майстерності танцюристів питома вага спеціально підготовчих та змагальних вправ поступово зростає.

Процес виховання фізичних якостей поділяється на три фази – розвиток, утримання та відновлення. Розвиток фізичних якостей передбачає досягнення більш високих показників. Таке завдання є характерним для другої половини підготовчого періоду підготовки. Завдання утримання досягнутого рівня розвитку фізичних якостей вирішується у ході періоду безпосередньої підготовки до виступів на сцені. Відновлення вже досягнутих показників сили, швидкості, гнучкості й витривалості здійснюється, як правило, на початку періоду підготовки (вважається, що у перехідному періоді, або у випадку перерви у процесі підготовки, рівень фізичних якостей знижується). У відповідності з таким фазовим розподілом процесу виховання фізичних якостей на кожному етапі підготовки використовуються специфічні засоби, методи і прийоми. Найбільш високі показники обсягу та інтенсивності вправ фізичної підготовки спостерігаються у фазі розвитку. У цій же фазі слід частіше поновлювати тренувальну програму, щоб перешкоджати розвитку силового та швидкісного бар'єрів.

*Для удосконалення фізичних якостей у тренуванні необхідно:*

1. Суворо дотримуватись принципу поступовості при збільшенні складності вправ, зміні дозування та інтенсивності;
2. Індивідуалізувати застосування засобів та методів фізичної підготовки відповідно особливостям фізичного розвитку тих, що займаються;
3. Проводити окремі заняття на тлі недовідновлення функціональних показників з метою складання ефектів навантажень суміжних занять;
4. Здійснювати систематичний контроль за рівнем показників фізичної підготовленості;
5. Забезпечувати гармонійний розвиток фізичних якостей.

### **3.6. Розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців хореографії засобами партерного тренажу**

Танець – вид мистецтва, в якому гармонійно поєднуються музика і пластика рухів. Роль танцю особливо важлива у вихованні гнучкого та рухомого тіла, що відгукується на музичну драматургію, у вихованні благородної постави, що оспівує красу античної скульптури. Засобами танцю досягаються технічна досконалість і, найголовніше, культура рухів, а також тренується м'язовий апарат майбутнього виконавця. Партерний тренаж надає можливість первісної хореографічної підготовки, розвинути чи дорозвинути фізичні якості, формує основні рухові навички, необхідні для успішного освоєння класичного, народно-сценічного, бального, сучасного танців. При прийомі у творчі колективи головним критерієм для зарахування є фізичні якості: крок, гнучкість, розгорнутість, музичність, підйом (гнучкість стопи), координація, стрибок. Всі ці якості можливо та необхідно розвивати, а розвинувши підтримувати у необхідному стані.

*Завдання педагога-хореографа на заняттях з партерного тренажу полягає в тому, щоб довести студентам спроможність партерного тренажу виявляти недоліки у фізичних якостях, та при регулярних заняттях ефективно їх поліпшувати.* Історія виникнення та розвиток ритміки, партерний тренаж як розділ ритміки Творцем системи музичного ритмічного виховання є Еміль Жак - Далькроз (1856-1950) - швейцарський педагог, композитор, громадський діяч. Займаючись в Женевській консерваторії зі студентами, Далькроз звернув увагу на те, що далеко не всі можуть виконувати ритмічний малюнок у межах певного метра і досить точно координувати руху при грі на музичному інструменті. Розуміючи, що ритм пов'язаний з моторикою, він почав вводити на уроках сольфеджіо різні ритмічні вправи. Так поступово ним була створена система ритмічної гімнастики, яка згодом стала називатися ритмікою. На відміну від звичайної гімнастики, підпорядкованої тільки метру, в ритмічній гімнастиці Далькроза усі рухи йшли під музику. З ускладненням ритмічних завдань виявлялася і

виховна роль уроку ритміки: вони розвивали у студентів увагу, зосередженість, зміцнювали волю, прагнення досягти поставленої мети, виробляли злагодженість дій всього колективу. Ритміка є одним з предметів, що входять в систему музичного виховання. В основі ритміки лежить вивчення тих елементів музичної виразності, які найбільш природно і логічно можуть бути відображені в русі. Завдання педагога- навчити дітей рухатися у характері музики, передаючи її темпові, динамічні, метроритмічні особливості. Точно вираженою передачею за допомогою рухів, характеру музики досягається втілення образного змісту музичного твору. Заняття ритмікою допомагають засвоїти основні музично- теоретичні поняття, розвивають музичний слух і пам'ять, відчуття ритму, активізують сприйняття музики. У процесі роботи над рухами, пов'язаними з музикою, формується художній смак дітей, розвиваються їх творчі здібності, почуття прекрасного. Разом з тим ритмічні вправи служать і завданнями фізичного виховання. Вони вдосконалюють рухові навички, виробляють уміння володіти своїм тілом, зміцнюють м'язи, благотворно впливають на роботу органів дихання, кровообігу. Рухи під музику можна розглядати як найважливіший засіб розвитку тілесного досвіду дитини і, отже, розвитку її особи в цілому, в цьому і допоможе дитяча ритміка. Розділ «Ритміка» включає ритмічні вправи, музичні ігри, музичноритмічні завдання по слухання та аналізу танцювальної музики, партерну гімнастику. Вправи цього розділу сприяють розвитку музикальності: формуванню музичного сприйняття, дають уявлення про виразні засоби музики, розвивають почуття ритму, вміння орієнтуватися в маршової і танцювальній музиці, визначати її характер, метроритм, будова і вміння погоджувати музику з рухом.

*Вправи в партері:* в якості засобів виховання гнучкості на заняттях ритміки використовують вправи на розтягування, якщо їх виконувати з граничною амплітудою. Пасивні вправи можуть бути динамічного (пружинні) або статичного (утримання пози) характеру. Найбільший ефект

для розвитку пасивної гнучкості приносить поєднання пружинних рухів з подальшою фіксацією пози [82].

Партерна гімнастика - вправи на підлозі в різних позах, сидячи, лежачи на животі та спині, спрямовані на розвиток гнучкості в суглобах, на розтяжку всіх м'язів тіла, їх зміцнення. У молодшому шкільному віці провідний вид діяльності - навчальна діяльність [68]. Приходячи в систему додаткової освіти, а в даному випадку в хореографічний колектив, дитина буде намагатися відволіктися від навчання, прагнучим до ігрової діяльності. І саме методичний прийом - прийом гри доцільно використовувати на заняттях ритміки, а головне при роботі над гнучкістю (у партерній гімнастиці). Дітям дуже цікаво і захоплююче, коли їх фантазія працює на повну силу, чуючи такі «барвисті» назви як: «кошечок», «жаба», «валізку», «місток», шпагат, напів-шпагат. Тому, для дітей молодшого шкільного віку при будь-яких видах вправ слід використовувати образні назви. Діти із задоволенням виконують такі цікаві образні вправи.

Під фізичними якостями розуміють соціально обумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, що виражають його фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність. До активної рухової діяльності можуть допускатися тільки абсолютно здорові діти. При вступі до професійного танцювального колективу у дітей ретельно перевіряють: стан серця, легенів, зору, слуху; стан нервової системи; стан всього кістково - м'язово – зв'язкового апарату. Від інших якостей людини фізичні якості відрізняються тим, що можуть виявлятися тільки при вирішенні рухових завдань: через рухові дії.

Рухові дії, використовувані для вирішення рухової задачі, кожним індивідом можуть виконуватися по різному. Під фізичними здібностями розуміють відносно стійкі, вроджені та набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухових дій. Наприклад, такі як виворотність ніг, гнучкість стопи, «балетний крок», гнучкість тулуба, стрибок, координація рухів. Стрибок –

один з елементів хореографії, за допомогою якого досягається: легкість, польотність.

*Координація рухів.* Координація: нервова, м'язова, рухова.

*Нервова координація:* почуття ритму, рівновага, постава і т. п.

*М'язова координація* – групова взаємодія м'язів.

*Рухова координація* – це процес узгодження рухів ланок тіла в просторі і в часі.

Вроджені можливості визначаються відповідними задатками, набуті – соціально-екологічним середовищем людини. При цьому одна фізична здатність може розвиватися на основі різних задатків та, навпаки, на основі одних і тих самих задатків можуть виникати різні здібності. Реалізація фізичних здібностей в рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей окремих органів і структур організму. Тому окремо взята фізична здатність не може виразити в повному обсязі відповідну фізичну якість.

Розвиток фізичних якостей відбувається під дією двох основних факторів: спадкової програми індивідуального розвитку організму і соціально-екологічної його адаптації (приспосовування до зовнішніх умов). У наслідок цього під процесом розвитку фізичних якостей розуміють єдність спадкового і педагогічно направлення на зміни функціональних можливостей органів і структур організму. Викладені уявлення про суть фізичних якостей і фізичних здібностей дозволяють укласти: в основі виховання фізичних якостей лежить розвиток фізичних здібностей, чим більш розвинені здібності, виражають дана фізична якість, тим більше стійкою воно проявляється у вирішенні рухових завдань; розвиток фізичних здібностей обумовлюється вродженими задатками, визначальними індивідуальні можливості функціонального розвитку окремих органів і структур організму, ніж більш надійно функціональна взаємодія органів і структур організму, тим більше стійкою вираз відповідних фізичних здібностей в рухових діях; виховання фізичних якостей досягається через рішення різноманітних



рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей – через виконання рухових завдань. Можливість вирішення різноманітних рухових завдань характеризує всебічність виховання фізичних якостей, а можливість виконання різноманітних рухових дій з необхідною функціональною активністю органів і структур організму говорить про гармонійне виховання фізичних якостей. Існують такі фізичні здібності та якості, так званої професійної придатності як виворотність, підйом стопи, легкість кроку (сила ніг) - «балетний крок», гнучкість, сила, координація, витривалість, спритність, швидкість і багато інших. Так само важливі: пропорційність складання тіла, струнка, гарна форма ніг, гнучка, красива лінія витягнутої ступні – підйом ноги, витончена, пластична форма рук, постава. Серед вроджених природних якостей у дитини важливі і інші: почуття координації, загальна пластичність, почуття ритму і музикальність, артистичність, творча уява, музична і рухова пам'ять, координаційні здібності.

Розглянемо докладніше поняття фізичної якості: *розгорнутість*. Розгорнутість ніг – це здатність розгорнути ноги (стегна, гомілку і стопи) в положення en dehors (назовні), коли при правильно поставленому корпусі стегна, гомілки і стопи повернені своєї внутрішньої стороною назовні. Для визначення виворотності ніг дитини підводять до верстата і встановлюють його в І позицію, притримуючи тулуб у вертикальному положенні, потім просять його глибоко присісти, відриваючи поступово п'яти так, щоб стегна якомога більше розкрилися в сторони, тобто використовувати Гранд пліє. Взявши руками за стегна трохи вище колін і допомагаючи дитині розкритися, можна бачити, легко або насилу він це робить. При гарній природного виворотності ніг обидва коліна вільно йдуть в сторони по лінії плечей, а тазостегнова частина і стегна утворюють пряму лінію з колінами. При недостатній виворотності ніг коліна присіданні широко не розкриваються, а йдуть вперед, і ніякими зусиллями їх розкрити не можна. При визначенні розгорнутості ніг слід звернути увагу:

- на будову кульшового суглоба - на ступінь піддатливості ноги, тобто на здатність всієї ноги (стегна, гомілки, стопи) зайняти розгорнуте положення;

- на можливість розвитку розгорнутості ніг виходячи з наявності активної і пасивної розгорнутості ніг;

- на надмірне перерозгинання в колінних суглобах (різко виражені X - подібні ноги), що іноді обумовлюється слабкістю зв'язково - м'язового суглобного апарату і негативно позначається при заняттях хореографією. Розгорнутість ніг дозволяє удосконалювати техніку, допомагає виробляти таку якість, як артистизм. Велика рухливість ніг пояснюється тим, що при розгорнутому положенні ніг великий вертел стегнової кістки знаходиться не зовні, а позаду кульшового суглоба, таким чином, усувається перешкода для виконання ногою рухів великої амплітуди. Тому вимога хорошої розгорнутості ніг - безумовна необхідність для майбутнього танцівника. На розгорнутості ніг у гомілці впливають зв'язки колінного суглоба, тому звертається увага на їх стан і на можливість розтягування внутрішніх зв'язок колінного суглоба спеціальними вправами. Розгорнутість ніг залежить від двох важливих факторів. По-перше, від будови кульшового суглоба. В одних випадках вертлюжна западина сплюснена, а в інших відрізняється глибиною . Чим глибше голівка стегнової кістки входить в вертлюжну западину, а зв'язки, що фіксують стегнову кістку в вертлюжній западині, жорсткіше, тим менше розгорнутість ніг, і, навпаки, у дітей з добре розгорнутими ногами вертлюжна западина неглибока і зв'язки еластичні . Вроджена розгорнутість ніг залежить також від розташування вертлюжної западин. В одних випадках вони звернені вперед, а в інших більше в сторони. Якщо вертлюжні западини розташовані в сторони, то навіть з глибоко западиною голівкою стегна у дитини можна очікувати середню розгорнутість ніг, а еластичні, податливі зв'язки допомагають домагатися гарного розвороту стегна. Якщо ж вертлюжні западини звернені вперед, близькі один до одного і при цьому головки стегнових кісток посаджені в них глибоко, то така анатомічна будова

ноги робить професійно непридатним для занять хореографією, так як амплітуда руху ніг у них обмежена. По-друге, розгорнутість ніг залежить і від будови ніг майбутнього виконавця.

Формування гомілки і стопи у дітей зазвичай закінчується до 12 – ти років. До цього часу носки стоп у дитини виявляються поверненими або назовні, або всередину - «клишоногі». Причому іноді при гарній розгорнутості в стегнах зустрічається погана розгорнутість в гомілках і стопах і, навпаки, при гарній розгорнутості в гомілках і стопах може бути погана розгорнутість в стегнах. У разі вільної розгорнутості в стегнах, при недостатній розгорнутості в гомілках і стопах можна домогтися рухливості колінного суглоба і гомілокоступа. Необхідно розвивати вроджену розгорнутість, що дає згодом широку свободу і красу рухів у різних видах танців, можливість вірного їх виконання.

Підйом стопи визначається при розгорнутому положенні ніг і перевіряється по черзі: спочатку одна нога, потім друга. З I позиції нога виводиться в сторону (в положення II позиції), коліно випрямляється. Обережним зусиллям рук педагог перевіряє еластичність і гнучкість стопи. За наявності підйому стопа піддатливо згинається, утворюючи в профіль форму місяця. Стопа – складний в анатомічному і функціональному відношенні апарат - є опорою тіла людини і виконує ресорні функції та функції регулятора рівноваги, сприяє відштовхуванню тіла при ходьбі, бігу, стрибку. А в танцях грає ще й чималу естетичну роль, створюючи своїм витягнутим підйомом разом з витягнутою ногою закінчену лінію в малюнку танцю. За анатомічною будовою розрізняють стопу нормальну, склепінчасту і плоску. У стопи два поздовжніх зводу: внутрішній і зовнішній. Внутрішній (ресорний) має висоту 5-7см, зовнішній (опорний) близько 2см. Стопа має поперечний звід. Сплющення поздовжнього і поперечного склепінь проявляється у плоскостопості. Цей дефект негативно позначається на заняттях хореографією. При невеликій плоскостопості за допомогою цілеспрямованих тренувань можливе поліпшення склепінь стоп. Підйом

стопи- це вигин стопи разом з пальцями. Форма підйому залежить від будови і еластичності її зв'язок. Розрізняють три форми підйому стопи: високий, середній і маленький.

«Балетний крок» - *ширина, висота, легкість кроку (сила ніг)*. Висота балетного кроку визначається при розгорнутому положенні ніг у трьох напрямках: в сторону, вперед і назад. Спочатку перевіряється одна нога, потім інша. Для перевірки балетного кроку дитина стає боком до опори, тримаючись однією рукою, або виводиться на середину залу. З I позиції ніг (при правильному положенні корпусу) працюючу ногу в розгорнутому положенні, випрямлену в колінному суглобі і з витягнутим підйомом піднімають у сторону до тієї висоти, до якої дозволяє це робити стегно майбутнього артиста. Після перевірки величини пасивного (виробленого із сторонньою допомогою) кроку проводиться активний крок (здатність підняти ногу самому). Критерієм у даному випадку служить висота, на яку випробуваний може підняти ногу. Необхідно звернути увагу на те, наскільки легко піднімається нога. Крок також створює в танці лінії, забезпечує широту і свободу рухів. Амплітуда кроку в сторону і вперед залежить від ступеню розгорнутості ніг і рухливості кульшового суглобу. Амплітуда кроку назад залежить від рухливості хребетного стовпа, сили і еластичності задньої групи м'язів стегна. Амплітуда сприяє висоті стрибка. Необхідна ширина кроку, тобто можливість підйому ноги угору - вперед, в сторону і назад. Високий, легкий крок, особливо важливий для танцівника (дитини), він створює не лише красу пластичної лінії всього тіла, але і підкреслює велику виразність поз і рухів. Необхідна природна легкість, легкий і високий стрибок. Граціозна легкість, легкість у стрибках відразу народжує поетичні асоціації, образні уявлення.

*Рухливість тулуба.* Це один з головних професійних вимог до тих, хто збирається займатися будь яким видом танцю. Вона показник пластичності тіла виконавця, додає танцю виразності, сприяючи тим самим створенню сценічного образу. Гнучкість тіла визначається величиною прогину назад і

вперед. Для цього дитину ставлять так, щоб ноги були витягнуті, стопи зімкнуті, руки розведені в сторони. Потім дитина перегинається назад до можливої межі, при цьому її обов'язково страхують, притримуючи за руки. Оскільки гнучкість тіла залежить від ряду додатків (рухливості суглобів, головним чином кульшового, гнучкості хребетного стовпа, стану м'язів), слід звернути увагу на вірність прогину в області верхніх грудних і нижніх поперекових хребців. Перевірка гнучкості вперед (перевірка гнучкості хребта і еластичності підколінних зв'язок) проводиться також нахилом корпусу вперед при витягнутих ногах як стоячи, так і в положенні сидячи на підлозі. Дитина повинна повільно нахилити корпус вперед (міцно витягнувши хребет), намагаючись дістати тулубом (животом, грудьми) і головою ніг і одночасно обхопити руками литки ніг. При добрій гнучкості корпус зазвичай вільно нахиляється вперед. Гнучкість тулубу залежить від гнучкості хребта. Ступінь рухливості хребетного стовпа визначається будовою і станом хребетних хрящів. Гнучкість (або прогин назад) повинна бути у зоні нижніх грубих і верхніх поперекових хребців. Нахил тулубу вперед і вниз вчиняється завдяки розтягуванню міжхребцевих дисків, а також литкових, підколінних і кульшових м'язів і зв'язок. Гнучкість, еластичність тіла множать виразність рухів тіла в танці. Гнучкість визначається, як фізична здатність людини виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи. Останнє пов'язано як з механічними властивостями м'язових волокон (опірність їх розтягування), так і з регуляцією тонуусу м'язів під час виконання рухової дії. Недостатньо розвинена гнучкість зменшує можливості просторових переміщень тіла і його ланок. Розрізняють пасивну й активну гнучкість. Пасивна гнучкість визначається за амплітудою рухів, що здійснюються під впливом зовнішніх сил. Активна гнучкість виражається амплітудою рухів, що здійснюються за рахунок напруг власних м'язів, обслуговуючих той чи інший суглоб. Величина пасивної гнучкості завжди більше активної. Під впливом стомлення активна гнучкість зменшується, а пасивна збільшується. Рівень

розвитку гнучкості оцінюють за амплітудою рухів, яка вимірюється або кутовими градусами, або лінійними заходами . Гнучкість розвивають в основному за допомогою повторного методу, при якому вправи на розтягування виконують серіями. Активна і пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Рівень розвитку гнучкості повинен перевершувати ту максимальну амплітуду, яка необхідна для оволодіння технікою досліджуваного руху. Цим створюється так званий запас гнучкості. Досягнутий рівень гнучкості необхідно підтримувати повторним відтворенням необхідної амплітуди рухів.

*Спритність виражається через сукупність координаційних здібностей, а також здібностей виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів.* Швидкість проявляється через сукупність швидкісних здібностей, які включають: а) швидкість рухових реакцій; б) швидкість одиночного руху, не обтяженого зовнішнім опором; в) частоту (темп ) рухів. Багато фізичних здібностей, що характеризують швидкість, входять складовими елементами в інші фізичні якості. Вибір рухових завдань з виховання швидкості диктує дотримання ряду методичних положень, що вимагають, з одного боку, високого володіння технікою рухової дії, а з іншого - наявності оптимального функціонального стану організму, що забезпечує високу фізичну працездатність. Швидкість рухової реакції характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху і являє собою сенсорну реакцію. Встановлено що час рухової реакції не пов'язано зі швидкістю одиночного скорочення, а останнє не завжди визначає максимальну частоту рухів. Можна володіти хорошою реакцією на зовнішній сигнал (подразник), але мати малу частоту рухів і навпаки.

*Сила.* Як фізична якість сила виражається через сукупність силових здібностей. Силові здібності виявляються через силу дії, що розвивається людиною за допомогою м'язових напружень. Розміщення тіла і його ланок у просторі впливає на величину сили дії, за рахунок неоднакового

розтягування м'язових волокон при різних вихідних позах людини. Чим більше розтягнутий м'яз, тим більше проявляється величина сили. Прояв сили дії людини залежить також від співвідношення фаз руху і дихання. Найбільша величина сили дії проявляється при видиху (напруженні) і найменша - при вдиху. Силіві здібності визначаються м'язовими напруженнями і відповідають різним формам зміни активного стану м'язів. М'язові напруги проявляються в динамічному і статичному режимах скорочення, де перший характеризується зміною довжини м'язів і притаманний переважно швидкісно-силовим здібностям, а другий - постійністю довжини м'язів при нарузі і є прерогативою власне силових здібностей. Вони виявляються переважно в умовах ізометричного напруження м'язів, забезпечуючи утримання тіла і його ланок у просторі, збереження поз при впливі на людину зовнішніх сил. Швидкісно-силові здібності проявляються при різних режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла в просторі. Найбільш поширеним їх вираженням є так звана вибухова сила, розвиток максимальних напружень в мінімально короткий час (наприклад: стрибок). Найбільш поширеними методами розвитку швидкісно-силових здібностей є методи повторного виконання вправи і кругового тренування. Метод повторного виконання вправи дозволяє вибірково розвивати певні групи. Метод кругового тренування забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи підбирають таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову м'язову групу, дозволяла значно підвищити обсяг навантаження при суворому чергуванні роботи та відпочинку. Подібний режим забезпечує значний приріст функціональних можливостей систем дихання, кровообігу і енергообміну, але на відміну від повторного методу можливість локального спрямованого впливу на певні м'язові групи тут обмежена. Вправи, направлено впливають на розвиток швидкісно-силових здібностей, умовно поділяють на два типи: вправи переважно швидкісного характеру і вправи переважно силового характеру.

*Витривалість виражається через сукупність фізичних здібностей, підтримання тривалості роботи в різних зонах потужності: максимальної, великої і помірної навантажень.* Витривалість механічної роботи до повного стомлення можна розділити на три фази: початкового стомлення, компенсованого і декомпенсованого стомлення. Перша фаза характеризується появою початкових ознак втоми, друга - прогресивно поглиблюється втомою, підтриманням заданої інтенсивності роботи за рахунок додаткових вольових зусиль і частковою зміною структури рухової дії (наприклад, зменшенням довжини і збільшенням темпу кроків при бігу). Третя фаза характеризується високим ступенем стомлення, що приводить до зниження інтенсивності роботи аж до її припинення. У теорії та практиці фізичного виховання виділяють загальну і спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють тривале виконання роботи з оптимальною функціональною активністю основних життєзабезпечуючих органів і структур організму. Спеціальна витривалість характеризується тривалістю роботи, яка визначається залежністю ступеня втоми від змісту рішення рухового завдання.

*Почуття координації, координація рухів.* Серед рухових функцій особливе значення для танцю має координація рухів. Розрізняють три основних види координації: нервову, м'язову, рухову. Для нервової координації характерно почуття ритму, рівноваги, різних поз, постава і т. п. Вони можуть бути закріплені в пам'яті. Запам'ятовування руху, професійна пам'ять – одна з особливостей координації, залежної від роботи зорового і вестибулярного апаратів та інших органів. У м'язової координації характерно групове взаємодія м'язів, яке забезпечує стійкість тіла (при ходьбі, бігу та інших рухах). Рухова координація – процес узгодження рухів ланок тіла в просторі і в часі (одночасне і послідовне).

*Артистичність.* Артистизм – поняття широкіє, що включає в себе вроджену емоційність, фантазію і органічне почуття міри.



### **3.7. Класичний екзерсис як засіб формування професійних навичок майбутніх фахівців – хореографів**

Однією з основних умов якісної підготовки фахівця – хореографа у вищих навчальних закладах мистецького спрямування є оволодіння ним теоретичними та методичними основами класичного танцю, бо саме ця дисципліна є базою для подальшого опанування усіма іншими видами хореографічного мистецтва: народно-сценічним, бальним, спортивним, сучасним та іншими. Сформована в процесі тривалого часу, система класичного танцю увібрала в свій арсенал виражальних засобів усе необхідне і найкорисніше для як найповнішого розкриття пластичної виразності людського тіла, а екзерсис, оснований на класичному танці, давно довів своє право на провідне місце в засвоєнні танцювального мистецтва. Класичний екзерсис – головний засіб розвитку рухового апарату танцівника любого жанру, а комплекс його рухів найбільш правильно і грамотно розвиває тіло, активно виправляє природні недоліки, формує відповідну манеру поведінки, правильну поставу. Без засвоєння класичного екзерсису неможливо досягти високої виконавської майстерності, а отже справжнього професіоналізму.

Екзерсис класичного танцю – це основа формування танцівника і без знань основ класики, без опанування самої природи руху – немає і не може бути професійного виконавця. Виворотність збільшила амплітуду підйому і розмаху ноги вперед, назад і в сторону. Натягнута нога переборювала в просторі партерні пози, а це допомагало стрімкості, частоті, висоті стрибків... позиції рук і ніг врівноважували тіло, виробляючи стійкість.

Екзерсис класичного танцю – відшліфована, ідеальна і універсальна система вправ і комбінацій, створена в процесі тривалого хореографічного досвіду, усі елементи якого пройшовши природній відбір, увійшли до складу екзерсису, як дійсно необхідні вправи, які найбільш конкретно і цілеспрямовано розвивають і тренують психофізичний апарат танцівника. В свою чергу в екзерсисі різнобічно розвиваються м'язи ніг, їх виворотність, крок і пліе (присідання); постава корпусу, рук і голови, координація рухів. В

результаті щоденного тренування фігура набуває підтягнутості, виробляється стійкість. Таким чином, екзерсис – це постійна і послідовна робота над кістковим і зв'язково-м'язовим апаратом і окрім того психологічне налаштування танцівника, яке у свою чергу сприяє розвитку вольових якостей, рухової пам'яті, ритмічності та музичності. Засвоєння танцювальної техніки класичного танцю формує основи виразності руху, створює пластичний фундамент, який в свою чергу дає можливість танцівнику гармонійно розвивати свій руховий апарат, підпорядковуючи навчання вдосконаленню пластично-художніх можливостей організму.

Основою виразності класичного танцю є рухи, запозичені з народних і побутових танців, а також пластика і завершеність форм античної скульптури. Усі елементи класичного танцю побудовані на біомеханічному принципі виворотності ніг, який і створює його естетичну досконалість. Синтез елементів класичного екзерсису сприяє різноманітності побудови композиції танцю, а оволодіння цими елементами допомагає танцівнику підпорядкувати технічну майстерність створенню яскравого, глибокого художнього образу, враховуючи стиль і характер музичного твору. Постановка ніг, корпусу, рук і голови створює ту необхідну базу за допомогою якої розвивається його руховий апарат, високий рівень координації і, що важливо, така якість як «танцювальність».

Постановка корпусу забезпечує основу стійкості (aplomb), помітно впливає на вдосконалення гнучкості, пластичності, виразності корпусу. Тільки правильно сформована на основі класичного екзерсису стійкість надасть виконавцям будь-якого жанру широких можливостей для виконання складних пластичних і танцювальних поєднань.

Основа стійкості – вірно поставлений хребет, як результат правильного розвитку м'язів спини і попереку. Опанування позиціями ніг і рук, різноманітними положеннями та поворотами корпусу дають можливість у подальшому підпорядковувати тіло умовним положенням і закладають основу для свідомого керівництва і контролю танцівником рухів свого тіла,

пов'язаних з переміщенням в сценічному просторі. Тільки добре розвинене пліє робить рух м'яким і пластичним, розвиваючи м'язи, сухожилля і зв'язки. У виконанні цієї вправи приймають активну участь корпус, руки і голова.

М'язи ніг розтягуються і скорочуються у повільному темпі, готуючи таким чином тіло танцівника до наступних випробувань, оскільки відбувається так званий процес розігріву.

Серед різноманітних форм *battements* найважливішими елементами екзерсису є *battement tendu* і *battement tendu jeté*, оскільки саме вони виробляють правильну постановку ніг, виворітність і їх силу. Творець цього руху начебто проник в саму суть будови і функцій зв'язкового апарату ноги. Цим рухом м'язи ніг не тільки розігріваються, вони приводяться у стан повної «вихованості» для їх наступної діяльності.

Особливістю *battement tendu* є його синтетичний характер, який полягає в тому, що в процесі виконання цих елементів в роботу включаються усі групи м'язів і зв'язок ніг (великі і малі).

Одними важливими елементами класичного екзерсису є *battement fondu* та група колових рухів *rond de jambe*. *Battement fondu* – активно вводить в роботу опорну ногу, виробляє м'якість присідання, його пружність, необхідну для виконання стрибків, розвиває рухливість колінного і тазостегнового суглобів, зміцнює м'язи стегна, гомілки і стопи. Виконання його разом з *battement frappé* створює можливість для контрастного переключення роботи м'язів, зв'язок і суглобів, поєднуючи при однорідності цих елементів м'якість з різкістю і енергійністю.

У свою чергу *rond de jambe par terre* (коловий рух ногою по підлозі) – розвиває виворотність, еластичність і рухливість тазостегнового суглобу. Особливе навантаження отримують м'язи, які виконують супінацію стегна (поворот стегнової кістки всередину) і пронацію (поворот стегнової кістки назовні). Ці вправи є вихідними для вивчення більш складних рухів класичного танцю, таких як: зв'язуючі і допоміжні рухи (*pas de bourree*, *coure*, *passé* та інші), які розвивають танцювальність; стрибки, які сприяють

розвитку елевації (сили та еластичності поштовху) і балона (затримки і збереження пози в повітрі).

Обов'язковими елементами екзерсису є складні вправи на розвиток танцювального кроку, сили внутрішніх м'язів стегна і сухожилля: *battement relevé lent*, *battement développé*. Під час виконання цих вправ особливо розвиваються м'язи, що виконують функції згинання і розгинання, відведення і приведення стегна, а також тазостегновий суглоб і м'язи живота, виробляється уміння тримати ногу на висоті 90° і більше.

Останній елемент з групи *battements* – *grand battement jeté* (великий кидок ноги) більш активно розвиває крок, внутрішні м'язи стегна, тазостегновий суглоб. *Port-de-bras* активно розвиває плечовий, ліктьовий, променезап'ясний суглоби, а також м'язи, які сприяють рухливості плечового поясу та шиї, що в подальшому дасть можливість танцівникам вільно і пластично володіти руками, допоможе у виконанні танцювальних елементів, особливо з поворотами корпусу на підлозі і в повітрі, а також в різноманітних стрибках, надасть рухам пластичної виразності.

Однією з рис класичного екзерсису необхідно визнати його здатність виправляти деякі природні недоліки студентів (сутулість, клишоногість, недостатність розвитку м'язів і т. д.), створювати красиву фізичну форму тіла виконавця, підтримувати і удосконалювати її. Зокрема для усунення недостатнього розвитку м'язів рекомендуємо використовувати наступні вправи класичного екзерсису – *battement tendu*, *battement relevé lent*, *battement développé*. При цьому необхідно враховувати, що розвитку м'язів також сприяє збільшення кількості повторень вправ екзерсису. Для виправлення клишоногості служать усі елементи класичного екзерсису, основані на принципі виворотності ніг. Особливо необхідно виділити *demi plié*, *grand plié*, *battement tendu*, *rond de jambe par terre*.

Правильна постановка корпусу, ніг, рук і голови, при вдосконаленні елементів екзерсису активно формують необхідні майбутньому виконавцю сценічні навички. Для формування правильної постави рекомендуємо

використовувати вправи, що тренують м'язи, які випрямляють хребет і м'язи черевного пресу.

Особливе значення у формуванні постави відіграють такі елементи, як *demi plié*, *grand plié*, *battement fondu*, *battement relevé lent*, *battement développé*, *portde-bras*, стрибки. Для виправлення сутулості важливими є вправи на розвиток плечового суглобу і м'язів, які приводять в рух плечовий пояс, а також м'язів, що виконують вільні рухи верхніх кінцівок. Такими вправами є елементи пов'язані з постановкою корпусу, рук і голови (*port-de-bras*).

Виконання елементів класичного екзерсису біля станка – тільки перша сходинка у розвитку такої якості, як танцювальність. Гармонійний розвиток тіла танцівника засобами класичного екзерсису завершується у вправах на середині залу і ставить перед виконавцем завдання щодо засвоєння уміння переміщення тіла в обмеженому сценічному просторі, створює основу для більш високого розвитку необхідних вмінь та навичок в сфері хореографічного мистецтва.

У студентів потрібно розвивати навички розуміння змісту техніки елементів та їх органічне поєднання з музикою. У процесі виконання вправ екзерсису необхідно зосередити увагу на професійно-грамотну, з точки зору канонів хореографічної освіти, поставу корпусу, рук, ніг і голови, оскільки саме від розвитку і взаємодії цих частин тіла (координації) залежатиме результативність навчання і досягнення кінцевої мети. Допущення помилок на початку навчання буде перешкоджати подальшому розвитку танцювальної майстерності студентів, тому елементи екзерсису в програмі перших двох років навчання необхідно виконувати окремо з систематичним повторенням одного руху декілька разів підряд і поєднувати їх тільки таким чином, щоб психофізичне навантаження на організм студента не викликало різких змін функціональної діяльності.

У подальшому до побудови комбінацій також необхідно підходити грамотно, без зайвих показів, не забуваючи про головне завдання – вироблення тієї сили, яка необхідна для розвитку танцювальності. Вважаємо

за необхідним здійснювати поступовий процес переходу від виконання простих елементів екзерсису, поєднаних з доступними музичними формами до складних танцювальних комбінацій, створених на основі невеликих музичних фрагментів і як завершальний етап навчання – виконання етюдів, танців і сцен.

Саме такий процес навчання дозволить майбутньому виконавцю оволодіти дієвою музично-танцювальною виразністю і саме тому досконале по своїй художньо-пластичній формі виконання елементів екзерсису стане основою досягнення високого рівня танцювальності. Взаємозв'язок і взаємодія елементів в процесі створення танцю і покращення рівня рухових можливостей виконавця – основна педагогічна мета хореографічного навчання. Отже значення класичного екзерсису в процесі формування професійних навичок, вказує на необхідність використання елементів екзерсису як засобу виховання більш високого рівня координації і розвитку танцювальності. Формуючи і вдосконалюючи певні танцювальні навички, класичний екзерсис достатньо серйозно впливає на розвиток сили м'язів виконавців, їх еластичності і рухливості суглобно-зв'язкового апарату і є основним засобом засвоєння танцювального мистецтва. Танцювальний екзерсис здатний виправляти деякі природні недоліки виконавців, а також активно впливає на розвиток і вдосконалення таких необхідних психофізичних якостей, як сила, спритність, ритмічність, музичність.

Для продуктивного використання танцювальної техніки, як засобу виховання більш високого рівня координації і розвитку такої якості, як танцювальність, засвоєння і вдосконалення елементів екзерсису спрямовується на виховання здатності швидко і чітко відображати названі або продемонстровані елементи танцю, що створює необхідний динамічний стереотип. Особливою цінністю екзерсису є можливість різноманітно вдосконалювати такі ознаки рухів, як темп, розмір, напрямок, кількість повторень, характер і м'язову силу, а це по суті – основне завдання у вихованні пластичності, гармонічності і виразності рухів.

## РОЗДІЛ 4. СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ХОРЕОГРАФІЇ

### А

*Авансцена* (фр. *avant-scene*) – передня частина сцени від завіси до рампи.

*Адажіо* (італ. *adagio* – повільно, спокійно) – 1) умовне позначення повільного темпу музики; 2) повільний ліричний танець у класичному танці; група рухів в екзерсисі класичного танцю.

*Акторська майстерність* (*actor's skill*) — принцип перетворення, коли актор як ніби уособлює себе зі своїм персонажем і діє від його імені. Техніка а. м. в хореографії відрізняється специфікою, насамперед, пов'язаної з обмеженим набором інструментів танцівника (тіло; танцювальна техніка; музикальність; почуття ритму; емоційність; спостережливість; пам'ять; уява; ерудиція; швидкість реакції и т. д.), виключає використання голосу. Основою а. м. в хореографії є музика, зміст якої втілюється танцівником через танець. Однак техніки а. м. в хореографії можуть значно відрізнитись одна від одної. Система а. м. сформувалася в 1930-х р.р. в системі К. С. Станіславського.

*Акцент* (лат. *наголос*) – посилення або підкреслення способом окремого танцювального елемента або руху.

*Алегро* – (італ. *allegro* – веселий, жвавий, спритний) – швидкий, жвавий темп, умовне позначення швидкого танцю; заключна частина стрибкових вправ посеред зали.

*Аматорський хореографічний колектив* – педагогічно керована система, що функціонує в умовах вільного часу дітей з метою їх виховання, шляхом залучення їх до активної творчої практики у галузі хореографічного мистецтва.

*Ан дедан* (вглиб) – напрямок повороту в піруетах, турах, напрямок руху працюючої ноги, що описує дугу вперед, – вбік, – вперед, – в глибину, до опірної ноги.

*Ан деор* (назовні) – розгорнуте положення ніг, що прийнято в системі класичного танцю, при якому ноги розгорнуті носками назовні від опірної ноги.

*Антракт* (фр. *entre* – між *acte* – дія) – 1) перерва між актами вистави або відділами концерту; 2) назва музичного вступу до дій театральної вистави (крім першої).

*Антре* (вхід) – танцювальний вихід на сцену одного чи декількох виконавців; перша частина музично-танцювальної форми.

*Ансамбль* (фр. – *цїле, сукупність*) – багатокomпонентний комплекс, який сприймається у єдності, налічує ознаки єдиного цілого. Прийнято розрізняти: музичний ансамбль (дует, тріо ...), сценічний ансамбль – налагоджене виконання акторами, музикантами, танцівниками театрального-видовищного твору тощо.

*Ансамбль танцю* – колектив танцівників, що демонструє танцювальне мистецтво, притаманне одному з видів хореографії. Створюючи під час репетицій концертні номери, відпрацьовуючи техніку виконання і майстерність для показу їх на виступах перед глядачем.

*Ан турнан* (у повороті) – термін, що вказує про одночасне виконання оберту всім тілом.

*Ан фас* (напроти) – термін, що вказує на те, що виконавець звернений обличчям до глядача.

*Апломб* (фр. *рівновага*) – уміння виконавця зберігати стійкість у танці, що досягається шляхом здатності утримувати центр ваги над площиною опори.

*Арабеск* (арабський) – одна з основних поз класичного танцю.

*Аркан* – український чоловічий танець з побуту гуцулів. За легендою – танець богатирів, що спустилися з гір.

*Ар'єрсцена* (фр. *arriere* – ззаду і *сцена*) – 1) задня частина сцени; 2) резервне приміщення за сценою для декорацій.

*Артист* (фр. *митець, лат. мистецтво*) – 1) особа, яка професійно займається мистецтвом; 2) виконавець ролей в операх і балетних виставах, учасник естрадного концерту чи циркової програми.

*Архаїзми в хореографічній лексиці* – це відроджені з минулого конструкції рухів та їх манера виконання.



## Б

*Балансе* (фр. *покачування*) – складається з переступань з ноги на ногу, частіше із сторони в сторону, іноді вперед-назад, що створює враження похитування.

*Бал* – святковий танцювальний вечір із розширеною програмою, що включає, крім танців, інші форми розваги.

*Балет* (лат. *танцюю*) – 1) вид сценічного мистецтва, зміст якого виражений у танцювально-музичних образах; 2) музично хореографічна вистава в якій думки та почуття дійових осіб розкриваються засобами хореографії та пантоміми; 3) танцювальна сцена з опери або драматичної вистави; 4) творчий колектив митців, який здійснює постановку балетів та балетних сцен.

*Балетмейстер* (нім. *майстер балету*) – творець та постановник графічної частини балетних спектаклів, концертних номерів або танцювальних сцен, опер, оперет, драматичних спектаклів, фільмів. У 20 ст. у побут увійшов термін «хореограф» – синонім слова «балетмейстер».

*Балетні жанри* (в пер. з фр. – *це рід, вид*) – різновиди балетної вистави, які відокремлюються особливостями його зв'язку з літературою, театром, музикою, які виражаються у специфічних рисах його змісту та форми. Існують наступні балетні жанри: лірико-епічні, лірико-драматичні, епіко-драматичні; балети-поєми, балет-роман, балет-казка, трагедія, комедія, драма, балет-п'єса, балет-симфонія. До балетних жанрів також можна віднести розподіл їх на сюжетні та безсюжетні, танцювальні та пантомімні, багатоактні, одноактні, балетна мініатюра, опера-балет, вистава.

*Бальний танець* – 1) танець, який виконувався на балах та вечорах і вимагає попередньої підготовки; 2) вид парного танцю, що має народні витоки.

*Історичний бальний танець* – будь-яка форма формального громадського танцю, який виконувався в суспільстві в різні епохи заради розваги.

Введення сучасного поняття танцювальний спорт в термін «бальні танці» стало зводитися до досить вузького поняття *спортивний бальний танець*. 3) одна з побутових форм хореографії. Сучасні бальні танці є видом спорту і виконуються парою або більшою кількістю виконавців на танцювальних балах, турнірах, чемпіонатах, конкурсах, телевізійних шоу.

Бальний танець розподіляється на спортивний бальний і естрадний бальний.

*Баллоне (подібний до м'яча, відстрибувати)* – стрибок на одній нозі з просуванням вперед або назад за працюючою ногою, яка витягується під час стрибка, а потім повертається у положення *sur le sou-de pied*.

*Батман (відбиття, удар)* – група рухів класичного танцю, що виробляє виворотність, силу, різкість і еластичність м'язів, рухомість суглобів. Батман поділяються на 3 групи: батман (тягнути, натягнути), які в свою чергу поділяються на малі і великі; батман сюр ле ку де п'є; батман девелоппе – розгортати.

*Болеро* – іспанський танець, виразний ритм його підкреслюється вистукуванням кастаньєт, клацанням пальців.

*Блюз* – американський танець вільної композиції, який виконується в повільному темпі. Музичний розмір 4/4.

*Бондар* – український народний хороводний танець.

*Бостон, вальс бостон (від назви міста Бостон)* – американський бальний танець, ліричний і сентиментальний за характером, різновид повільного вальсу.

*Бранль (фр. хоровод)* – старовинний французький хороводний танець, який у XV-XVII ст. був поширений як бальний танець, різновиди якого відрізнялися за хореографією, структурою, метром, темпом (повільний, простий, веселий).

*Брейк (англ. break – троццати, ламати, злам, перерва)* – 1) в джазі – коротка сольна імпровізація всередині композиції; 2) різновид сучасного танцю, який склався внаслідок злиття трьох складових: рок-музики,

спортивної аеробіки й ламаних рухів подібних до рухів роботів із електронної мультиплікації. Виник на початку 80-х ХХ ст. Розрізняють брейк-данс верхній і нижній, залежно від положення танцівника.

*Буре* (фр. *bourre* – *стрибати, підстрибувати*) – старовинний французький народний танець, який виконують у швидкому темпі (м/р – 2/4 (4/4) із затактом на одну чверть).

## **В**

*Вальс* (фр. *valse*, нім. *Walzer* – *кружляти*) – парний танець, який виник на межі XVIII–XIX ст. із німецько-австрійського лендлера і французької вольти. Найбільшої популярності набув у період з 1850- 265 1900 рр. Вальс вплинув на весь інший бальний репертуар. Десяток танців природно пов'язані з вальсом. Музичний розмір – 3/4. Вальс-бостон (від назви м. Бостона, США) – популярний у 20-30-х роках американський парний танець вільної композиції, з характерним кроком на першу долю такту, попередник «Повільного вальсу».

*Вальс-гавот* – парний танець сталої композиції, який складається з двох частин: гавота і фігурного вальсу (автор танцю І. Кусов).

*Вальс-мазурка* – 1) бальний танець, який виник у Франції в середині XIX століття, м/р –  $\frac{3}{4}$  або  $\frac{3}{8}$ ; 2) парний танець сталої композиції, який складається з двох частин: мазурки і фігурного вальсу (автор танцю С. Жуков).

*Вар'єте* (фр. *різноманітність*) – вид театру легкого жанру, де поєднуються елементи театрального, танцювального, музичного, циркового, естрадного мистецтва.

*Варіація* (лат. *змінення, різновид*) – 1) в класичному балеті – короткий, але закінчений відрізок, головним чином віртуозний танець для одного або декількох виконавців; 2) музична форма, що ґрунтується на видозміні теми шляхом розвитку й перетворення її елементів (мелодії, ритму, гармонії).

*Вару-вару* – парний танець вільної композиції, відзначений премією на Першому Всесоюзному конкурсі бального танцю 1972 р. на музику

Р. Паулюса. Різноманітні танцювальні елементи латиноамериканських танців, які стилізовано поєднані ритмом помірною бітом. Музичний розмір 2/4 або 4/4 (автор танцю В. Калкін).

*Ведення (вести партнерку)* – набута в практиці навичка своєчасної і непомітної передачі обраного партнером руху чийого напрямку, що забезпечує синхронність під час виконання танцю.

*Вертеп* – старовинний український народний ляльковий театр, який існував до початку ХХ ст.

*Веснянки* – назва слов'янських (російських, українських, білоруських) народних старовинних обрядових пісень, які пов'язані з початком весни, наближенням весняних польових робіт.

*Віденський вальс (застар.)* – те ж, що і вальс. Вільний пластичний танець – новий танцювальний вид зародився на рубежі ХІХ – ХХ століть завдяки, насамперед, Айседорі Дункан. Айседора висуває нову філософську і художню, засновану на античному ідеалі гармонійного розвитку людини, концепцію «танець майбутнього». Дункан прагне зробити танець виразом особистості, відображенням неповторної людської індивідуальності, інструментом самопізнання. Дункан цінує в танці початкову експресію людського тіла, що виражається у взаємному розташуванні різних його частин – звідси епітет пластичний. Дункан реформувала мистецтво танцю, що полягало у гармонійному злитті всіх його компонентів – музики, пластики, костюму. Вона розробила багато ідей і прийомів танцю, кращі з яких увійшли до скарбниці світового хореографічного мистецтва.

*Верховини* – танці з групи жанру побутових українських танців.

*Візаві (фр. обличчям до обличчя)* – положення танцюючих один проти одного. Вихідне положення – поза, яку приймають виконавці перед початком танцю.

*Виворотність* – хореографічний термін, що означає розгорнуте назовні положення ніг (носками в боки). У бальній хореографії, на відміну від класичного танцю, під виворотним положенням ніг практично розуміється

напіввиворотність, коли ноги розгорнуті під кутом дещо більше прямого по відношенню одне до одного.

*Вульгаризми в хореографічній лексиці* – це брутальні жести, пози, які допомагають намалювати той чи інший негативний образ.

## Г

*Гавот* – танець, широко розповсюджений в Європі у XVII–XVIII ст., який народився у Франції.

*Галоп (фр. біг навскоси)* – швидкий, стрімкий, веселий бальний танець XIX ст., який народився у Франції.

*Генеральна репетиція* – остання репетиція перед прем'єрою спектаклю або концерту, коли максимально дотримуються умови прилюдного виступу.

*Герлс* – танцювальний жанр естради, основний принцип якого – синхронне виконання одних і тих же рухів учасницями.

*Гопак* – назва танцю походить від дієслова «гопати» (плигати, скакати). Танець в основному імпровізований. Виник у козацькому побуті і спочатку виконувався лише чоловіками. Тепер його танцюють разом чоловіки і жінки.

*Горлиця* – український народний масовий танець, який виконується у швидкому темпі (м/р – 2/4).

*Гранд па (фр. великий крок)* – розгорнута балетна сцена за участю солістів і кордебалету.

*Грецький хоровод* – груповий танець установлені композиції хороводного типу, який з'явився на початку 70-х років.

*Груповий танець* – танець, учасники якого, на відміну від парного танцю, не мають певного партнера, але одночасно виконують одну і ту ж композицію.

*Гуцулки* – танці з групи жанру побутових українських танців народів Прикарпаття, які виконують у дуже швидкому темпі, жваво і весело (м/р – 2/4).

## Д

*Давлурі* – грузинський народний танець, у якому повільну хороводну частину виконує група, а поживавлену – пара (м/р – 2/4, темп повільний).

*Данса* – кубинський танець, що походить від контрдансу (м/р – 2/4, темп помірний та помірно швидкий, ритм синкопований).

*Дебют* (фр. *початок*) – перший прилюдний виступ артиста на сцені взагалі або в певному театрі чи концертному залі.

*Дансинг* – назва спеціалізованої танцювальної зали, яка пристосована для проведення вечорів танцю. У теперішній час форма танцювального дозвілля, що вийшла з моди.

*Джаз* (англ.) – вид музичного мистецтва, який сформувався в початкових формах наприкінці XIX століття в США в результаті процесу професіоналізації і урбанізації негритянського музицирування під впливом багатонаціональної музики європейського походження.

*Джазовий танець* (*Jazz Dance*) – напрямок танцю, який зародився в США в кінці XIX ст. у результаті злиття європейської та африканської танцювальних культур. Основні риси джаз танцю – це основоположна роль ритму, імпровізація, висока технічна майстерність виконавця. Основними принципами джазового танцю є: поліцентрія, поліритмія, синкопування, свінг. Джазовий танець є пріоритетним у шоу, на естраді, в мюзиклі та інших розважальних жанрах. У даний час існує декілька стилів д.т., серед яких виділяються: *модерн-джаз*, (з'єднав техніку класичного танцю, модерну і джазу), *афро-джаз*, *фолк-джаз*, *стрит-джаз*, *блюз-джаз*. Найбільш відомими педагогами, які створили індивідуальну техніку є М. Меттокс, Г. Джорджано, Луїджі.

*Джайв* – сучасний танець вільної композиції. Виконується на місці або з незначним просуванням. Основний хід складається з похитування і шассе. Рухи ніг підкреслюються легкими рухами стегон, як і в танці «ЧаЧа-Ча». Походить «Джайв» від акробатичного танцю «Джиттербіг», рухи якого з часом спростувалися і стали доступними для масового виконання. Дегаже – підготовчий рух для переходу з однієї ноги на іншу.

*Демі-пліє* (див. *plie*) – термін, який вказує, що виконується напів рух, напівприсідання.

*Дивертисмент* (фр. *розвага*) – ряд танцювальних номерів, які змінюють одне одного, що не впливає на розвиток сюжету спектаклю, концертна програма, яку складено з різних за жанром і характером танцювальних номерів.

*Дисотека* (від *диско* – *грамплатівки*) – назва спеціалізованого приміщення для проведення танцювальних вечорів із музичним супроводом у вигляді грамзапису, іноді у сполученні з електромузикальним ансамблем форма танцювального дозвілля, що являє собою одночасно кафе і танцювальний клуб.

*Дитячий хореографічний колектив* – це : 1) цілісна педагогічна система, яка має своєрідну структуру, навчальний процес якої спрямований на отримання учнями хореографічних знань, вмінь, навичок і розвиток якостей, пов'язаних зі сферою почуттів: моральних (доброзичливість, чуйність, емпатія, стриманість, справедливість), естетичних (почуття краси, зокрема танцювальних рухів, музики), художніх (художній смак, відчуття композиційної довершеності хореографічних творів); 2) широко доступна організація освіти, яка надає дітям та юнацтву додаткову освіту, спрямовану на здобуття знань, вмінь і навичок з хореографічного мистецтва, а також забезпечує потреби особистості в творчій самореалізації та організації змістовного дозвілля.

*Дозад* (*спина до спини*) – фігура в танці, під час якої виконавці міняються місцями.

*Диригент* (від фр. *керувати*) – музикант, який керує колективом музикантів, виконавців (оркестром, хором, оперним або балетним спектаклем), об'єднує їх для досягнення злагодженості та художньої завершеності виконання музичного твору. Диригент передає свої художні задуми за допомогою спеціальних «диригентських» жестів.

*Дует* (лат. два) – ансамбль з двох виконавців, кожен з яких веде самостійну партію.

*Дуетно-класичний танець* (ін. найм. – підтримка) (*Pas de deux*) – вид сценічного танцю, побудований на основі класичного т., що передбачає танець двох танцівників з використанням підтримок.

## Е

*Екзерсис* (фр. вправи) – система хореографічних вправ, яка спрямована на набуття та вдосконалення танцювальних навиків, розвиток і підготовку м'язово-зв'язкового апарату та підтримку танцювальної форми виконавців.

*Естрадний танець* (*Variety dance*) – хореографічний твір, призначений для концертного виконання на естраді. Для е. т. характерна виразність, розважальний характер, віртуозність, зовнішня ефектність. За формою е. т. – музично-хореографічна мініатюра, зазвичай з невеликою кількістю виконавців, ідея якої виражена в чіткій драматичній побудові. Е. т. відрізняє багатожанровість і різностильність. Різновиди естрадного танцю: акробатичний; сюжетно-характерний; класичний; народний; військовий танець; масові танці; ритмічні або танці в сучасних ритмах.

*Етюд* (фр. вивчення) – вправа для розвитку й вдосконалення виконавської техніки.

*Етнохореографія* – синкретичний вид хореографічної творчості, який базується на танцювальному і пластичному традиційному матеріалі (обряди, ритуали) етносів з включенням музики, співу, слів.

## Ж

*Жаргони в хореографічній лексиці* – це своєрідні рухи, які використовує постановник для конкретизації певної соціальної групи, кола осіб.

*Жести* (фр. діяння) – рухи рук, пальців, які надають додаткової виразності виконанню танцювального номеру і є невід'ємною складовою мистецтва балету.

*Жете* (*кидати*) – термін, що означає різкий характер виконання батманів, ронд де жамб тощо.



*Жига* – англійський веселий танець популярний в Європі XVIII ст.

*Жок* – масовий молдавський народний танець (м/р – 2/4 інколи 6/8, 3/8, темп швидкий, прискорений).

### **З**

*Завіса* – велике полотнище, яке закриває сцену від глядацького залу.

*Запис танцю* – опис танцю, який виконують за певною системою з метою його збереження з наступним відновленням за змістом.

*Затакт* – одна або декілька нот, які передують першому такту музичного твору.

*Зорова пам'ять* – це фіксація пластичного малюнку танцювального руху з метою його подальшого репродуктивного відтворення. Це вимагає концентрації уваги при показі вправи чи комбінації хореографом з метою визначення її основних елементів і засвоєння правил виконання.

### **І**

*Ігрища* – давні масові свята з танцями, співами, хороводами, обрядами, які були поширені в давній Русі, середньовічній Європі, країнах сходу. Імпровізація (непередбачене, раптово) – створення рухів або фігур безпосередньо під час виконання танцю без попередньої підготовки.

*Інтернаціоналізми в хореографічній лексичі* – це рухи, які у багатьох народів виконуються без особливих змін.

*Історичний танець* (ін. найм. – історико-побутовий, салонний бальний) (*Historical dance*) – вид сценічних танців, що представляють собою переробку бальних, побутових танців різних епох на основі класичного танцю. В результаті цього бальна, побутова сутність цих танців знаходить сценічний, умовний характер. І. т. створюється балетмейстером для балетного спектаклю. В системі підготовки артистів балету в 1940-х рр. склалася методика навчання і. т., авторами якої є М. Івановський і М. Васильєва-Рожественська.

*Історико-побутовий танець* – 1) танці 15-19 ст., які танцювали на балах при палацах, у побутових святах різного прошарку населення багатьох

народів світу; 2) танці минулих століть, які отримали широке застосування і розповсюдження за межами своєї епохи, середовища і місця виконання.

## Й

*Йоксу* – естонська полька, швидкий жвавий танець (м/р – 2/4).

## К

*Кадриль* – 1) бальний танець, який був популярним у Європи в ХІХ ст. і складається з декількох танцювальних фігур.

*Канкан* (фр. *плітка*) – французький танець алжирського походження, подібний до контрдансу, який виконується характерним викиданням ноги та високими стрибками.

*Картулі, лезгинка* – народний грузинський парний танець (м/р – 6/8, темп від помірного швидкого до жвавого).

*Кордебалет* (фр. *основний склад балету*) – частина балетної групи, що виконує групові і масові танці.

*Квікстеп* (англ. *швидкий крок*) – одна з форм фокстроту. Парний танець вільної композиції, рухливий і стрімкий за характером. Керівництво дитячим колективом – це виконання організаційної та виховної функцій, що спрямовані на знання специфіки діяльності дитячого хореографічного колективу; володіння необхідними педагогічними умовами професійної кваліфікації його керівника, що припускає вивчення таких розділів управлінської роботи, як технології керування колективом, організація процесу керівництва, оцінювання результатів професійно-педагогічної діяльності.

*Клавір* – виклад музичного твору для самостійного виконання на фортепіано.

*Клас* (в хореографії) – постійні тренувальні заняття, які проводяться, як правило, під керівництвом певного педагога з чітко визначеною індивідуальною методикою і системою навчання.

*Класичний танець* (англ. *classical dance*) – історично складена, стійка система виразних засобів хореографічного мистецтва, яка заснована на

принципі поетично-узагальненої трактовки сценічного образу. Сучасна танцювальна система, яка склалася в Європейському театрі. Формувалася протягом століть у ряду народів, увібравши досягнення різних культур. Сформувалася, як система, в XVI ст. в Італії, подальший розвиток набула у Франції, де отримала французьку термінологію. Назва «класичний» вказує, що ця система походить від танцю античного, а також що вона володіє класичною досконалістю. Цей термін виник в Росії в XIX ст. і поступово увійшов у побут, став загально визнаним, на відміну термінам, які були раніше – «серйозний», «благородний», «жанр», тощо. Вид сценічного танцю, головний виразний засіб балетного мистецтва; система художнього мислення, яка оформляє виразність рухів, притаманних танцювальним проявам людини на різних стадіях культури. В к. т. ці рухи входять не в емпірично даній формі, а в абстрагованому до формули вигляді (Л. Д. Блок). Основним засобом досягнення даної якості танцю є виворотність. К. т. є основою підготовки артистів балету та інтегрує комплекс дисциплін, що включає : дуетно-класичний т., характерний т., історичний т., сучасний т. та акторську майстерність. У 1930-х рр. склалася методика навчання к. т., автором якої є А. Я. Ваганова.

*Кніксен* – спрощена форма жіночого поклону у вигляді глибокого присідання замість реверансу.

*Козачок* – народний український танець, походження назви якого пов'язане з життям воїнів-козаків. Його побудування відноситься до далекого минулого. В кінці XIX ст. існував як бальний танець. (Французький парний танець, який був популярний в кінці 60-х років XX ст.)

*Коломийка* (від назви міста Коломия Івано-Франківської обл.) – народний танець гуцульського походження (м/р 2/4, темп жвавий).

*Композиція* (лат. складне, з'єднане) – 1) будова, внутрішня структура твору мистецтва; важливий організуючий елемент художньої форми, який надає твору єдності і цілковитої завершеності; 2) сполучення фігур і елементів у танці. Танець встановленої композиції, має певне число фігур,

розташованих у певній послідовності. Танець вільної композиції передбачає довільне сполучення елементів і фігур.

*Контрданс* (англ. *сільський танець*) – англійський народний танець подібний до кантрі (м/р 2/4 або 6/8, темп швидкий).

*Конкурс* (від лат. *збіг, зіткнення, зустріч*) – творче змагання танцівників, балетмейстерів.

*Концерт* (лат. *змагаються*) – публічне виконання номерів за наперед складеною програмою.

*Концертмейстер* (нім.) – музикант, який співпрацює з індивідуальними або ансамблевими виконавцями в процесі розучування та виконання партій, концертних номерів.

*Координація* (лат. *узгоджувати*) – встановлення взаємозв'язків між окремими діями органів та системами руху тіла танцівника.

*Косарі* – український народний танець, який виконується під мелодію однойменної народної пісні (м/р 2/4, темп помірний).

*Краков'як* – польський народний танець, який народився у Краківському воєводстві. У XIX ст. він став бальним танцем, який чоловіки танцюють гордо і темпераментно, із окликами і притупами, а жінки – витончено і плавно (м\р – 2/4).

*Кріпацький театр* – труппа, яку створював багатий поміщик із своїх кріпаків. Кріпацькі театри існували з кінця XVII століття до відміни кріпацтва 1861 року.

*Крижачок* – білоруський народний танець-пісня, що виконується у помірному темпі з поступовим прискоренням і для якого характерне хрестоподібне розташування пар (м/р – 2/4 або 4/4).

*Куліса* (фр. *паз, виїмка*) – лаштунки, плоскі декорації (м'які або напнуті на рами), які створюють одяг сцени.

*Кульмінація* (лат. *вершина*) – пік розвитку та емоційного напруження мистецького твору або його завершеної частини відповідно до законів драматургії.

*Куявляк* (від назви області Куявії) – народний польський танець подібний до мазурки (м/р –  $\frac{3}{4}$ , темп помірний).

## Л

*Лезгинка* – народний танець, поширений серед народів Кавказу (кабардинців, осетинів, чеченців, інгушів та ін.), в якому виконавці демонструють віртуозність, спритність, невтомність. Його виконують як сольний чоловічий танець, а також у парі з жінкою (м/р –  $\frac{6}{8}$ , інколи  $\frac{2}{4}$ , темп швидкий).

*Лінія танцю* – напрям, в якому рухаються виконавці. Зокрема, при вивченні бальних танців під лінією розуміють еліпс, який вписано в прямокутник (танцзал). Рух по еліпсу проти ходи годинникової стрілки умовно називають рухом по лінії танцю, а по ходу годинникової стрілки – рухом проти лінії танцю.

*Лібретто* (італ. книжечка) – виклад сюжету і сценічного дійства балету, яке видається театром у вигляді брошурок на допомогу глядачеві.

*Локальний танцювальний рух* – це танцювальна лексика, яка характерна для певної місцевості, району.

## М

*Мазурка* (польск. *mazurek* – мазовецький танець) – легкий із характерним пристукуванням каблуків польський народний танець, що народився в Мазовії у Польщі (м/р –  $\frac{3}{4}$ , темп від помірного до швидкого).

*Манера* – сукупність специфічних рис і стилістичних особливостей, які впливають на сприйняття танцювального образу.

*Майстер-клас* – форма заняття, для проведення якого запрошується знаний викладач або виконавець. У процесі цих занять учні мають можливість познайомитись з різними формами подачі матеріалу, сформуванню уявлення про поліваріативність методик проведення занять, здійснити їх порівняльний аналіз і визначити шляхи і засоби комбінаторності при створенні власного методу.

*Марш* (фр. *ходіння, рух*) – музичний жанр, призначений для супроводу пересування людей у чіткому, синхронному темпі (м/р – 2/4, 4/4, 6/8).

*Масовий танець* – назва групи загальнодоступних танців, які передбачені для вечорів відпочинку. Характерною рисою масового танцю є можливість його повтору аудиторією безпосередньо після показу чи короткого розучування.

*Марше* – танцювальний крок, при якому, на відміну від природного, нога ставиться на підлогу з витягнутого носка, а не з п'ятки.

*Мелодія* – послідовність рухів, сполучених певним співвідношенням висоти, тривалості і сили, що становлять музичну єдність, наспів, художньо-усвідомлений послідовний ряд звуків різної висоти організований за допомогою ритму і ладу.

*Метелиця* – українська народна пісня-танець зі зміною фігур і різноманітними кружляннями, що створює враження завірюхи (м/р – 2/4, темп швидкий).

*Метр* – система організації ритму в музиці; порядок чергування акцентованих та не акцентованих часових одиниць.

*Метод навчання* – спосіб взаємодії викладача-хореографа та учня, який спрямований на розв'язання навчально-виховних завдань.

*Мовний хист* – спроможність чітко і ясно висловлювати думки і почуття за допомогою промови, а також міміки та пантоміміки.

*Модерн* (фр. *сучасний, новітній*) – 1) один із напрямків розвитку танцювального мистецтва; 2) стильовий напрям у європейському та американському мистецтві кінця XIX – початку XX століття.

*Молдовеняска* – молдавський народний танець (м/р – 2/4 або 4/4, темп швидкий).

*Мюзикл* (англ. *музичний театр*) – музично-сценічна вистава, в якій поєднуються різноманітні жанри й виражальні засоби естрадної побутової музики, хореографічного, драматичного й оперного мистецтва.

## Н

*Навчально-виховна робота хореографічного колективу* – це взаємна діяльність педагога-хореографа й вихованців, яка включає в себе певну систему засобів, форм, методів, принципів навчання та завдань, завдяки якій відбувається формування у вихованців поглядів, переконань, хореографічних вмінь та навичок, звичок поведінки і сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості.

*Народний танець* – танець, створений народом, розповсюджений в побуті, самотній, притаманний конкретній етно групі та місцевості.

*Народний (фольклорний) танець* – вид народної танцювальної творчості, створений етносом і поширений в побуті, який відображає етнічні особливості, хореографічну мову, пластичну виразність етносу чи етнічної групи, які проявляються в характері, координації рухів, в музично-ритмічній і метричній структурі танцю, манері його виконання та ін.

*Народно-сценічний танець* – 1) це художній твір, який опрацював балетмейстер і побудував за сценічними та драматургічними законами на танцювальній лексиці певного народу; 2) це твір народної хореографії, що зазнав певної художньої обробки і виконується зі сцени, заново створений балетмейстером-постановником або творчою групою професійного чи самодіяльного колективу.

*Номер (лат. число)* – окремий виступ одного, кількох артистів або ансамблю у концерті.

## **О**

*Оберек, обертас* – польський народний танець, який виконують після повільного куяв'яку (м/р – 3/8 або 3/4 з акцентом на третій долі кожного другого такту; темп швидкий).

*Образно-художнє мислення в хореографії* – це процес оперування думками і почуттями на основі сприймання художнього образу і особистого життєвого досвіду, яке відображається в хореографічному мистецтві.

*Опорна нога* – 1) нога, яка являє собою опору тіла, в той же час як друга звільняється для виконання різних рухів; 2) нога, на яку переноситься вага тіла під час виконання того чи іншого елемента руху працюючою ногою.

*Оркестровка* – нотний виклад і розподіл партій (голосів) між окремими інструментами в оркестрі.

*Організаторські здібності* – уміння організувати свою власну діяльність та роботу хореографічного колективу (планувати роботу та контролювати її).

*Орхезографія* – вчення про мистецтво танцю, його фіксацію засобами графіки.

*Орхестрика* (грец. *orchestice*) – мистецтво танцю.

## П

*Па* (крок) – 1) закінчений самостійний рух, що постійно використовується в якому-небудь танці або танцях; 2) позначення одного з багатьох видів танцювальних кроків; 3) позначення танцювальних рухів, які мають певний характер (па марше); 4) означення великих танцювально-музичних форм, які прийняті в балетному спектаклі (па де баск); у побутовому розумінні – позначення танцювального руху (па де труа); у бальних танцях слово па замінює слово танець (па де грас).

*Павана* – старовинний бальний танець іспанського чи італійського походження (м/р – 4/4, темп повільний, урочистий).

*Па д'аксьйон* (фр. *pas* – крок, *action* – дія) – пов'язаний з розвиток сюжету танець, що розвиває зміст балетної сцени.

*Па-де-де* (фр. *танець удвох*) – одна з основних танцювальних форм класичного балету, яка має таку побудову: спільний вихід – антре; парна лірична частина – адажіо; дві сольні варіації – алегро; спільний фінал – кода.

*Па-де-труа* (фр. *танець утрьох*) – танцювальна форма у класичному балеті, яку виконують три виконавці (дві жінки і чоловік). Від па-де-де відрізняється третьою, додатковою сольною варіацією алегро.



*Па де грас (фр. граціозне па)* – парний танець встановленої композиції, створений у ХІХ ст. на основі музичної форми гавоту (автор танцю Є. Іванов).

*Пантоміма (від грец. – відтворити, копіювання)* – 1) мистецтво виразити почуття і думки засобами міміки і рухів; 2) вид театрального дійства, в якому художній образ створюється без допомоги слова, засобами виразного руху, жесту, міміки; 3) один з виразних засобів балетного спектаклю.

*Партер (фр. земля)* – частина залу для глядачів, розташована нижче рівня сцени.

*Пасодобль* – бальний танець, у якому стилізовано основні фігури, що виконує тореро на арені. Назва танцю пов'язана з іспанськими народними святами – фієстами, під час яких проходили бої биків – кориди.

*Педагогічна майстерність* – 1) це високе мистецтво виховання та навчання, що постійно вдосконалюється; 2) це доведені до високого рівня досконалості знання, вміння, навички, володіння різними методиками, спрямованими на забезпечення ефективності навчально-виховного процесу; 3) знання виховного процесу, виховні уміння; 4) це синтез наукових знань, умінь, навичок, методичного мистецтва, особистісних якостей вчителя; 5) це володіння професійними знаннями, вміннями, навичками, які дозволяють успішно дослідити ситуацію, формувати професійні завдання.

*Педагогічна майстерність керівника хореографічного колективу* – це синтез індивідуально-ділових якостей і властивостей особистості педагога, що визначає високу ефективність педагогічного процесу хореографічного колективу, його навчально-виховний процес (репетиційний (навчально-тренувальний комплекс вправ), організаційний, постановочний, концертно-конкурсну діяльність, виховну роботу, шефську та профорієнтаційну діяльність).

*Педагогічна майстерність педагога-хореографа* – це синтез професійних знань, умінь, навичок у галузі хореографічного мистецтва; педагогічної техніки; майстерності педагога в управлінні собою; танцювальної

майстерності і техніки використання необхідного обладнання в педагогічній діяльності; культури мови педагога хореографа, володіння категоріальним апаратом хореографічного мистецтва; організації педагогічної взаємодії в хореографічному колективі; майстерності педагогічного спілкування; педагогічного такту; педагогічного вирішення конфліктів у колективі; майстерності педагога-хореографа в управлінні освітнім процесом (знання з організації навчально-виховного процесу у хореографічному колективі (організаційної, виховної, учбово-тренувальної, постановочної, концертно-конкурсної діяльності); психолого-педагогічного аналізу і оцінці ефективності учбового заняття і виховних заходів.

*Педагогічна діяльність* – виховний та навчальний вплив учителя на учнів, спрямований на його особистісний, інтелектуальний та діяльнісний розвиток, який одночасно виступає як основа його саморозвитку й самовдосконалення. Психічну структуру діяльності педагога складають наступні компоненти: проєктивний, конструктивний, організаційний, комунікативний та гностичний.

*Педагогічні уміння в хореографії* – це: 1) сукупність педагогічних дій, які послідовно розвиваються у зовнішньому й внутрішньому плані, частина з яких може бути автоматизована і, які засновані на відповідних теоретичних знаннях, й спрямовані на вирішення завдань гармонійного розвитку особистості у хореографічному колективі; 2) це сукупність різноманітних дій учителя хореографії, які, перш за все, співвідносяться із функціями педагогічної діяльності і в значній мірі проявляють індивідуально-психологічні особливості учителя, а також свідчать про його предметно-професійну компетенцію у галузі хореографічного мистецтва.

*Період* – розділ музичного твору (іноді цілий невеликий твір), у якому викладено одну більш-менш завершену музичну думку.

*Підстрибування* – невеликий, як правило, ковзний стрибок, майже без відриву від підлоги опорної ноги із збереженням на ній ваги тіла.

*Пластика* (грец. ліплення) – 1) сукупність рухів тіла, їх характеру і манери; 2) гармонійне узгодження рухів, поз, витонченість і плавність.

*Пліє* – м'яке, пружно-еластичне глибоке присідання. У побутовій хореографії виконується тільки напівприсідання – демі-пліє.

*Плиска* – танцювальна імпровізація, що виникає під впливом оточення, обставин або настрою.

*Пляска* – народний танець з елементами імпровізації.

*Побутовий танець* – загальна назва різних груп танців (бальних, масових, модних, сучасних), які виконуються для розваги.

*Поза* – фіксація положення тіла виконавця в танці.

*Позиція* (лат. положення) – чітко визначене положення ніг або рук у танці.

*Полонез* (фр. польський) – польський святковий груповий танець – хода встановленої, але багатоваріантної композиції. Отримав популярність в XVI ст. як церемоніальний придворний танець.

*Полька* (чеськ. половинка) – чеський парний танець вільної композиції, який виконується у швидкому темпі (м/р – 2/4). Виник у 30-х роках XIX ст., на його основі з'явилися десятки національних різновидів цього танцю.

*Портал сцени* – обрамлення сценічного майданчика, яке відділяє його від глядацької зали й утворює, так зване, дзеркало сцени.

*Постава* – положення корпусу, рук, ніг, голови, пальців, необхідне для ефективної навчальної та виконавської діяльності танцівника.

*Постановка* – творчий процес створення танцювального номеру, балету.

*Постановочні уміння в хореографії* – це вміння створювати драматургію хореографічного твору, вміння професійно орієнтуватися в музиці і відповідно до цього будувати хореографічну драматургію, бути режисером, тобто інтерпретатором хореографічного твору, мати гарну танцювальну техніку, бути гарним виконавцем (танцівником), знати методику викладання хореографії, мати організаторські, перцептивні, комунікабельні здібності. Це вміння орієнтуватися в живопису, скульптурі, вміння запалити учнів

бажанням працювати і надихнути їх на працю власною ідеєю, концепцією, неординарною думкою.

*Працююча нога* – звільнена від ваги корпусу, що виконує який-небудь рух на підлозі, в повітрі.

*Професійна освіта хореографів* – це складова частина ступеневої педагогічно-мистецької освіти, що передбачає оволодіння знаннями, вміннями, навичками майбутнього хореографа-педагога, спрямована на максимально повноцінну професійну самореалізацію особистості в області хореографії і зорієнтована на кон'юнктуру ринку праці.

*Професійна підготовка* – 1) процес, в ході якого відбувається професійне становлення майбутніх фахівців; 2) мета і результат діяльності навчального закладу; 3) включення студента в навчально-виховну діяльність.

*Професіоналізми в хореографічній лексиці* – це рухи, які імітують специфічні рухи людей певної професії, спеціальності під час їхньої роботи.

*Прохідний елемент у танці* – це коли виконавець перебуває в динамічному пориві: він спрямований уперед, а па ще не закінчилося.

*Пті (маленький)* – термін, що використовується для визначення малих рухів.

## **Р**

*Рампа (фр. схил, поручі)* – невеликий бар'єр на передній частині сцени, за яким встановлюється освітлювальна апаратура.

*Реверанс (фр. уклін)* – уклін, який виконується з нахилом голови і корпусу при переході з ноги на ногу і з присіданням у четвертій позиції.

*Регтайм (англ. rag – розірваний і time – ритм, такт)* – форма міської танцювальної музики американських негрів, яка сформувалась наприкінці XIX ст. у кафе й танцювальних залах. Після першої світової війни регтайм був модним як салонний танець, від якого пішли фокстрот, ту-степ, ван-степ.

*Режисер* – постановник спектаклю, естрадно-концертної програми та ін.

*Рейв* (англ. марення, маячня, безладне мовлення) – стиль сучасної молодіжної музики з перевагою жорстокого і швидкого ритму над мелодією, використанням звучання важких соло на гітарі та комп'ютерних муз. ефектів.

*Реквізит* (лат. потрібне, необхідне) – необхідні акторам речі (справжні або бутафорські), що становлять частину декораційного оформлення хореографічної вистави чи номера.

*Ремікс* – новий варіант старої мелодії, пісні.

*Реп* (англ. удар, стук) – у сучасній муз. культурі стиль популярної естрадно-танцювальної музики, який виник у 7-х роках ХХ ст. і характеризується начитуванням або співом ритмічних віршів у супроводі ударника чи синтезатора *Релеве* (фр. піднімати) – термін, що означає підйом на пів пальці обох чи однієї ноги; підготовка до виконання турів.

*Репертуар* (фр. список) – 1) сукупність творів, які виконуються протягом певного часу; 2) номери з якими виступають солісти, дуети, танцювальні колективи.

*Репетиція* (лат. повторення) – підготовка артистів до глядацького виступу, яка складається з декількох етапів: постановочна репетиція, під час якої постановник танців показує, ставить виконавцям сцени, танці; робоча репетиція, на якій удосконалюються танцювальна техніка і проводиться робота над створенням хореографічного образу як, у головних героїв, так і у кордебалеті; зведена репетиція, в якій беруть участь всі виконавці постановочного номера, епізоду тощо; сценічна репетиція, коли на сцені театру виставляється декорація; оркестрова репетиція, на якій група знайомиться з оркестровим звучанням музики проводиться уточнення термінів окремих сцен і танців; генеральна репетиція – репетиція всього балету за участю всіх компонентів: музики, хореографії, декорації костюмів, світла.

*Репетиція хореографічного колективу* – це складний художньо педагогічний процес, в основі якого є колективна творча діяльність, яка

передбачає окремий рівень підготовки учасників хореографічного колективу. Репетиції поділяються на робочі, зведені, генеральні, монтажні.

*Репродуктивна уява в хореографії* – це відтворення заданого педагогом-хореографом образу, що реалізується у зображенні, описі, розповіді.

*Ригодон* – французький танець провансальського походження (м/р – 2/4, темп жвавий, веселий).

*Ритм* (грец. розмірність, структурність, такт) – форма перебігу в часі якихось процесів. Ритм у музиці означає закономірне чергування звуків різної тривалості.

*Ритмічний малюнок* – послідовність звукових тривалостей, які взяті окремо від висотних співвідношень звуків.

*Ритмічне виховання* – система, запроваджена Ж. Є. Далькросом для виховання і розвитку відчуття ритму, пластичності, музичного слуху та пам'яті на основі зв'язку музики і рухів.

*Ритмоформула певного руху* – це закономірність, у якій відчувається найтісніший внутрішній зв'язок між хореографічним па та музичним супроводом.

*Розмір* – нотне зображення метра шляхом позначення його долі певної тривалості (чвертю, половиною), а метричної групи долей – дрібом.

*Рок-н-ролл* (англ. буквально *похитуватися, крутитись*) – парний побутовий імпровізаційний танець американського походження, особливу популярність набув у 50-х роках ХХ ст. (м/р – 4/4, темп від помірного до швидкого).

*Румба* – бальний танець вільної композиції кубинсько-мексиканського походження, що набув поширення в 20-30-х роках ХХ ст. (м/р. – 4/4, темп помірний з різким прискоренням останньої частини).

## С

*Самба* – сучасний бальний танець вільної композиції бразильського походження з частим відходом від основного положення у парі (м/р – 2/4, темп швидкий).

*Самодіяльність* – діяльність аматорських колективів.

*Свінг* (англ. балансування, гойдання) – різновид джазової музики; характерний елемент виконавської техніки джазу; постійна ритмічна пульсація, не суміщення акцентів мелодійної і ритмічної лінії з попереднім поліруванням виконавців.

*Середина* – хореографічний термін, який визначає групу вправ, які виконуються без опори рухами на відміну від станка.

*Синкопа* – зміщення акценту на слабкі долі такту або з основних долей на більш дрібні.

*Сиртакі* – сучасний масовий грецький танець на музику М. Теодоракіса (м/р – 2/4, темп – спочатку помірний, з прискоренням до дуже швидкого і раптовим поверненням до помірного).

*Соліст(ка)* (лат. один, єдиний) – артист(ка) балету, яка виконує перші, другі ролі і партії у спектаклях, або сольні номери.

*Соціальний танець* («*Social dance*») – танці масові, загальнодоступні, побутові, до них відносяться латиноамериканські (сальса, меренге та ін.) східні танці (танець живота), аргентинське танго, ірландський степ, фламенко, так звані вуличні танці (хіп-хоп, брейк та ін.), клубні танці, хастл, рок-н-ролл і джаз. Відмітною ознакою соціальних танців є імпровізація.

*Спортивний бальний танець* – танцювальний вид спорту, який об'єднує два стилі спортивних танців: Інтернаціональний Стандартний і Інтернаціональний Латиноамериканський, виконання яких проходить в умовах конкурсних змагань. До європейської програми входять повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот і квікстеп (швидкий фокстрот). До латиноамериканської – самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль і джайв. У спортивних бальних танцях уведена система класів, що відображає рівень підготовки танцюристів, і система вікових категорій, яка розподіляє танцюристів за віковими групами.

*Стандарт* – виконання певної групи старовинних бальних танців відповідно до традицій і вимог однієї з англійських танцювальних шкіл,

основу якої склали популяризація в конкурсах салонно-манерного стилю танцю і примхливості бальних туалетів.

*Станок* – пристосування для вправ танцюристів, яке складається з округлого, як правило, дерев'яного бруса діаметром 6-7 см., закріпленого вздовж стін репетиційного залу.

*Степ* – степ, або чечітка, або теп-денс-танець, який ще називають «музика ніг». В Америці провідними представниками є Фред Астер, Брати Ніколас.

*Tap drums* – новий напрямок в степі, для якого характерне з'єднання елементів традиційного степа (traditional tap) і хуфер (hooper) на спеціально дерев'яній підставці подібно page star dancing під власний акомпанемент на цифровому баяні.

*Стилізація (грец. паличка для писання)* – художній твір, що наслідує або пародіює певний стиль.

*Сцена* – місце, де відбувається вистава, яке являє собою замкнену сценічну коробку, яка з'єднується з залом для глядачів великим прорізом – порталним отвором.

*Сценарій (італійське, лат)* – 1) проєкт майбутнього балету, який розроблений сценаристом і є планом для написання музики композитору, основою для створення спектаклю балетмейстеру; 2) короткий виклад змісту п'єси, сюжетна схема вистави; 3) детальний виклад змісту балету з розкриттям танцювальних і мімічних номерів.

*Сценічний танець* – один із основних видів танцю, який передбачений для глядача і націлений на створення хореографічного образу. Відрізняється від народного, бального, побутового тим, що ці різновиди існують, у першу чергу, «для себе», не потребуючи глядацької аудиторії, яка необхідна для танцю сценічного.

*Сучасний танець* – це новітній вид хореографічного мистецтва ХХ ст., сформований під впливом соціально-політичних, філософських, технологічних, стилістичних характеристик культури ХХ ст., які виявили в



танці імпровізаційність та індивідуалістичність, а також стабілізували його синтезовану структуру.

*Сюїта (танцювальне – ряд, послідовність)* – хореографічна композиція, яка складається з декількох танців, що з'єднані однією темою і побудовані, як правило, за принципом контрастних між собою номерів або частин.

## Т

*Такт (лат. дотик)* – відрізок музики, який відокремлює одну сильну долю від іншої, що дозволяє визначити музичний розмір.

*Танго* – парний танець вільної композиції, який виник у кінці ХІХ ст. в Аргентині. Найбільшою популярністю в Європі танго користувалося в кінці 1910-1915 рр. Танець виконується енергійно і ритмічно гостро. Для танцю характерні ліві повороти і часті використання положень променада (м/р – 2/4, темп повільний).

*Танець (від нім.)* – 1) унікальний засіб пізнання невербальних аспектів реальності; 2) вид мистецтва, у якому засобом створення художнього образу є рухи, жести і положення людського тіла; 3) ряд послідовних рухів тіла, погоджених з настроєм людини і підлеглих музичному ритму.

*Танець модерн (Modern Dance)* – напрям мистецтва танцю, який почав розвиватися в Європі та США на початку ХХ століття, провідними представниками якого є Дорис Хамфрі, Чарлз Вейдман, Мері Вигман, Ханья Хольм, Хосе Лімон, Лестер Хортон, Ерік Хоукінс, Анна Соколоф, Лой Фуллер, Марта Грэм, Айседора Дункан, Рут Сен-Дені, Тед Шоун.

*Танець постмодерн (Postmodern Dance)* – напрямок мистецтва танцю, який почав свій розвиток у США та Європі в 1960-1970-і рр., провідними представниками якого є Мерс Каннінгхем, Алвін Ейлі, Таллі Бітті, Дональд Мак-Кейл, Алвін Николаї, Пол Тейлор, Тріша Браун.

*Танцювальна музика* – 1) музика для супроводу танців, а також похідні від неї музичні твори, призначені для танців і мають самостійну художню цінність; 2) легка музика, що супроводжує популярні побутові танці, для якої характерний чіткий ритм і специфічний для кожного танцю темп.

*Танцювальність* – хореографічний термін, який узагальнює суму таких якостей виконавця, як артистизм, здібність тонко сприймати і передавати манеру, стиль і характер кожного танцю. Цей термін був започаткований Д. Кобалевським для позначення структурності характерних музичних ознак танцю в навчальній програмі «Музика», для загальноосвітньої школи.

*Танцювальна майстерність* – високий ступінь художнього вдосконалення під час створення та виконання хореографічних творів.

*Танцювальна форма* – це танці, які мають відмінні особливості у змісті, принципах побудови, підборі виразних засобів. Кожна форма має свою відмінну особливість та закономірність, яка присутня лише їй. Наприклад, форми танцю поділяються на малі (прості) та крупні (складні).

*Танцклас* (нім. *застаріле*) – школа танцю, уроки танцю.

*Танцмейстер* (нім. *застаріле*) – учитель танців.

*Тарантела* – італійський народний танець, швидкий і стрімкий за темпом, виконується під супровід гітари, іноді кастаньєт, з ударами тамбурина.

*Творча діяльність* – це процес створення нової продукції з високими показниками кількості і якості та найменшими витратами часу й сил.

*Твіст* (англ. *поворот, крутіння*) – ритмічний, помірно швидкий парний танець з характерними рухами стегон.

*Творча діяльність у процесі фахової підготовки студентів-хореографів* – це створення необхідних умов для особистої творчої діяльності студента-хореографа, тобто у процесі занять з профільних дисциплін педагог-хореограф і студент створюють танцювальні комбінації, хореографічні композиції, етюди, сьюїти, варіації, які навчають правильного методичного виконання вправ, фігур, розвивають відчуття гармонійного поєднання музики і танцю.

*Творча хореографічна уява* – це власне оригінальне бачення хореографічного образу.

*Творче мислення* – уміння нестандартно вирішувати проблему, швидко переключатися з одного аспекту її осмислення на інший, привносити в цей

процес частку власної індивідуальності. Напрямки творчого мислення: виконавський (учень у заданому тексті по-своєму інтерпретує зміст танцювальної вправи, виражає власний емоційний стан), педагогічний (у процесі складання та проведення уроку хореографії він утілює і реалізує власне бачення його мети та завдання).

*Темп* – швидкість, з якою виконується музичний твір. Темп позначають італійськими термінами в порядку зростання: ларго, ленто, адажіо (повільний темп), анданте, модерато (помірно), алегро, віваче (віво), престо (швидко).

*Терпсихора* – муза, покровителька танців і хорового співу, яка зображувалась як молода дівчина з лірою в руках.

*Техніка* (грец. *вправність, майстерність*) – у мистецтві – сукупність навичок і прийомів, за допомогою яких виконується художній твір.

*Технічність* – хореографічний, а також спортивний термін, який характеризує рівень підготовленості виконавця, що дає можливість йому впевнено і бездоганно виконувати рухи.

*Трупа* (фр., нім. *натовп*) – творчий склад театру.

*Туніка* – театральнотанцювальний костюм, частіше жіночий.

*Тур* (*оберт, поворот*) – термін класичної хореографії, оберт тіла на 360 градусів на підлозі (пірует) або в повітрі один повний поворот вальсу на 360 градусів; *напівтур* – півповорот навколо себе; *одне повне коло* по залу.

## Ф

*Фестиваль* (фр. *святковий, веселий*) – масове свято, показ, огляд зразків мистецтва.

*Фігура* – відносно завершена частина танцю, яка складається з одного чи декількох па.

*Фігурний вальс* – вальс, до композиції якого, крім основних рухів (доріжки, поворотів), входять і інші фігури або па.

*Фокстрот* – американський бальний танець (англ. «лисяча хода») вільної композиції, лексичну основу якого складають ковзні кроки, які виконуються в парі в положенні один проти другого. Фокстрот виник у кінці першого

десятиріччя минулого століття, найбільшої популярності досяг у 1912-1916-ті роки. У наступні роки початкова форма фокстроту дещо змінилася, що призвело до створення самостійних танців повільний фокстрот (слоуфокс) і швидкий фокстрот (квікстеп).

*Форма* – це засіб (метод) передачі хореографічного матеріалу, і яким чином він буде викладатися, таку форму цей матеріал, як хореографічний твір буде мати.

*Форте* (італ. *голосно*) – музичний термін, який означає виконання мелодії на повну силу.

*Фонограма* (грец. *phone* – *голос*, *grapho* – *пишу*) – носій інформації, зафіксованої на ньому під час звукозапису.

## Х

*Характерний танець* (ін. найм. – *народно-характерний, народносценічний*) (*Character dance*) – 1) різновид сценічного танцю. На початку 19 століття термін служив визначенням танцю в характері, в образі. Використовувався в інтермедіях в балетах, у яких дійовими особами були ремісники, селяни, матроси, жебраки, розбійники та інші. Танці будувалися на рухах, які характеризують даний персонаж, часто включалися побутові жести; композиція була менш суворою, ніж в класичному танці. 2) академічна форма окремих національних танців, створених за допомогою поєднання народного танцю з високою професійною технікою класичного танцю.

*Хід* – у виразі «основний хід» теж саме що «основний крок», – типова хода до якого-небудь танцю, основний елемент, який визначає характер пересування в танці.

*Хореографія* – первинно цей термін визначав запис танцю, після того під ним стали розуміти мистецтво створювати танці і балети, а в кінці XIX – початку XX століть – танцювальне мистецтво в цілому, яке за допомогою властивих йому засобів відтворює життя народу, його побут, культуру,

світогляд тощо; відбиває процеси, що відбуваються на сучасному етапі розвитку культури.

*Хореографічне мистецтво* – це об’ємне поняття, яке містить різні види хореографії (класичний, народний, народно-сценічний, бальний, історико-побутовий та сучасний танці); це ціла система специфічних засобів і художніх прийомів, художньої виразної мови, за допомогою чого створюється хореографічний образ, який виникає з музично ритмічних рухів.

*Хореограф-педагог* – це фахівець з вищою освітою, який може виконувати свої професійні функції як у педагогічній, так і в хореографічній діяльності.

*Хореографічна діяльність* – це особливий вид художньої діяльності, яка має вираження у художньому способі сприйняття, пізнання, втілення і організації рухів людського тіла в просторі відповідно до естетичних принципів та закономірностей розвитку хореографічного мистецтва. Вона представлена сукупністю її основних видів – творчо виконавською, балетмейстерською, репетиторською, педагогічною.

*Хореографічні здібності* – це системно-структурне утворення, в якому можна виділити музично-рухові, інтелектуально-творчі та мотиваційно-особистісні компоненти. Особливості їх співвідношення визначають індивідуальний рівень розвитку хореографічної творчості, створюють своєрідну спрямованість інтересів та потреб особистості.

*Хореографічна майстерність* – це: 1) характеристика високого рівня виконавської діяльності хореографа, що передбачає здатність до глибокого осягнення змісту танцю, виявлення власного ставлення до його художніх образів, технічно досконалого та артистичного втілення хореографічного твору. Сутність хореографічної майстерності являє собою сукупність таких компонентів: хореографічні здібності (фізичні данні, орієнтування в просторі, музикальність); хореографічну техніку; сценічну майстерність, яка передбачає наявність емоційності, артистизму, творчої інтерпретації, уміння передавати художній образ твору. Суть майстерності хореографа в тих

якостях особистості, які породжують хореографічну діяльність, забезпечують її успішність. 2) високий рівень оволодіння професійними вміннями та навичками в галузі хореографії, який передбачає гармонійне поєднання хореографічних знань, творчої активності й прагнення до самовдосконалення.

*Хореографічна освіта* – 1) цілеспрямований й організований процес та результат оволодіння особистістю лексикою й технікою хореографічного мистецтва, один із засобів формування інтелектуально, морально та емоційно розвинутої цілісної творчої особистості; 2) це цілком самостійна, цілісна, багаторівнева, багатоцільова система, мета якої полягає у формуванні готовності спеціаліста-хореографа до хореографічної діяльності.

*Хореографічна пам'ять* – процес організації та збереження минулого хореографічного досвіду, що дозволяє повторне використання його в танцювальній діяльності, або повернення до сфери свідомості. Види пам'яті, які використовуються в хореографічному навчанні: словеснологічна, зорова (іконічна), слухова (ехонічна), моторна, емоційна, образна.

*Хореографічне навчання* – це спеціально організована пізнавальна діяльність для опанування людиною основ соціального досвіду в галузі хореографії, накопиченого людством.

*Хореографічне навчання як педагогічний процес у профільних ЗВО* – це цілеспрямована взаємодія викладача та студента, у процесі якої здійснюється формування теоретичних знань з хореографії, умінь і практичних навичок виконання та побудови хореографічних творів, емоційно-ціннісного і творчого ставлення до оточуючої дійсності.

*Хореографічний вид* – це структурна одиниця в мистецькій системі, певна танцювальна система або сукупність авторських систем танцювальних технік (у мистецтві художніх шкіл).

*Хореографічно-педагогічна підготовка студента-хореографа* – це інтегрований процес формування й удосконалення хореографічних знань, умінь, навичок, особистісних якостей, які є результатом професійної

компетентності, професійної мобільності і трудового досвіду майбутнього фахівця з метою застосування їх як у хореографічній, так і в педагогічній діяльності.

*Хореометрія* – наука, що простежує, яким чином стилі танцювального руху пов'язані з соціально-економічним рівнем життя в окремій культурі.

*Хореографічний напрям* – це сукупність найпоказовіших стильових характеристик певного художнього явища в хореографічному мистецтві. Основу напрямку становить чітко визначена концепція сприйняття світу й людини. Наприклад, серед напрямів сучасної хореографії визначають: імпресіонізм, неокласицизм, модернізм, постмодернізм.

*Хореографічний стиль* – це стійка система художньо-образних засобів, прийомів танцювальної творчості, характерна для певного історичного періоду та авторського стилю. Наприклад, серед стилів сучасної хореографії визначають джаз (джаз танець), теп (теп танець), модерн (модерн танець), рок-і-поп (свінг, рок-н-рол, диско, фанк), неокласику (балетна стилістика), постмодерн (авторський суб'єктивний стиль), було (було-танець).

*Хореографічний колектив* – група об'єднаних загальними цілями і задачами людей, що досягли в процесі спільної танцювальної діяльності високого рівня розвитку. У хореографічному колективі формується особливий тип міжособистісних відносин, для яких характерні висока згуртованість, колективістське самовизначення, колективістська ідентифікація, соціально важливий характер мотивації міжособистісних виборів, висока референтність членів колективу у ставленні один до одного, об'єктивність у покладанні й прийнятті відповідальності за результати спільної танцювальної діяльності.

## Ч

*Чарльстон* (по назві м. Чарльстон) – американський народний танець імпровізованого характеру, який поширився на початку ХХ ст. В основі своєрідної хореографії чарльстона лежать швидкі повороти ступні однієї або

двох ніг, носками і колінами вглиб (антививоротно), які супроводжуються одночасним коротким ритмічно чітким присіданням (м/р – 4/4).

*Ча-Ча-Ча* – парний танець вільної композиції латиноамериканського походження, споріднений мамбі, румбі і меренго, який виник на початку 50-х років ХХ ст.

*Чардаш* – угорський народний танець, який виконується парами і складається з двох частин: перша – повільна і патетична, а друга – стрімка і швидка.

*Чечітка* – 1) естрадний (здебільшого чоловічий) танець, чіткий за ритмом, який характеризується дрібним простукуванням підшви і підбору (каблука) по підлозі; 2) американський імпровізований сольний і дуетний танець, який виник в середині ХІХ ст. на півдні Сполучених Штатів. В кінці ХІХ-початку ХХ століття збагатившись елементами ірландського танцю джиги, чечітка стає всесвітньо відомим танцем. В основі чечітки – безперервна зміна дрібних вистукувань, які здійснюються за рахунок проковзних ударів розслабленою ступнею об підлогу. Виконується під різну ритмічну танцювальну музику.

### Ш

*Шассе (фр. гнати)* – стрибки з просуванням вперед, вбік чи назад, при виконанні яких одна нога наздоганяє другу, з'єднуючись, можуть виконуватися послідовно, а також як підготовка для великих стрибків; танцювальне па, яке зустрічається в багатьох танцях.

*Шен (фр. ланцюжок)* – хореографічний термін, який означає перебудову або фігуру в танці, при якій дві плетениці танцюючих, рухаються назустріч, проходячи повз один одного по хвильовій лінії, ніби плетений ланцюжок.

*Шейк (англ. трястись)* – сучасний танець англійського походження, імпровізований з характерними рухами плечей і корпусу.

*Шоу (англ. показ, видовище)* – вистава естрадно-розважального жанру за участю «зірок».

### Іноземні терміни, що використовуються в хореографічній літературі



*Adagio (адажіо)* – повільно, спокійно; повільна частина уроку чи танцю, отже, складається з повільних широких рухів.

*Allegro (алегро)* – швидко; частина уроку або танцю, що складається із швидких, жвавих рухів.

*Aplomb (анлом)* – стійкість.

*Attitude (аттитюд)* – поза.

*Arabesque (арабеск)* – поза.

*Assembl (асамбле)* – збірний стрибок.

*Balancé, pas (бальянсе)* – погойдування з боку в бік.

*Ballonné, pas (бальонне)* – рух із пролітанням.

*Ballotté, pas (бальоте)* – гойдання вперед-назад.

*Basque, pas de (баск)* – назва руху басків.

*Battement développé (батман девельопе)* – відведення ноги вийманням.

*Battement développé tombe (батман девельопе томбе)* – відведення ноги з вийманням і падінням.

*Battement fondu (батман фондю)* – тануче відведення ноги.

*Battement frappé (батман франже)* – відведення ноги ударом.

*Battement soutenu (батман сутеню)* – відведення ноги підтягуючись.

*Battement tendu (батман тандю)* – відведення ноги.

*Battement tendu jeté (батман тандю жете)* – відведення ноги кидком.

*Bourrée, pas de (бурре)* – переступання.

*Bourrée, pas de (бурре) en tournant (ан турнан)* – переступання в повороті.

*Cabriole (кабріоль)* – стрибок козеняти.

*Chasse, pas (шассе)* – подвійний ковзаючий крок з підбивкою.

*Ciseau, pas de (сізо)* – ножиці.

*Coupe, pas (купе)* – підбивка.

*Couru, pas (курю)* – дрібні переступання.

*Croisé (круазе)* – напрям.

*Croisée – (круазе)* – поза, схрещена, закрита.

*Demi-plie (демі-пліє)* – напівприсідання.

*Développe* (давельопне) – виймання, відкривання ніг у будь-якому напрямі.

*Écarté* (екарте) – напрям.

*Ecartée* (екарте) – поза, розгорнута вбік по діагоналі.

*Enchappé, pas* (ешане) – стрибок у другу позицію та четверту.

*Effacé* (ефасе) – напрям.

*Effacée* (ефасе) – поза розгорнута, відкрита.

*Emboîté, pas* (амбуате) – почергове викидання ніг уперед або назад.

*En dedans* (ан дедан) – рух, спрямований до себе.

*En dehors* (ан деор) – рух, спрямований від себе.

*Epaulement* (епольман) – положення плечей.

*Failli, pas* (фай) – прохідний рух.

*Flic-flac* (флік-фляк) – звуконаслідування ковзаючого по підлозі руху ступні.

*Flic-flac en tournant* (флік-фляк ан турнан) – ковзаючий рух, мазок ступнею у повороті.

*Fouetté* (фуете) – вивернутися, наче від удару хлистом.

*Glissade, pas* (глісад) – ковзаючий рух.

*Grand battement jeté* (гран батман жете) – великий кидок ногою на 90°.

*Grand battement jeté balancé* (гран батман жете бальянсе) – великий кидок ногою погойдкуванням угору-назад через першу позицію.

*Grand plié* (грак пліє) – глибоке присідання.

*Grand-rond de jambe jeté* (гран рон де жамб жете) – великий кидок ногою по колу.

*Jeté en tournant* (жете ан турнан) – кидок у повороті.

*Passé* (пасе) – прохідний рух.

*Petit battement sur le coup-de-pied* (петі батман сюр ле ку-де-п'є) – невелике відведення ноги на кісточку ноги.

*Pirouette* (пірует) – вертіння, наче дзига.

*Plié* (пліє) – присідання.

*Port de bras (пор де бра)* – вправа для рук.

*Préparation (препарасьон)* – підготовка до руху.

*Relevé (релеве)* – піднімання на півпальці.

*Renversé (ранверсе)* – рух, коли корпус закидають назад.

*Rond de jambe par terre (ром де жамб пар тер)* – коло ногою по землі, по підлозі.

*Rond de jambe en l'air (ром де жамб ан лер)* – коло, круг ногою у повітрі.

*Rond de pied (рон де п'є)* – коло ступнею.

*Saut de basque (со де баск)* – рух на злеті.

*Sissonne, pas (сісон)* – стрибок.

*Tour (тур)* – поворот.

*Tour chaîné (тур шене)* – поворот ланцюжком.

*Tour en l'air (тур ан лер)* – поворот у повітрі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Л. М. Еволюція хореографічного мистецтва як явища культури в контексті аналізу передумов відкриття хореографічно-педагогічних спеціальностей в вищих педагогічних навчальних закладах України. Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. Вип. 12. Ч. 2. С. 272–281.
2. Андрощук Л. М. Теоретичні основи інновацій у контексті становлення хореографічно-педагогічної освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 292–300.
3. Андрощук Л. М. Етапи становлення інноваційної педагогічної моделі хореографічної освіти «Школа мистецтв – Кіровоградський обласний загальноосвітній навчально-виховний комплекс. Кіровоградський державний педагогічний університет». Актуальні питання мистецької освіти та виховання: зб. наук. праць / гол. ред. Г. Ю. Ніколаї. Суми: Мрія, 2016. С. 210–218.
4. Андрощук Л. М. Роль науково-методичних видань у підготовці майбутніх учителів в системі хореографічно-педагогічної освіти. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки / ред. кол. В. Ф. Черкасов та ін. Кропивницький: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2017. Вип. 152. С. 97–102.
5. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України: Історія. Теорія: підруч. для студ. Міжнар. фонд «Відродження». Київ: Либідь, 2008. 558 с.
6. Бернадська Д. П. Феномен синтезу мистецтв у сучасній українській сценічній хореографії: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства: 17.00.01 «Теорія й історія культури». Київ, 2005. 20 с.
7. Бігус О. О. Народнo-сценічна хореографія прикарпатського регіону становлення та тенденції розвитку : автореф. дис. на здобуття наук.

ступ. канд. мистецтвознавства: 17.00.01 «Теорія й історія культури». Київ. нац. ун-т культури і мистец. Київ, 2011. 18 с.

8. Білаш П. М. Балетмейстерське мистецтво і становлення української сценічної хореографії у контексті розвитку європейської художньої культури 10-30-х років ХХ ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства: 17.00.01. Київ, 2004. 18 с.

9. Благова Т. О. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів - хореографів у процесі фахової практичної підготовки: зб. наук. праць Херсонського державного університету. Серія «Педагогічні науки». Випуск 56. Херсон: ХДУ, 2010. С. 244–250.

10. Білорус О. Глобалізація і національна стратегія України. Броди: Просвіта, 2011. С. 37–42.

11. Богуцький Ю. П. Українська культура в європейському контексті. Київ: Знання, 2007. 679 с.

12. Благова Т. О. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів- хореографів у системі педагогічної освіти. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Випуск 50. Житомир: ЖДУ, 2010. С. 72–76.

13. Благова Т. О. Хореографічна підготовка вчителя у системі вищих педагогічних навчальних закладів в Україні 20-х рр. ХХ ст. Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць. Полтава, 2011. С. 65–70.

14. Бурля О. А. Формування педагогічної майстерності керівника дитячого хореографічного об'єднання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.06. Київ, 2004. 20 с.

15. Василенко К. Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. Київ: Мистецтво, 2006. 493 с.

16. Василюк А. Освітня політика Європейського Союзу. Шлях освіти. Київ, 2007. №3. С. 13–17.

17. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2004. 1440 с.
18. Верховенко О. А. Сучасне українське мистецтво. Новий погляд. Новий початок. Трансформаційні процеси в сучасній українській культурі: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 19-20 квітня 2007 р. Київ: Вид-во КНУКіМ, 2007. С. 61–65.
19. Верховенко О. А. Проблеми теоретизації мистецтва в європейському контексті. Навчальні заклади культури і мистецтв України: особливості входження в Болонський процес: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., 7-8 червня 2007 р. Київ: ДАКККіМ, 2007. С. 71–74.
20. Верховинець В. М. Весняночка. Київ: Музична Україна, 1989. 342 с.
21. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. 5-е вид. Київ: Музична Україна, 1990. 152 с.
22. Видатні майстри хореографічного мистецтва: біографічний довідник. Корисько Н. М. Київ: ДАКККіМ, 2003. 18 с.
23. Вища освіта України. Європейський вимір: стан, проблеми, перспективи: Інформаційно-аналітичні матеріали до засідання підсумкової колегії Міністерства освіти і науки України / За ред. Я. Я. Болубаша. Київ, 2015. 103 с.
24. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи: підручник за модульно-рейтинговою системою навчання для студ. магістратури. Київ: Центр навч. літ-ри, 2006. 384 с.
25. Волков С. М. Мистецька освіта в культурі України 90-х років ХХ століття. Київ, 2006. 208 с.
26. Волчукова В. М. Проблеми розвитку і роль ритуального танцю у ранньохристиянській культурі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства: 17.00.01. Харків, 2002. 19 с.

27. Євтух М. Б. Вступ до етнопедagogіки: навч. посіб. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. 149 с.
28. Євтух М. Б. Методологічні засади трансформації вищої освіти України в контексті Болонського процесу. Педагогіка і психологія вищої школи: зб. наук. праць до 15-річчя АПН України у 5 томах. Т. 4. Київ: Педагогічна думка, 2007. С. 7–18.
29. Жиров О. А. Розвиток української народної хореографії у мистецько-0педагогічній спадщині та діяльності К. Василенка (50-90 роки ХХ ст.): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства : спец. 13.00.01. Житомир, 2007. 26 с.
30. Журавський В. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. Київ: ІВЦ «Видавництво Політехніка», 2003. 195 с.
31. Журавський В. С. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. Київ: Політехніка, 2003. 200 с.
32. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
33. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>
34. Згуровський М. З. Основні завдання вищої освіти України щодо реалізації принципів Болонського процесу та забезпечення вимог сфери праці: матеріали Всеукраїнської наради ректорів вищих технічних навчальних закладів «Вища технічна освіта України і Болонський процес». Харків: НТУ «ХП», 2004. С. 36–45.
35. Інтеграція в європейський освітній простір: здобутки, проблеми, перспективи: монографія / За заг. ред. Ф. Г. Вашука. Ужгород: ЗакДУ, 2011. 560 с.

36. Історія світового та вітчизняного хореографічного мистецтва: програма курсу для студентів спеціальності 7.020202 «Хореографія». Київ: ДАКККіМ, 2001. 26 с.
37. Камін В. О. Народно-сценічний танець: груповий розподіл вправ біля станка: навч. посіб. Київ: ДАКККіМ, 2008. 151 с.
38. Кириченко О. Перспективи інноваційно-інтелектуального розвитку України. Вища школа. Київ, 2011. №3. С. 36–46.
39. Косиченко В. А. Сутність наукових концепцій підготовки майбутніх учителів хореографії до виховання молоді на засадах етнокультурних традицій. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: зб. наук. праць. 2013. Вип. 40. С. 111–121.
40. Кіндер К. Р. Семантика пластичних символів народної танцювальної культури українців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства: 17.00.01 «Теорія й історія культури». Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ, 2007. 29 с.
41. Кривохижа А. М. Гармонія танцю: навч.-метод. посіб. для студентів пед. навч. закл. Вид. 4-е, переробл. й доповн. Тернопіль: ТзОВ Терно-граф, 2015. 116 с. : іл.
42. Кривохижа А. М. Легенди Хутора Надія: довідник з історії українського хореографічного мистецтва. Кіровоград: Центрально-Українське вид-во, 2013. 148 с.
43. Кривохижа А. М. Легенди Хутора Надія: метод. посіб. для проведення семінарів з хореографії. Кіровоград: Центрально-Українське вид-во, 2014. 32 с.
44. Культурологія: енциклопедичний словник. М-во освіти і науки України, Львів. нац. ун-т ім. І. Франка; за ред. В. П. Мельника. Львів: Вид-во ЛНУ, 2013. 508 с.
45. Куценко С. В. Народно-сценічний танець як засіб усебічного виховання майбутнього педагога-хореографа [Електронний ресурс].



Актуальні питання мистецької освіти та виховання. 2016. Вип. 2. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apmov\\_2016\\_2\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apmov_2016_2_18).

46. Луговий В. І. Європейська концепція компетентнісного підходу у вищій школі та проблеми її реалізації в Україні. Педагогіка і психологія. 2009. № 2. С. 13–25.

47. Луговий В. І. Інтеграція в європейські простори вищої освіти і досліджень як складова геополітики України: успіхи і труднощі реалізації. Геополітика України: історія і сучасність: збірник наукових праць. Вип.1. Ужгород: Ліра, 2015. 312 с.

48. Маєвська Л. М. Готовність соціального педагога до професійної діяльності в етнокультурному середовищі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/4321/3/>

49. Маєвська Л. М. Модель підготовки майбутнього учителя до етнокультурного виховання молодших школярів середовищі [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/4322/5/>

50. Маєвська Л. М. Особливості формування етнокультурної компетентності майбутнього педагога в контексті глобалізаційних зрушень [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/>

51. Мала енциклопедія етнодержавознавства / НАН України. Інститут держави і права ім. В. М. Корецького; редкол.: Ю. І. Римаренко та ін. Київ: Довіра: Генеза, 2009. 942 с.

52. Майборода В.К. Вища педагогічна освіта в Україні: історія, досвід, уроки. Київ: Либідь, 2002. 234с.

53. Макарчук С. А. Етнографія України: навч. посібн. Львів: Світ, 2004. 520 с.

54. Мартиненко О. В. Формування професійної компетентності майбутніх учителів хореографії в умовах вищого навчального закладу. Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / Безлюдний О. І.

(гол. ред.) та ін. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. Випуск 12, Ч. 2. С. 165–174.

55. Мельничук Д. О. Прогнози і перспективи розвитку професійної освіти в Україні. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [elibrary.nubip.edu.ua/7220/1/mdo.pdf](http://elibrary.nubip.edu.ua/7220/1/mdo.pdf)

56. Морозовська Т. Д. Хореографічне виховання як складова загальної освіти. Рідна школа. 2002. № 8-9. С. 25–28.

57. Науково-освітній потенціал нації: погляд у ХХІ ст./ В. Литвин та ін. Київ: Навчальна книга, 2004. Кн.2: Освіта і наука: творчий потенціал державо- і культуротворення, 672 с.

58. Національна доктрина розвитку освіти. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>

59. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/index.php/ua/>

60. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти і навчання в контексті європейської інтеграції. Педагогіка і психологія. 2008. №1. С. 57–69.

61. Основні засади розвитку вищої освіти України. Частина 4 / І. О. Вакарчука та ін. Київ: Вид-во НПУ імені Драгоманова, 2008. С.70-82.

62. Падалка Г. М. Педагогіка мистецтва (Теорія і методика викладання мистецьких дисциплін): монографія. Київ: Освіта України, 2008. 272 с.

63. Педагогічна Конституція Європи. Преамбула [Електронний ресурс] // Вища освіта України. 2013. №3. С. 111-116. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vou\\_2013\\_3\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vou_2013_3_17).

64. Пархоменко О. М. Формування балетмейстерських умінь майбутніх учителів хореографії в процесі фахової підготовки: автореф. ... на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук:13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2010. 20 с.

65. Підлипська А. М. Народна хореографічна культура кримських татар ХІХ – першої половини ХХ століття (до 1941 р.) у Криму: автореф. дис.

на здоб. наук. ступеня канд. мистецтво знав: 17.00.01 «Теорія й історія культури» / А. М. Підлипська; Київ. нац. ун-т культури і мистец. Київ, 20 с.

66. Пономарьов А. П. Українська етнографія: курс лекцій: посіб. для студентів ВНЗ. Київ: Либідь, 2004. 320 с.

67. Плахотнюк О. А. Стили та напрямки сучасного хореографічного мистецтва: навчально-методичний комплекс програм для студій сучасної хореографії, мистецьких шкіл, центрів творчості дітей та юнацтва, інших типів позашкільних навчальних закладів. Львів: ЦТДЮГ, 2009. 80 с.

68. Реброва О. Є. Міждисциплінарний підхід та його застосування у галузі хореографічно-педагогічної освіти. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського : зб. наук. пр. Івано-Франківськ, 2015. № 5/6. 2014. С. 129–135.

69. Реброва О. Є. Хореографічно-педагогічна ментальність як універсалія мистецької освіти. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки / ред. колегія: В. В. Радул, В. А. Кушнір та ін. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. Вип. 139. С. 22–27.

70. Сідлецька Т. І. Становлення і розвиток мистецької освіти в Україні [Електронний ресурс]. Інституційний репозиторій Вінницького національного технічного університету. Режим доступу: <http://conf.vntu.edu.ua/znanosv/2012/txt/sidletska.pdf>.

71. Сирота З.В. Підготовка нової генерації педагогічних кадрів у системі мистецької освіти [Електронний ресурс]. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2013. № 8(1). С. 323-328. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv\\_2013\\_8%281%29\\_53](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ppsv_2013_8%281%29_53).

72. Створення ансамблів народного танцю як нового жанру хореографічного мистецтва: методичні рекомендації. Київ: ДАКККиМ, 2002. 26 с.

73. Сюй Цзяюй. Сутність етнокультурної підготовки студентів факультетів мистецтв до продуктивної роботи з школярами. Наукові записки.

КДПУ імені Володимира Винниченка: зб. наук. праць / В. Черкасов та ін. Серія «Педагогічні науки». Кропивницький: РВВ КДПУ: МНУ ім. В. Винниченка, 2017. Вип. 155. С. 205–208.

74. Тараненко Ю. П. Структурні компоненти творчої компетентності майбутніх учителів хореографії. Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2017. С. 135–139.

75. Тараненко Ю. П. Використання особистого прикладу викладача педагогічного ВНЗ у підготовці майбутніх учителів хореографії. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, (Бердянськ, 20-21 квітня 2017 р.). Бердянськ: БДПУ, 2017. Ч. 2. С. 182–184.

76. Таранцева О. О. Формування фахових умінь майбутніх учителів хореографії засобами українського народного танцю : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступ. кан. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2002. 22 с.

77. Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю: програма курсу для студентів спеціальності 7.020202 «Хореографія» / В. Ф. Володько. Київ: ДАКККіМ, 2002. 12 с.

78. Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю: програма курсу для студентів спеціальності 7.020202 «Хореографія», спеціалізація «Народна хореографія» / В. О. Камін. Київ: ДАКККіМ, 2003. 30 с.

79. Філософія освіти в сучасній Україні: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Філософія сучасної освіти та стан її розробки в Україні». Київ, 2013. 245с.

80. Цілі Розвитку Тисячоліття – Україна – 2010: Національна доповідь. Режим доступу: [http://www.undp.org.ua/files/ua\\_52412MDGS\\_UKRAINE2010\\_REP\\_ukr.pdf](http://www.undp.org.ua/files/ua_52412MDGS_UKRAINE2010_REP_ukr.pdf)

81. Чебан О. М. Етнокультурне у свідомості поліетнічного соціуму (на матеріалах Придунав'я ): дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії». Одеса, 2003.
82. Чжань Цан Підготовка вчителів хореографії до патріотичного виховання молоді у вищих навчальних закладах КНР: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступ. кан. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Слов'янськ., 2016. 20 с.
83. Хореографічна та театральна культура України: каталог книжкової виставки до Всеукраїнської науково-практичної конференції факультету режисури і хореографії КНУКіМ «Хореографічна та театральна культура України: педагогічні та мистецькі виміри» / уклад. О. Ф. Омеляненко- Нібуліна; КНУКіМ, Бібліотека. Київ: 2013. 36 с.
84. Шульгіна В. Д. Мистецька освіта у вимірах української філософської думки. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 14: теорія і методика мистецької освіти. 2010. №9. С. 3–10.
85. Шкоріненко В. О. Народний танець у традиційній і сучасній культурі України: автореф. дис. ...на здобуття наук. ступеня канд. мистецтвознавства: 17.00.01. Київ, 2003. 18 с.
86. Hamalainen Soili. Evaluation in choreographic pedagogy // Research in dance education, vol.3, № 1, 2002.Zakon.rada.gov.ua.
87. Liu Xintin. Content and form of aesthetic culture formation in future choreographers. Intellectual Archive. Toronto: Shiny Word. Corp. (Canada), 2017. May/June. Vol. 6.N.3. PP. 57–65.
88. Martynenko Olena. Professional Training of Future Teachers of Choreography in Practical Use of Folklore //Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts Katowice School of Technology: monograph 7. Contemporary issues of culture and ART Wydawnictwo Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach, 2016. P. 288–299.
89. Sheets M.S. The Phenomenology of Dance. Wisconsin, 2006. P. 5–6.

90. Silk D. Creative Movement for People who are Developmentally Disabled // Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 2009. V.60. № 9. P. 56–58 (56)

91. Taranenko J. P. Psychological-Pedagogical Foundations of Training Future Teachers of Choreography for the Development of Artistic-Creative Abilities of Primary School Pupils. Science and Education a New Dimension: Pedagogy and Psychology, Ill (25) 2015. Budapest, 2015. P. 21–25.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/526-2019-%D1%80>.

Наукове видання

Вадим Володимирович Ткаченко

Ірина Анатоліївна Маслоva

Ірина Анатоліївна Усатова

Олександр Олександрович Цвячка

Анатолій Вікторович Рубан

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІФ: ТЕОРІЯ,  
МЕТОДИКА, ДІАГНОСТИКА**  
навчально-методичний посібник

Комп'ютерне верстання

Любченко Л. Г.

Підп. до друку 13.05.24. Формат 60x84 /16.  
Папір офсетний. Друк цифровий.  
Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 7,25. Тираж 50 прим.



Це видання надруковано на папері  
із деревини, відповідної нормам  
екологічного лісовикористання



**Видавець ФОП Гордієнко Є.І.**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої  
справи до Державного реєстру видавців,  
виготовників і розповсюджувачів видавничої  
продукції Серія ДК № 4518 від 04.04.2013 р.  
вул. Святотроїцька, 73, м. Черкаси,  
Україна, 18000, тел. +38 (067) 444-28-94  
e-mail: book.druk@gmail.com



@drukcherkasy