

МАКАРОВА З. М.

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ

СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ

НАВЧАЛЬНИЙ
ПОСІБНИК

ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

МАКАРОВА ЗОЯ МИХАЙЛІВНА

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ
ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА

Навчальний посібник

Рекомендовано до друку рішенням Вченою радою
Київського національного університету культури і мистецтв
(протокол № 10 від 30 листопада 2017 р.)

рецензенти:

Г. Лягушенко – кандидат мистецтвознавства, заслужений діяч
України, професор Київського національного університету театру,
телебачення імені В.К. Карпенка-Карого, директор коледжу
фізичного мистецтва «Київська муніципальна академія танцю імені
«Фаря»;

А. Верховенко – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри
фізики Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв;

М. Підлипська – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри
та класичної хореографії Київського національного університету
і мистецтв.

152 Макарова З.М. Методика виконання сучасних напрямів
фізичного мистецтва : навч. посіб. – Київ: КНУКіМ, 2017. – 116 с.

ISBN 978-966-602-245-8

У посібнику представлено навчально-методичні матеріали з дисципліни
«Методика виконання сучасних напрямів хореографічного мистецтва», що
входить до навчального плану підготовки бакалавра зі спеціальності
«Хореографія» спеціалізації «Класична хореографія» у Київському
національному університеті культури і мистецтв. Подано завдання до
лекцій та лабораторних занять, методичні рекомендації до них, завдання
самостійної роботи та запитання для самоперевірки студентів. Наведено
рекомендовані джерела.

Посібник адресовано студентам хореографічних спеціальностей вищих
навчальних закладів (коледжів, академій, інститутів, університетів), педагогам-
хореографам, фахівцям-практикам.

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Рухи початкового рівня	
Тема 1.1. Положення рук та ніг. Постановка корпусу. Термінологія	7
Тема 1.2. Методика виконання вправ розігріву (Warm up)	13
Тема 1.3. Комбінаційні вправи на основі рухів в афроманері	20
Розділ 2. Принципи виконання рухів у сучасних напрямках хореографічного мистецтва	
Тема 2.1. Базові принципи виконання рухів у сучасних напрямках хореографії	22
Тема 2.2. Методика виконання зсувів	28
Тема 2.3. Комбінаційні вправи на основі рухів стилів диско та диско-хаус	30
Розділ 3. Методика виконання хвиль	
Тема 3.1. Методика виконання хвиль (body roll)	33
Тема 3.2. Комбінаційні вправи на основі хвиль	34
Тема 3.3. Вправи на середній залу (I рівень складності)	34
Розділ 4. Особливості популярної танцювальної культури XX ст.	
Тема 4.1. Популярна музично-танцювальна культура першої половини XX ст.	38
Тема 4.2. Популярна танцювальна культура другої половини XX ст.	46
Тема 4.3. Методика виконання слайдів	55
Тема 4.4. Танцювальні комбінації на основі рухів хіп-хоп стилістики	56
Розділ 5. Розвиток координаційних навичок	
Тема 5.1. Методика виконання вправ для розвитку рухливості хребта	60

Розділ 6. Особливості модерн-джаз танцю

1. Особливості формування та розвитку модерн-джаз танцю	70
2. Тренажні вправи на основі техніки модерн-джаз танцю	80
3. Методика виконання танцювальних кроків	81

Розділ 7. Оберти в сучасних танцювальних техніках

1. Методика та техніка виконання обертів	84
2. Комбінаційні вправи з обертами та поворотами	90
3. Вправи на середині залу в стилі модерн-джаз танцю	91

Розділ 8. Специфіка стрибків у сучасній хореографії

1. Методика та техніка виконання стрибків	94
2. Стрибки як засіб переміщення	99
3. Стрибки з поворотом у стилі модерн-джаз танцю	100
4. Тренажні вправи підвищеного рівня складності	101

Розділ 9. Методика виконання комбінованих рухів

1. Зміна рівнів та напівакробатичні елементи	104
2. Комбінаційні вправи з використанням зміни рівнів	109
3. Танцювальні комбінації на основі рухів підвищеного рівня складності	110
ОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	112

ВСТУП

Дисципліна «Методика виконання сучасних напрямів хореографічного мистецтва» входить до професійно орієнтованих предметів підготовки студентів на першому (бакалаврському) освітньому рівні спеціальності «хореографія» спеціалізації «класична хореографія». Викладається на 1–3 курсах упродовж п'яти семестрів.

Цей курс є складовою загального процесу підготовки фахівців у галузі сучасної класичної хореографії, оскільки дозволяє розширити виконавський діапазон і збагатити арсенал виразних засобів та методичних прийомів майбутніх артистів, викладачів, хореографів. Дисципліна реалізується у тісному зв'язку з іншими предметами нормативного та вибіркового блоків, насамперед з навчальними курсами «Теорія та методика викладання contemporary», «Мистецтво балетмейстера», «Теорія та методика викладання класичного танцю».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є технічні особливості виконання сучасних напрямів хореографії у межах популярної танцювальної культури та джазових форм танцю. Основними завданнями вивчення дисципліни «Методика виконання сучасних напрямів хореографічного мистецтва» є: теоретичне вивчення основних принципів виконання рухів в сучасних танцювальних техніках; розвиток навичок координації, танцювальності та виразності виконання, отримання практичних навичок виконання рухів; оволодіння стилістичними особливостями манери виконання; ознайомлення з історією формування та розвитку сучасних напрямів хореографічного мистецтва.

Курс передбачає оволодіння студентами знаннями з теорії та історії сучасної танцювальної культури, методики виконання та викладання рухів

Навчальний посібник «Методика виконання сучасних напрямів хореографічного мистецтва» забезпечує викладання авторського спецкурсу. Змісту представлено теоретична та практична складові дисципліни. Ілюстровані педагогічні прийоми і методи є результатом п'ятнадцятирічного досвіду практичної роботи на факультеті хореографічного мистецтва Львівського національного університету культури і мистецтв.

Зміст посібника включає курс лекцій з історії, теорії та методик різних напрямів хореографії, зокрема джазового танцю та популярних сучасних стилів. Розроблено плани практичних і лабораторних занять з відповідними рекомендаціями, систематизовані відповідно до робочої програми дисципліни. Основний курс включає дев'ять розділів, до кожного подано завдання для самостійної роботи і запитання для самоперевірки.

РОЗДІЛ 1. РУХИ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ

Тема 1.1. Положення рук та ніг. Постановка корпусу. Термінологія

Позиції рук та ніг в сучасних танцювальних напрямках. Трансформації позицій рук та ніг класичного танцю. Використання позицій рук та ніг технік модерн-джаз танцю. Варіанти утримання ліктя та кисті. Положення flex та point.

Особливості утримання корпусу. Вплив манери виконання на положення тулуба.

Особливості термінології сучасних танцювальних форм: оригінальні термінологія; використання запозичених термінів з інших напрямів танцювального мистецтва.

У сучасних танцювальних напрямках хореографічного мистецтва використовуються як специфічні позиції та положення рук та ніг, так і запозичені з класичного танцю оригінальні та трансформовані. Якщо в класичному екзерсисі використовуються переважно розгорнуті позиції, то у сучасних танцювальних техніках позиції ніг можуть бути паралельними (або прямими) та загорнутими (ін-позиціями).

Позиції ніг

Позиції ніг сприяють формуванню стійкості, вмінню міцно та правильно стояти на обох ногах, а також засвоєнню інших рухів, оскільки вони є вихідним та кінцевим положенням для інших елементів.

Позиції ніг, які використовують у модерн-джаз танці:

1) *І розгорнута (аут-позиція)* – аналогічна І позиції класичного танцю (обидві ступні поєднані п'ятами та утворюють одну пряму лінію);

2) *І паралельна позиція* – ступні поєднані;

II розгорнута (аут-позиція) – аналогічна II позиції класичного танцю (руки знаходяться на одній прямій лінії, але між п'ятами витримується зразок, довжина якого може варіюватися);

II паралельна позиція – ступні паралельні, одна навпроти іншої;

III позиція – аналогічна III позиції класичного танцю (ступні розведені, закриваючи одна одну на половину своєї довжини);

IV розгорнута (аут-позиція) – аналогічна IV позиції класичного танцю (ступні розведені, туті ступні ніг розташовуються одна перед іншою на відстані однієї ступні);

IV паралельна позиція – ступні ніг розташовуються паралельно, одна перед іншою на відстані однієї ступні;

V розгорнута (аут-позиція) – аналогічна IV позиції класичного танцю (ступні розведені та повністю закривають одна одну, при цьому п'ята однієї ступні накладається на палець іншої);

V паралельна позиція – ступні ніг розташовуються поруч та рівно, на півступні одна перед іншою.

Важливо зауважити, що в модерн-джаз танці використовують низькі позиції ніг: IV твістову позицію; IV схрещену позицію; IV джазову позицію.

Позиції рук

Важливо зауважити, що в модерн-джаз танці немає сталих позицій рук, тому використовуються різні положення рук класичного танцю (оригінальні та запозичені), а також специфічні позиції та запозичені з різних танцювальних технік.

Основні позиції рук

Інтральне або підготовче положення – аналогічне підготовчому положенню рук в класичному танці. Руки розташовані вздовж корпусу, лікті та

Друга позиція. Аналогічна позиції класичного танцю (руки розкриті у сторони на рівні плеча), положення ліктя та кисті може варіюватися.

Третя позиція. Руки утримуються над головою, лікті можуть бути заокруглені відповідно до позиції класичного танцю або дотягнуті у ліктях та напружені.

Всі основні позиції рук мають значну кількість варіантів виконання на основі зміни положення ліктя та кисті. Кисть руки може бути дотягнута, скорочена (flex), стиснута у кулак, у положенні jazz hand (пальці напружені та розведені у сторони). Лікоть може бути зігнутим (під різними кутами), випрямленим або заокругленим.

Специфічні позиції джазового танцю

Press-position. Лікті зігнуті, долоні попереду на стегнах або на діафрагмі.

Jerk-position. Руки зігнуті у ліктях, пальці стиснуті у кулак або випрявлені, передпліччя паралельні підлозі та розташовані на рівні діафрагми збоку від торсу.

V-положення. Нагадує літеру V. Це положення знаходиться між основними позиціями: а) внизу між підготовчою та другою позицією; б) попереду між першою та другою позиціями; в) вгорі між другою та третьою позиціями.

L-положення. У цьому положенні одна рука знаходиться вгорі на рівні третьої позиції, а інша відкрита вбік на рівні другої позиції.

До цього переліку можна додати 8 джазових позицій, А-Б-В-положення, стипетські позиції та ін.

Постановка корпусу

У сучасних напрямках хореографії особливістю постановки та утримання корпусу є поєднання стану напруження та розслаблення, дотягнутості вгору та скорочення у центр торсу. Ці взаємовиключні поняття органічно співіснують

Постава та манера утримання корпусу залежить від характерних рис певної танцювальної стилістики. Наприклад: постановка корпусу в стилі буде відрізнятися від диско-манери або стилю бродвейського. Правильне положення корпусу безпосередньо впливає на віртуозність виконання.

Особливістю постановки корпусу у джазовому танці є подовження зтягування лінії хребта без зайвих вигинів у поперековому відділі. Це стосується низьких джазових позицій. Таке положення сприяє гнучкості та мобільності у просуванні.

Термінологія

Термін – це слово або словосполучення, яке застосовується для позначення спеціального поняття з певної галузі науки, техніки чи мистецтва. Графічна термінологія – сукупність спеціальних словосполук, що використовуються для позначення вправ та понять, які стисло пояснити чи описати складно.

У сучасних напрямках хореографічного мистецтва використовують термінологію класичного танцю (французькою мовою), терміни модернізованого танцю (англійською мовою) та спеціальні найменування вправ мовою викладання.

Достатньо часто певний рух позначають різними термінами або навпаки – рухи відповідають певному терміну. Ця суперечність відбувається док того, що сучасні танцювальні стилі знаходяться у процесі активного розвитку та налічують значну кількість різноманітних технік. Наприклад: «свінг» має декілька значень; положення «тент» називають «позою тент» або jack knife.

Приклади термінів французькою мовою: de bouler, pirouette, tour chaines, a grand plie, battement jete, battement tendu, developpe, en dehors, en dedans,

Приклади термінів англійською мовою: pop corn, body roll, hip lift contraction, release, step ball chang, chicken walks, hinge, pivot, flat back, deep body bend, side stretch.

Приклади термінів українською мовою: зсув, хвиля, слайд, зіскок, випад перескок, нахил торсу, вигин торсу, паралельна позиція, спіраль, підлаз, кидок ногою, трикроковий поворот.

Використана література:

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца : учебн. / А. Я. Ваганова. - 5-е изд. - Л. : Искусство, 1980. - 192 с.
2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец : начало обучения В. Ю. Никитин. - М. : ВЦХТ, 1998. - 182 с.
3. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец : Этапы развития. Метод. техника В. Ю. Никитин. - М. : ИД «Один из лучших», 2004. - 414 с.
4. Перлина Л. В. Танец модерн и методика его преподавания : учебн. пособ. / Л. В. Перлина; ред. Г. В. Бурцева; Алт. гос. акад. культурн. и искусств. - Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2010. - 123 с.
5. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства Н. И. Тарасов. - СПб. : Лань, 2005. - 496 с.
6. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підруч. Л. Ю. Цветкова. - 2-е вид. - К. : Альтерпрес, 2007. - 324 с.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок оволодіння положеннями рук та ніг

Завдання

1. Опанувати положення корпусу.
2. Вивчити позиції ніг:
 - a) аут-позиції (I, II, III, IV, V);

Засвоїти позиції рук:

підготовче положення, I, II, III позиції (положення ліктя та кисті ся);

press-position;

jerk-position.

Опанувати положення рук:

V-положення;

A-B-B-положення;

jazz hand;

L-положення.

Опанувати положення flex та point.

Лабораторне заняття

мета: удосконалення навичок оволодіння положеннями рук та ніг

Завдання

Відпрацювати різні варіанти утримання корпусу.

Удосконалити виконання основних позицій та положень рук.

Відпрацювати техніку виконання позицій ніг.

Опрацювати термінологію сучасних танцювальних стилів.

Методичні рекомендації

При вивченні матеріалу означеної теми необхідно звернути увагу на:

точність виконання позицій рук та ніг;

особливості утримання корпусу відповідно до певної стилістичної

особливості термінології сучасних напрямів хореографічного мистецтва.

рекомендована література: 3, 28, 30, 35, 40, 41.

Тема 1.2. Методика виконання вправ розігріву (Warm up)

Розігрів як складова тренажу. Мета, завдання і варіанти розігріву.

Виокремлення вправ в окремі групи залежно від функціонального завдання. Послідовність вправ під час розігріву.

Методика виконання вправ розігріву (Warm up). Дотримання чіткості та виразності рухів, а також стильових особливостей музичного матеріалу.

Розігрів – це частина уроку сучасного танцю, мета якої – приведення тіла виконавця у робочий стан, тобто підготовка до подальшої роботи. Це невід’ємна складова будь-якого тренажу, заняття і взагалі професійної діяльності танцівника.

Розігрів – це певний комплекс простих рухів та вправ, під час виконання яких тіло та весь організм готується до подальшого заняття. Йдеться не лише про розігрів м’язів, але і про своєрідне налаштування фізіологічних систем організму: дихання, кровообігу та ін. Розігрів сприяє перерозподілу крові в організмі – відбувається прилив крові до м’язів. Разом із кров’ю до м’язів надходять поживні речовини і кисень, який підвищує фізичну витривалість. Відповідно відбувається збудження нервової системи, концентрується увага, готується опорно-руховий апарат – суглоби, зв’язки, сухожилля. Розігріті м’язи й суглоби більш гнучкі, тому менша вірогідність отримання ушкоджень.

Загальна тривалість підготовчих вправ може складати від 10 до 30 хвилин. На початку потрібно привести в тонус серцево-судинну систему, налаштувати дихальні процеси. Далі починається розігрів усіх груп м’язів, які будуть задіяні в основній частині заняття, акцентується увага на підготовці опорно-рухових систем. Розігрів потрібно виконувати перед усіма видами занять, тому що це допомагає досягти ефективних результатів та знижує ризики травмування.

ійного стану, а також відпрацювання техніки ізоляції. Послідовність рухів вправ, тривалість та стилістична манера можуть варіюватися залежно від змісту уроку.

Одним із варіантів розігріву в стилістичній манері популярних овальних форм є розминка, яка проводиться на середині залу. Ідентичність вправ вибудовується за схемою «згори-донизу» (голова та шия, тазовий пояс, руки, верхня частина корпусу, тазостегнова частина, ноги) або «знизу-догори» (від ніг до голови).

Вправи розігріву розподіляються на певні групи рухів залежно від цільового завдання. Рухи ізольованих центрів можуть поєднуватися за певними геометричними схемами (хрест, квадрат, коло, півколо), у більш складні геометричні комбінації, а також можуть поєднуватися рухи кількох центрів.

Види рухів головою. Методика виконання.

1) Нахили вперед та назад. При виконанні нахилів вперед та назад потрібно прагнути досягти максимальної амплітуди.

2) Нахили праворуч та ліворуч. При виконанні нахилу вбік голова повернута горизонтально, потрібно намагатися доторкнутися вухом до підборіддя, направлене вперед, не зміщуючись вгору або вниз.

3) Повороти праворуч та ліворуч. При виконанні поворотів голова в певному положенні має повертатися навколо уявної вертикальної вісі.

4) Зсуви (*sundari*) вперед, назад, праворуч та ліворуч. При виконанні зсувів відбувається зміщення лише у шийному відділі вперед-назад або з боку голови зберігає нейтральне положення, підборіддя направлене вперед; зміщення відбувається завдяки подовженню та скороченню м'язів шиї.

На базі основних рухів можна скласти значну кількість комбінацій, які мають бути виконані з різним акцентуванням та у різних ритмічних малюнках.

Комбінаційні схеми рухів головою.

Квадрат. Ті самі напрями: вперед, праворуч, назад, ліворуч, без повернення до центру.

Коло. Суцільне поєднання усіх напрямів.

Свінгове півколо. Вільне гойдання головою праворуч-ліворуч, м'язи шиї розслаблені.

Зсуви хрестом. Зміщення головою вперед-центр, праворуч-центр, назад-центр, ліворуч-центр.

Зсуви-квадрат. Зміщення у напрямках: вперед, праворуч, назад, ліворуч, без повернення до центру.

Зсуви по колу. Всі точки поєднуються у злитому русі.

Види рухів плечима. Методика виконання.

1) Підйом одного або двох плечей вгору. При піднятті плечей лопатки підіймаються вгору, руки випрямлені у ліктях.

2) Зміщення плечей вперед-назад. При зміщенні вперед-назад потрібно приділити основну увагу тому, щоб рухалися саме плечі, без участі грудної клітки.

3) Твіст плечей. При твісті відбувається різка зміна напрямів у русі плечей (наприклад: одне плече вперед – інше назад, одне плече вгору – інше вниз).

4) Шейк плечима. При шейку (трясти, струшувати) виконується хвилеподібне потрушування плечима за рахунок їх переміщення у дрібному та швидкому русі вперед-назад.

Комбінаційні схеми рухів плечима.

Хрест. Вперед-центр, вгору-центр, назад-центр, вниз-центр. Хрест може починатися з будь-якого напрямку; можливе акцентування у будь-якій точці.

Квадрат. Виконується аналогічно до схеми «хрест», але без повернення до центру. Усі точки квадрату мають бути рівновіддалені від центру.

оло. Виконується у двох напрямках – вперед (до себе) і назад (від себе); виконуватись двома плечима одночасно та кожним окремо.

вісімка. Різномірнічна вісімка – два кола виконуються по чергово ає праве плече і при досягненні ним крайньої верхньої точки до руху часться ліве плече). Опозиційна вісімка – правим плечем виконується перед, а лівим коло назад. Основна умова при виконанні вісімок – ння центральної вісі, обидва плеча мають бути рівновіддалені від

види рухів верхньої частини корпусу. Методика виконання.

) Зсуви вперед, назад, праворуч та ліворуч. При виконанні зсувів іється умовне зміщення у поперековому відділі вперед-назад або з боку верхня частина корпусу зберігає вертикальне положення, зміщення іється завдяки подовженню та скороченню бокових м'язів.

) Нахили (curve та arch) вперед, назад, праворуч та ліворуч. Вигини ються до рівня попереку.

) Side stretch. Нахил вбік, при виконанні якого грудна клітка іється. Бокове розтягування торса, нахил праворуч або ліворуч.

) Підйом та опускання грудної клітки. Підйом грудної клітки спершу оється у ритмі дихання: при вдиху грудна клітка піднімається, при опускається. Далі цей рух виконується за допомогою м'язів та може уватися.

) Контракції в центр грудної клітки виконуються за рахунок різкого ного скорочення м'язів діафрагми.

комбінаційні схеми рухів верхньої частини корпусу.

хрест. Виконується за схемою: вперед-центр, праворуч-центр, назад-ліворуч-центр. Хрестом виконуються нахили і зсуви.

квадрат. Виконується аналогічно до схеми хрест, але без повернення

Види рухів пелвіса. Методика виконання.

1) Рух вперед-назад. При виконанні руху вперед пелвіс трохи підіймається та подається вперед. При русі назад попереки залишається на місці і між ним і сідницями утворюється арка. Коліна зігнуті і направлені вперед.

2) Рух з боку в бік. Цей рух може бути двох видів: зміщення з боку в бік, не підвищуючи та не понижуючи рівень пелвіса, або рух по дузі – півколо, яке проходить через крайню нижню точку.

3) Hip lift – підйом стегна вгору. При підйомі одного стегна вгору робоча нога має бути «без ваги». При підйомі одного стегна під ребрами на рівні талії виникає стискання.

4) Shimmi. Рух представляє собою спіральне закручування пелвіса праворуч або ліворуч.

5) Jelly roll. Рух, схожий на шейк пелвіса. М'язи сідниць скорочуються та розслаблюються, що й викликає тремтіння пелвіса.

Комбінаційні схеми рухів пелвіса.

Хрест. Виконується за схемою: вперед-центр, праворуч-центр, назад-центр, ліворуч-центр. Рух може виконуватись двома способами: різким, акцентований поштовхом (thrust) або повільним стисканням.

Квадрат. Виконується аналогічно до схеми хрест, але без повернення у центр.

Півколо. Виконується справа-наліво та зліва-направо, вперед або назад. Може виконуватись одним стегном.

Коло. Суцільне поєднання усіх напрямів. Виконується праворуч і ліворуч. Основна увага приділяється нерухомості колін та рівновіддаленості усіх точок від центру.

Вісімка. Праве стегно висувається діагонально праворуч, потім описує півколо і повертається назад. При поверненні правого стегна аналогічно

Види рухів руками.

1) Кола у зап'ясті, від ліктя, від плеча (паралельно, опозиційно, ритмічно).

2) Згинання та розгинання у зап'ястку, від ліктя, від плеча (паралельно позиційно).

3) Хвилі руками (відстаючі та випереджаючі).

Види рухів ногами.

1) Кроки на місці. Висота підняття коліна, акцентування та темпання можуть варіюватися.

2) Підйом на півпальці (*releve*).

3) Напівприсідання та присідання. Може виконуватись з *bounce* у колінах ієднуватися з кроками.

4) «Зигзаг». Рух схожий на *pas tortille*. Ступні можуть переміщуватись рогово або одночасно, можливим є рух однієї ступні усередину, а іншої – зні.

Спочатку всі рухи вивчаються у безпосередньому вигляді з достатньою істю повторень. При виконанні більшості рухів потрібно досягти имальної амплітуди. Амплітуда руху – це величина шляху, переміщення ніг, тулуба, голови у просторі, яка залежить від рухомості суглобів, ичності зв'язок та м'язів. На наступному етапі рухи окремих центрів нуються у геометричні комбінації, у більш складні ритмічні малюнки, – у рухи кількох центрів.

Необхідно слідкувати, щоб рухи були справді ізолюваними, щоб під час одного центру не рухались інші. Це, на перший погляд, просте завдання икве певні труднощі, оскільки анатомічно всі центри щільно пов'язані. ібно дотримуватись у виконанні стильових особливостей музичного ріалу, чіткості та виразності рухів.

Використана література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.

2. Никитин В. Ю. Композиція урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2006. – 254 с.

3. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: начало обучения / В. Ю. Никитин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 182 с.

4. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2004. – 414 с.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання вправ розігріву

Завдання

1. Виконати :

- кроки (маршові та акцентовані);
- рухи ступнею;
- піднімання на півпальці (*releve*);
- нахили та *sundari* головою;
- рухи плечима (*sholders*);
- вигини верхньої частини корпусу;
- нахили корпусу в різних напрямках;
- рухи стегнами (*pelvis*).

2. Опанувати вправи стрейч-характеру.

3. Виконати вправи для рук.

4. Виконати вправи для зміцнення м'язів та розвитку витривалості.

Методичні рекомендації

При вивченні матеріалу необхідно звернути увагу на:

- визначення мети та завдання розігріву;
- досягнення максимальної амплітуди рухів та їх свідомого контролювання.

Рекомендована література: 22, 23, 27, 28, 30.

Тема 1.3. Комбінаційні вправи на основі рухів в афроманері

Рухи в афроманері вирізняються яскраво вираженою поліцентричністю і спресивністю виконання: В одному русі може поєднуватись робота кількох окремих центрів у складних геометричних та ритмічних малюнках. Значно типовим для стилю афро є використання контракційних, пінгових та хвилеподібних рухів верхньої та нижньої частини корпусу, так і у поєднанні з кроками. Особливістю крокування є хід у пліс.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання рухів та вправ в афроманері

Завдання

1. Опанувати контракції грудної клітки в афроманері.
2. Вивчити крампінгові рухи верхньої частини корпусу.
3. Вивчити крампінгові рухи стегнами.
4. Виконати trust з ротацією стегна.
5. Опанувати крокування з крампінгом.
6. Вивчити хід з махами рук в афроманері.
7. Вивчити випадки з крампінгом в афроманері.
8. Виконати стилізований хід pop corn.
9. Виконати стилізований хід із розгортанням стегна та зсувом торса.
10. Вивчити та виконати комбінаційні вправи на основі вивчених рухів в афроманері.
11. Засвоїти стиль та манеру виконання.

Методичні рекомендації

- свободу виконання поліцентричних рухів;
- дотримання стилізованих особливостей виконання рухів в афроманері;
- досягнення максимальної виразності при виконанні танцювальних елементів.

Рекомендована література: 13, 27, 30, 42.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати та законспектувати термінологію сучасних напрямів хореографічного мистецтва.
2. Оволодіти позиціями рук та ніг.
3. Проаналізувати варіанти виконання IV позиції.
4. З'ясувати основні групи вправ розігріву.
5. Законспектувати послідовність вправ розігріву.
6. Відпрацювати окремі елементи в повільному темпі.
7. На основі опрацювання літератури з'ясувати мету та завдання розігріву. Зафіксувати їх у конспекті.
8. Відпрацювати виконання стилізованих поліцентричних рухів.
9. Виявити специфіку рухів в афроманері.
10. Законспектувати матеріал уроку.

Запитання для самоперевірки

1. Особливості термінології в сучасних напрямках хореографічного мистецтва.
2. Позиції ніг у сучасних напрямках хореографічного мистецтва.
3. Позиції та положення рук сучасних напрямів хореографічного мистецтва.
4. Послідовність вправ для розігріву.
5. Групи вправ, на які поділяються рухи розминки.
6. Завдання розігріву під час занять із сучасних напрямів хореографії.
7. Основні особливості африканської пластики.

- визначення мети та завдання розігріву;
- досягнення максимальної амплітуди рухів та їх свідомого аціювання.

Рекомендована література: 22, 23, 27, 28, 30.

Тема 1.3. Комбінаційні вправи на основі рухів в афроманері

Рухи в афроманері вирізняються яскраво вираженою поліцентричністю і спресивністю виконання: В одному русі може поєднуватись робота кількох ованих центрів у складних геометричних та ритмічних малюнках. згньо типовим для стилю афро є використання контракційних, пінгових та хвилеподібних рухів верхньої та нижньої частини корпуса ремо, так і у поєднанні з кроками. Особливістю крокування є хід у пліс.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання рухів та вправ в афроманері

Завдання

1. Опанувати контракції грудної клітки в афроманері.
2. Вивчити крампінгові рухи верхньої частини корпуса.
3. Вивчити крампінгові рухи стегнами.
4. Виконати trust з ротацією стегна.
5. Опанувати крокування з крампінгом.
6. Вивчити хід з махами рук в афроманері.
7. Вивчити випадки з крампінгом в афроманері.
8. Виконати стилізований хід pop corn.
9. Виконати стилізований хід із розгортанням стегна та зсувом торса.
10. Вивчити та виконати комбінаційні вправи на основі вивчених рухів в манері.
11. Засвоїти стиль та манеру виконання.

Методичні рекомендації

- свободу виконання поліцентричних рухів;
- дотримання стильових особливостей виконання рухів в афроманері;
- досягнення максимальної виразності при виконанні танцювальних елементів.

Рекомендована література: 13, 27, 30, 42.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати та законспектувати термінологію сучасних напрямів хореографічного мистецтва.
2. Оволодіти позиціями рук та ніг.
3. Проаналізувати варіанти виконання IV позиції.
4. З'ясувати основні групи вправ розігріву.
5. Законспектувати послідовність вправ розігріву.
6. Відпрацювати окремі елементи в повільному темпі.
7. На основі опрацювання літератури з'ясувати мету та завдання розігріву. Зафіксувати їх у конспекті.
8. Відпрацювати виконання стилізованих поліцентричних рухів.
9. Виявити специфіку рухів в афроманері.
10. Законспектувати матеріал уроку.

Запитання для самоперевірки

1. Особливості термінології в сучасних напрямках хореографічного мистецтва.
2. Позиції ніг у сучасних напрямках хореографічного мистецтва.
3. Позиції та положення рук сучасних напрямів хореографічного мистецтва.
4. Послідовність вправ для розігріву.
5. Групи вправ, на які поділяються рухи розминки.
6. Завдання розігріву під час занять із сучасних напрямів хореографії.
7. Основні особливості африканської пластики.

РОЗДІЛ 2. ПРИНЦИПИ ВИКОНАННЯ РУХІВ У СУЧАСНИХ НАПРЯМАХ ХОРЕОГРАФІЇ

Тема 2.1. Базові принципи виконання рухів у сучасних напрямках хореографії

Базові принципи виконання рухів у сучасній хореографії. Принципи виконання рухів класичного танцю. Принципи виконання рухів модерн-джаз танцю. Ізоляція як основний технічний засіб оволодіння сучасними танцювальними формами. Ізольовані центри та їх ареали.

Ритм, музика і танець. Поліритмія танцю як наслідок впровадження та неподільності музики і хореографії. Поняття політиплікації. Координація як базовий принцип руху. Засоби здійснення координації.

Принципи руху танцю модерн. Техніка contraction та release як базовий принцип методики виконання рухів сучасних форм танцю. Значення активного зміщення у просторі – як по горизонталі, так і вертикалі – при складанні виконанні вправ і танцювальних комбінацій. Важливість «рівнів» в опануванні технікою виконання сучасних напрямків хореографії.

Техніка виконання сучасного танцю не є сталою системою, вона постійно змінюється, удосконалюється та видозмінюється. Однак існує декілька базових технік та принципів рухів, на яких ґрунтується більшість сучасних стилів.

Основні принципи модерн-джаз танцю насамперед пов'язані з технікою виконання рухів. Вони сформувались у процесі еволюції різних танцювальних систем протягом певного періоду. Переважно ці принципи були запозичені з класичного танцю, танцю модерн та системи класичного танцю.

Принципи руху джазового танцю

Аналізуючи африканський фольклорний танець, К. Данем визначили наступні особливості виконання рухів цього стилю, які пізніше стали основою техніки класичного джазового танцю:

1. Використання у танці пози колапсу.
2. Активне переміщення виконавця у просторі – як по горизонталі, так і по вертикалі.
3. Ізольовані рухи різних частин тіла.
4. Використання ритмічно складних та синкопованих рухів.
5. Поліритмія танцю.
6. Комбінування та взаємопроникнення музики і танцю.
7. Індивідуальні імпровізації у гуртовому танці.
8. Функціональність танцю.

Поза колапсу

Термін «колапс» (лат. collapsus – падіння) має декілька значень відповідно до сфери його застосування. У хореографії він означає специфічний манер утримання корпусу, коли немає напруження та зайвого тону у ділянці хребта та дотягнутості корпусу вгору. Тіло вільне та розслаблене, його вигини дещо збільшуються, коліна зігнуті, голова і корпус трохи нахилені вперед. При перенапруженні хребта неможливим є рух окремих центрів тіла, наприклад пелвіса (тазостегневої частини) та грудної клітки, а при достатньому розслабленні м'язів спини виконання таких рухів стає можливим. Потрібно прагнути достатньої свободи в утриманні хребта для того, щоб здійснювати рухи в окремих його відділах, тобто навчитись розподіляти напруження по корпусу.

Ізоляція та поліцентрія

В африканському танці тіло виконавця умовно розділяється на окремі

називаються ареалами, також можуть виконувати ізольовані рухи. Центри просторово та ритмічно можуть рухатись незалежно один від одного, саме створює поліцентрію руху. Кожен центр має свою амплітуду руху, вісь / та ступінь напруження. Ізольовані центри можуть сполучатись в русі одним (координуватися). При одночасному русі двох центрів маємо біцентрію, трьох – трицентрію.

Поліцентрія

Поліцентрія – це один з основних принципів танцювальної техніки, який передбачає, що декілька центрів рухаються одночасно, але незалежно один від одного (наприклад, одночасно задіяні ноги, стегна, руки). Це нібито просте завдання насправді є достатньо складним для початківців, оскільки за рахунок фізичних особливостей нашого тіла всі центри щільно пов'язані між собою. Наприклад, рух головою досить часто призводить до напруження м'язів шийного, грудного та грудної клітки. Однак, завдяки розвитку практичних навичок можна досягти ізольованості під час роботи окремими центрами.

Поліритмія

Поліритмія (муз.) – одночасне поєднання в музичному творі кількох різних ритмічних малюнків. У джазовому танці принцип поліритмії означає, що різні центри можуть рухатись не тільки у різних просторових напрямках, кож у різних ритмічних малюнках, метрично незалежних один від одного. Наприклад, музикант-ударник, який одночасно грає на барабанах і ногами відтворює різноманітні ритми, часто ще й співає.

Принцип поліритмії зумовлений зв'язком танцю і музики. Африканські народні танці супроводжують переважно ударні інструменти. Зазвичай використовуються декілька інструментів, кожен з яких дотримується власної ритмічної лінії, що призводить до яскраво вираженої перкусивності. Все це відбивається у рухах тіла, вимагаючи відповідної поліцентрії та поліритмії.

Мультиплікація

Поняття мультиплікації також безпосередньо пов'язане з ритмом, що передбачає поділ єдиного руху на складові частини, його сегментацію або мультиплікування. Однак кількісне збільшення танцювальних акцентів не обов'язково повинно призвести до збільшення тривалості руху. Наприклад, у дводольному такті виконується додатково один або кілька акцентів у проміжку між основними долями такту. Сегментовані рухи можуть бути різними за тривалістю та повторюваністю, займати весь такт або лише певну його частину. Це своєрідне пластичне відображення ритмічно складних структур, відповідь на щільний та багатосаровий ритмічний малюнок сучасної музики.

Координація

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи окремих центрів тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей керувати своїми рухами.

На координацію впливають: здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові та динамічні параметри рухів; збереження стійкої рівноваги; відчуття ритму; вміння контролювати м'язовий тонус та довільно розслабляти м'язи; навички узгодження рухів у руховій дії.

Рухова координація – це процес узгодження рухів тіла у просторі та у часі. Координуватися між собою можуть різні центри: голова і ноги, плечі і стегна, руки і корпус і т.д. Рухи плечима можуть координуватись з рухами голови, пелвіса, ареалами рук та ніг. Рухи стегнами сполучаються з рухами головою, верхньої частини корпусу, рук та ніг. Рухи двох та більше центрів можуть бути виконані в одному напрямі (наприклад, голова і пелвіс вперед-назад) – паралельно або у протилежних напрямках (наприклад, голова – вперед, пелвіс – назад) – опозиційно.

Координація здійснюється двома способами: імпульсом, коли два або

дним включаються в роботу, починаючи від голови і закінчуючи ногами, куть бути й інші ланцюжки рухів, при виконанні яких один центр активізує інший, ніби то керує ним, але при керуванні з'являється часовий розрив між ними. Спочатку починає рух один центр, потім через певний проміжок часу включається другий, третій і т.д. При активізації роботи центру осовуються певне м'язове зусилля, яке і називається імпульсом.

Координація застосовується скрізь, де потрібно поєднати рухи двох або ще центрів в одній комбінації. Опановується координація в декілька етапів хемою «від простого – до складного». Спочатку вивчається координація введених центрів: два, три, чотири центри в одночасному паралельному русі. Далі координація ускладнюється рухами в опозицію та введенням більш складних ритмічних малюнків. Останній етап – координація роботи декількох центрів одночасно з просуванням у просторі.

Принципи руху танцю модерн

Розвиток певної техніки танцю модерн пов'язаний з постатями видатних балетмейстерів, виконавців, а більшість стилів мають «іменний» характер. Так, наприклад, завжди можна впізнати стиль М.Грем, С.Саннінгема, І.Кіліана, М.Ека. Кожен хореограф шукає свою власну мову танцю, свій неповторний стиль. Танець модерн базується на певному філософському ставленні до руху. Таке ставлення виявлялось у хореографічних творах і вимагало пошуку особливої системи підготовки виконавців.

У модерн танці, на відміну від джазового танцю, все тіло виконавця бере участь у русі, тобто основою більшості рухів слугує хребет. Саме робота над гнучкістю хребта є основою багатьох технік танцю модерн. Так, наприклад, у техніці М.Грем базовим поняттям є contraction та release (скорочення та розширення), яке виконується у центр корпусу. Техніка

спіралі та вигини хребта у поєднанні з рухами ніг, які запозичені з екзерсису класичного танцю. Техніка Л. Хортон використовує майже весь спектр нахилів корпусу.

Contraction та release

Поняття contraction (скорочення, стискання) – умовне зменшення об'єму тіла. Протилежне поняття – release, тобто розслаблення, розширення, умовне збільшення об'єму тіла у просторі.

Contraction та release щільно пов'язані з диханням. Contraction виконується на видиху, а release – на вдосі. Взаємозв'язок дихання та руху призводить до природності та надає динамічного забарвлення виконанню рухів.

Контракція не є динамічним рухом, стискання відбувається завдяки скороченню м'язів, а не за рахунок їхнього руху. Значною особливістю є те, що під час контракції відбувається акумуляція внутрішньої енергії, яка потім використовується при релізі або будь-якому наступному русі.

Contraction та release – це базові поняття техніки Марти Грем, які пізніше були запозичені іншими системами. За ствердженням М.Грем, contraction починається в глибині тазу, а потім розповсюджується вгору та охоплює увесь хребет, останньою до руху підключається голова. Аналогічно (знизу догори) виконується і release. Зустрічається виконання контракції не лише в нижній частині корпусу, але і в центр торса.

Rivni

У танці модерн та джазовому танці активно використовується переміщення виконавця не тільки по горизонталі сценічного простору, а і по вертикалі. Часто застосовується прийом розташування виконавця у партері (на підлозі). Рівнем називається розташування тіла танцівника відносно підлоги. Основні види рівнів: стоячи, сидячи, стоячи на колінах, сидячи навпочіпки, лежачи. Окрім цього, існують так звані акробатичні рівні:

ко. Різка зміна рівня (наприклад, з положення стоячи в положення лежачи) – іння.

Використана література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для д. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.
2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: начало обучения / О. Никитин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 182 с.
3. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-танца / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2006. – 254 с.
4. Перлина Л. В. Танец модерн и методика его преподавания : учеб. об. / Л. В. Перлина; ред. Г. В. Бурцева; Алт. гос. акад. культуры искусств. – Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.
5. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, * І. І. Герц, Т. Донченко, Н. П. Батєєва. – К. : Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.

Тема 2.2. Методика виконання зсувів

Зсуви — це група рухів, для яких характерним є зміщення певного зованого центру тіла (голова, верхня частина корпусу, нижня частина корпусу) у горизонтальній площині без відхилення від вертикалі. Зсуви можуть виконуватися вперед, назад, праворуч, ліворуч, у різних геометричних схемах ритмічних малюнків.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання зсувів

Завдання

1. Виконати підготовчі рухи, сидячи на підлозі.

4. Опанувати акцентовані контракції грудної клітки у різних темпах.
5. Вивчити thrust грудною кліткою.
6. Виконати перескоки (у II та IV позицію) з thrust грудною кліткою.
7. Вивчити бокові та фронтальні «вісімки» верхньої частини корпусу.
8. Опанувати зсуви нижньої частини корпусу.
9. Засвоїти «вісімки» стегнами.
10. Виконати різноритмічні «вісімки» стегнами.
11. Вивчити шейк пелвісом.
12. Виконати шейк пелвісом у поєднанні з кроками.
13. Виконати комбінаційні вправи з шейком.
14. Опанувати комбінаційні вправи у реггі-манері.
15. Вивчити танцювальні комбінації на основі вивчених рухів.

Лабораторне заняття

Мета: удосконалення навичок виконання зсувів

Завдання

1. Опанувати методику виконання зсувів.
2. Удосконалити техніку виконання зсувів різних центрів.
3. Відпрацювати техніку виконання thrust грудною кліткою.
4. Опрацювати техніку виконання «вісімок» верхньою частиною корпусу.
5. Опанувати «вісімки» стегнами.
6. Відпрацювати шейк пелвісом.
7. Удосконалити техніку виконання комбінаційних вправ з шейком.
8. Опрацювати танцювальні комбінації на основі вивчених рухів.
9. Засвоїти стиль та манеру виконання.

Методичні рекомендації

- техніку та методику виконання «вісімок»;
- техніку та методику виконання thrust;
- точність та амплітудність виконання рухів.

Рекомендована література: 23, 27, 28.

Тема 2.3. Комбінаційні вправи на основі рухів стилів диско та диско-хаус

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання рухів у стилістиці диско та диско-

Завдання

1. Опанувати характерну манеру утримання корпусу.
2. Вивчити стилізовані кроки та переступання.
3. Виконати синтезовані напівприсідання.
4. Опанувати хвилі у відповідній манері.
5. Виконати обертання в манері диско.
6. Засвоїти маленькі стрибки та перескоки.
7. Удосконалити специфічні розвороти верхньої частини корпусу.
8. Вивчити балануючі кроки.
9. Опанувати стилізовані рухи рук (кола, локомотори, петлі).
10. Виконати приставні кроки у повороті.
11. Вивчити та виконати танцювальні комбінації на основі вивчених рухів стилістиці диско.
12. Засвоїти характерну манеру виконання рухів стилю диско.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу необхідно звернути увагу на:

- опанування манери виконання танцювальних рухів диско;
- точність та виразність виконання рухів у швидкому темпі;

- відпрацювання танцювальних комбінацій на основі рухів стилістики диско.

Рекомендована література: 2, 9, 10, 38, 39.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати рекомендовану літературу та виявити основні принципи виконання рухів. Скласти конспект.
2. З'ясувати зв'язок між ізоляцією та поліцентрією.
3. Охарактеризувати основні принципи виконання рухів у сучасних напрямках хореографії.
4. Охарактеризувати принципи поліцентрії та поліритмії.
5. Виявити основні методи координації.
6. Опрацювати рекомендовану літературу та дослідити особливості поліцентричної координації в методиці виконання джаз-танцю.
7. Опрацювати методику та техніку виконання «зсувів».
8. Охарактеризувати варіанти виконання «вісімок».
9. Відпрацювати танцювальні комбінації.
10. Охарактеризувати стильові особливості техніки виконання рухів танцювального диско.
11. Опрацювати приклади виконання танцювального диско.
12. З'ясувати особливості манери виконання основних рухів.

Запитання для самоперевірки

1. Основні принципи виконання рухів сучасних напрямів хореографії.
2. Розкрити сутність поняття «ізоляція».
3. Особливості виконання contraction та release.
4. Розкрити сутність поняття «координація».

8. Методика вивчення техніки ізоляції.

9. Ізоляція як основний технічний засіб оволодіння сучасними танцювальними напрямками.

10. Методика виконання «зсувів».

11. Методика виконання thrust.

12. Геометричні схеми «зсувів» верхньої частини корпусу.

13. Особливості стилю та манери виконання танцювального диско.

14. Найбільш поширені рухи танцювального диско.

15. Специфіка манери утримання корпусу в стилістиці диско.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ХВИЛЬ

Тема 3.1. Методика виконання хвиль (body roll)

Хвилі – це група рухів, характерною особливістю яких є послідовне включення в роботу або активізація окремих ізольованих центрів методом керування, завдяки чому утворюється ілюзія переміщення згустку енергії по тілу виконавця з однієї точки в іншу. Це пов'язано з почерговим зміщенням окремих частин-центрів у боковій чи фронтальній площині.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання хвиль

Завдання

1. Виконати підготовчі рухи до виконання хвиль.
2. Виконати хвилі кистями рук.
3. Вивчити випереджаючі паралельні хвилі рук.
4. Удосконалити відстаючі паралельні хвилі рук.
5. Засвоїти різноритмічні опозиційні хвилі руками.
6. Опанувати випереджаючі фронтальні хвилі.
7. Засвоїти відстаючі фронтальні хвилі.
8. Вивчити бокові випереджаючі хвилі.
9. Засвоїти бокові відстаючі хвилі.
10. Виконати бокові хвилі з пересуванням.
11. Опанувати body roll у поєднанні з хвилями рук.
12. Вивчити діагональні хвилі.
13. Виконати фронтальні body roll у поєднанні з кроками вперед та назад.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу потрібно звернути увагу на:

- оволодіння плавністю виконання хвиль руками паралельно та

- пластичність та злігість руху при почерговому включенні окремих грів у роботу;

- опанування техніки виконання фронтальних та бокових body roll;
- визначення основних видів хвиль.

Рекомендована література: 23, 28, 30.

Тема 3.2. Комбінаційні вправи на основі хвиль

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання комбінаційних вправ на основі хвиль

Завдання

1. Виконати комбіновані вправи на основі фронтальних хвиль.
2. Виконати комбіновані вправи на основі бокових хвиль.
3. Засвоїти хвилі у поєднанні з кроками.
4. Опанувати виконання сегментованих хвиль.
5. Вивчити комбінації зі спіральними хвилями.
6. Виконати комбіновані вправи хвиль та зсувів.
7. Удосконалити танцювальні комбінації на основі різних видів хвиль.
8. Засвоїти відповідні стиль та манеру виконання.

Методичні рекомендації

При вивченні матеріалу варто звернути увагу на:

- техніку виконання комбінаційних вправ на основі хвиль;
- методику виконання сегментованих хвиль;
- особливості виконання стилізованих хвиль;
- опанування техніки виконання хвиль у поєднанні з кроками.

Рекомендована література: 23, 28, 30.

Тема 3.3. Вправи на середині залу (I рівень складності)

Практичне заняття

- хрест;
- квадрат;
- фіксоване коло та півколо;
- свінгове коло та півколо.

2. Засвоїти кола та напівкола плечима (паралельно та опозиційно).

3. Вивчити шейк та твіст плечима.

4. Удосконалити паралельні та опозиційні «вісімки» плечима.

5. Виконати вправи для стопи «зигзаг».

6. Вивчити амортизуючі напівприсідання.

7. Виконати ізольовані рухи верхньої частини корпусу.

8. Засвоїти hip lift.

9. Вивчити кола від ліктя «локомотор».

10. Засвоїти releve з підніманням та фіксацією корпусу у просторі.

11. Опанувати акцентовані нахилиння та повороти головою.

12. Вивчити злігі та акцентовані піднімання стегна.

13. Засвоїти нахили та спіралі торса.

14. Виконати шейк пелвісом.

15. Вивчити рухи стегнами у комбінації з синтезованими кроками.

16. Виконати плавне та акцентоване піднімання одного та двох плечей у поєднанні з кроками.

17. Виконати рухи грудною кліткою.

18. Засвоїти «вісімки» пелвісом en dehors та en dedans.

19. Виконати твістові кроки.

20. Опанувати комбінаційні вправи на основі вивчених рухів.

Лабораторне заняття

Мета: відпрацювання навичок виконання вправ на середині залу

3. Опанувати releve з підніманням та фіксацією корпусу у просторі.
4. Вивчити акцентовані нахилання та повороти головою.
5. Відпрацювати плавне та акцентоване піднімання одного та двох плечей
однани з кроками.
6. Удосконалити виконання рухів грудною кліткою.
7. Засвоїти нахилання та скручування торса.
8. Опрацювати рухи стегнами в комбінації з синтезованими кроками.
9. Удосконалити hip lift.
10. Опрацювати кола від ліктя «локомотор».
11. Відпрацювати твістові кроки.
12. Опанувати комбінаційні вправи на основі вивчених рухів.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу потрібно звернути увагу на:

- постановку корпусу та особливості його утримання;
- поступовість у набутті навичок виконання техніки ізоляції;
- досягнення максимальної амплітуди при виконання ізольованих рухів окремими центрами;
- основні види рухів ізольованих центрів.

Рекомендована література: 29, 39.

Завдання для самостійної роботи

1. Виявити основні види хвиль, законспектувати інформацію.
2. Опанувати методику виконання хвиль.
3. Відпрацювати техніку виконання хвиль.
4. Охарактеризувати особливості манери виконання вправ та поєднаних комбінацій.
5. Законспектувати матеріал щодо комбінаційних вправ на основі хвиль.

7. Відпрацювати техніку виконання комбінаційних вправ на основі хвиль.
8. Опанувати техніку виконання рухів та комбінаційних вправ.
9. Вивчити манеру виконання рухів та комбінаційних вправ.

Запитання для самоперевірки

1. Основні види хвиль.
2. Методика виконання бокових хвиль.
3. Методика виконання фронтальних хвиль.
4. Особливості координації під час виконання хвиль.
5. Особливості виконання сегментованих хвиль.
6. Особливості виконання паралельних та опозиційних рухів.
7. Методика виконання thrust.
8. Методика виконання «вісімок» стегнами.
9. Особливості виконання contraction та release.

РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ ПОПУЛЯРНОЇ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ХХ СТОЛІТТЯ

Тема 4.1. Популярна музично-танцювальна культура першої половини ХХ ст.

Джерела сучасної молодіжної музично-танцювальної культури. Сучасна музично-танцювальна культура як результат синтезу африканської та європейської музичної традиції. Особливості африканської пластики. Виток африканського фольклору на території Америки.

Мінстрел-шоу та його роль у розвитку афро-американського танцю. Джаз як першооснова сучасних танцювальних ритмів. Соціальні танці кінця ХХ ст.

Популярна танцювальна культура періоду «свінг». Різновиди популярного свінгу (лінді-хоп, джиттербаг, бугі-вугі). Характеристика цих танцювальних стилів.

На сучасному етапі достатньо тривіальним є твердження, що джаз, рок-н-рол та багато інших стилів та напрямів, що походять від цієї музики, виникли як наслідок синтезу негритянської та європейської музичної культури. До того багатьох музично-танцювальних напрямів та стилів, що сформувалися в ХІХ ст., пов'язані з фольклором афроамериканців – нащадків рабів, яких було завезено з Африки.

Музика займає важливе місце у житті народів Чорної Африки: вона звучить під час релігійних обрядів, ритуалів, святкувань та повсякденних справ. У африканській культурі поняття «музика» і «танець» є неподільними. Кожне африканське плем'я має власний набір танців з певними ритмами для кожного окремого випадку. Ритми змінювалися навіть відповідно до певної

не лише музики, але й танцю, особливо джазової хореографії та сучасних танцювальних форм.

Процес формування джазу щільно пов'язаний з розвитком фольклору американських негрів, який сформувався внаслідок взаємодії двох музичних культур: з одного боку – нащадків африканських рабів, з іншого – білих емігрантів. Упродовж трьохсот років (з ХІХ до ХІХ ст.) чорних рабів возили до Нового Світу. Разом з ними до Америки потрапляли африканські обряди та вірування, пісні, танці та інструментальна музика.

Ранній афро-американський музичний фольклор можна розподілити на дві групи – світські та духовні пісні. До світських відносилися так звані трудові пісні (work songs). Духовні пісні з'явилися, коли чорні раби були повернуті до християнства. До церковного ритуалу чорні невольники внесли екстаз, що був типовим для африканських культів, а до неспішного пісенства – притаманну африканській музиці експресію. Одним із елементів культового церемоніалу був рінг-шаут (ring shout) – груповий танець, складова частина богослужіння.

Оскільки основний контингент білого населення США складався з ірландських, шотландських та англійських переселенців, то саме танці цих національних культур були важливою складовою мистецтва та повсякденного життя. Ці танці можна розподілити на дві великі групи. До першої належали так звані кантрі данс – це сільські танці, які мали фольклорний характер та виконувалися групою або дуєтом. Ірландські танці (джиг та клог) виконували у спеціальному дерев'яному взутті, за допомогою якого вибивали ритм. До другої групи танців, що були популярними на той час, належали салонні танці – менует у ХІХ ст., котильйон, контрданс, кадрили та галоп у ХІХ ст.

У першій половині ХІХ ст. сформувався жанр американського музичного театру – мінстрел-шоу (minstrel show) – розважальні вистави

були ідентичні оригіналу, але екзотичність та гротесковість подібних звіщ завоювала неабияку популярність. У 40-х рр. XIX ст. такі сценки творилися на театральну виставу за участю професійних виконавців.

Чорних акторів почали допускати на сцену тільки після закінчення 1865 р. Громадянської війни у США. Однак чорних труп було дуже мало, і того, щоб здобути симпатії білого глядача, вони повинні були виставляти тільки у негативно-іронічному амплуа. Завдяки цьому набули розвитку жанри сценічного мистецтва, як скетч, водевіль та комедія. Саме у цих рах почав розвиватися афро-американський джазовий танець як танець ральний, що становив єдине ціле з музикою та співом.

З виставами менестрелів пов'язане виникнення у другій половині XIX ст. до кейкуок (cakewalk – «хода з пирогом»). Цей танець вартий уваги, тому / ньому вперше містився синкопований ритм, на відміну від більш простих ів інших соціальних танців.

До початку XX ст. міністрел-шоу втратили свою популярність. Але вони осередньо мали вплив на виникнення та розвиток регтайму, раннього джазу зважальних естрадних жанрів – мюзиклу.

Джаз зародився на півдні США, центром якого був Новий Орлеан – ке портове місто зі строкатим населенням та різноманітними музичними иціями. У цьому місті по-особливному склалися стосунки між білим юрним населенням. Тут ніколи не виникало такої міжрасової напруги, інших районах США.

Важливу роль у житті Нового Орлеану відігравали вуличні процесії, их брали участь музиканти – «маршируючі оркестри». Особливо пишно кували весняний карнавал «Марді Гра». Приблизно до 1900 р. музика юрлеанських духових оркестрів, яка увібрала в себе строкатий музичний ритм Нового Орлеана, злилася з ритмами регтаймів та мелодіями блюзу.

розваг. Але у 1917 р. США взяли участь у Першій світовій війні, і влада закрила розважальні заклади Сторівілла. Почався масований «вихід» джазових музикантів в інші міста. Джаз поширився спочатку в США, а потім і за межами країни.

Поява джазу спричинила справжню танцювальну революцію, тому що цей танець насамперед пов'язаний із музикою, і саме вона стає основою нового стилю, зумовлює його популярність. Захоплення новими ритмами вимагало нових танцювальних форм.

У часи демократії танцювальна культура стає більш масовою і перестає бути надбанням людей з вищого та середнього прошарків суспільства. Танець набув статусу повноцінного суспільного елементу як «танцювання» заради розслаблення, втіхи або естетичного задоволення, перетворюється на масовий вид дозвілля та набуває небаченого розвитку. Деякі танці, що ставали сенсацією сезону і модною новиною, недовзі забувалися, інші, які не одразу набували популярності, – переможно поширювалися світом.

У перше десятиліття XX ст. у правилах виконання танців вкорінилися суттєві зміни. Стиль танців стає більш жвавим і темпераментним, природнішим.

Типовими представниками нових тенденцій були танці «ту степ» (two step) і «уан степ» (one step), які походять зі Сполучених Штатів. Основою «ту степ» стала полька, але підскоки було відкинуто, залишилися лише подвоєні кроки (chasse), які виконувались у різних напрямках. Характерною рисою «уан степ» були прості, прогулянкові кроки.

«Ту степ» виник у першому десятилітті XX ст. – у європейських танцювальних салонах з 1910 р. Він відкрив дорогу танцеві «уан степ», який започаткував новий танцювальний стиль, головним гаслом якого було – «танцюй, як тобі зручно».

і першими, хто адаптував деякі танці та започаткував танцювальні змагання зько 1920 р.).

Водночас почав розвиватися справжній сучасний соціальний танець. іальний танець (social dance) – група танців, які змінюються залежно від та моди і є невід’ємною частиною повсякденного життя суспільства. нсивний розвиток танцю був зумовлений появою нових просторих овальних залів. Разом зі збільшенням кількості залів з’являлись оркестри, відігравали значну роль у прогресуванні танців. Ще одна важлива іливність цього тривалого процесу – поява звукозапису, кіно та радіо, які точно змінили культуру ХХ ст.

Період з 1920 по 1930 рр. був поштовхом для подальшого розвитку овального мистецтва. У 1920-х рр. увійшли в моду танці, малюнок рухів і нагадував рухи тварин. Наприклад: «індичий крок» (turkey trot), «кролячі їбки» (bunny hug), які були різновидами та походили від «уан степ»; ячий крок» (foxtrot), який згодом отримав статус класичного бального по поряд з квікстепом і вальсом.

Після 1925 р. Європу охопила нова хвиля північноамериканських танців агіналі, у незмінній формі: чарльстон, блек боттом, блюз, шиммі. Кожен х мав власний стиль одягу і свій принцип рухів, який на відміну від першої і американських танців, залишався незмінним. Блюз викликав перший іжкий злам. Активній танцювальній революції сприяла поява чарльстону.

Чарльстон (charleston) поєднав афро-американські та європейські овальні рухи в унікальному танці. Його витoki пов’язані з мелодіями айму, який було трансформовано у свінг – мелодію з рваним та нервовим омом. Як і танго, чарльстон – танець низів: був улюбленою розвагою нтянських докерів у порту Чарльстон, який і дав назву цьому ентричному та дивовижному танцю. Сценічний варіант чарльстона було

Рухи чарльстона достатньо складні, тому що вимагають координації в роботі рук та ніг у швидкому темпі. Характерною ознакою чарльстону є рухи на півпальцях, коли, розвертаючись на подушечках обох ступнів, танцівники підіймають п’яти та розводять їх, доки коліна не торкнуться одне одного. Рухи рук із зігнутими ліктями довільно повторюють ритм танцю.

Блек боттом (black bottom – «чорна підлога») – американський побутовий танець, кроки якого було запозичено з негритянських танців однойменного приміссісіпського регіону. Цей повільний фокстрот із синкопою на третій чверті такту виник у 1926 р.

Упродовж багатьох років для розрізнення сучасних і давніх танців нові танці називали джазовими, пізніше їх стали називати ритмічними.

Джазова музика продовжувала активно розвиватися та набувати нових форм. У період з 20-х до 40-х рр. ХХ ст. джаз розвивається у комерційно-розважальному напрямі, переважно як танцювальна музика. В 30-ті рр. розпочинається період розвитку великих джазових оркестрів – біг-бендів, які включали до двадцяти виконавців. Джазовий стиль цих музичних колективів отримав назву «свінг».

Свінг (swing) як стиль суттєво відрізнявся від попередніх напрямів джазу. У ньому була відсутня колективна імпровізація – одна з основ джазу. На перший план виступає аранжування та сольна імпровізація.

Свінг – різновид веселого, хвилюючого джазу, який нібито був призначений для танців та розваг і поєднував у собі народні ритми «білих» з «чорними» ритмами джазу. Радіо, яке тоді було у кожній оселі, сприяло поширенню нового стилю.

Водночас у містах з’являються просторі танцювальні зали, у яких могли розташуватися великі оркестри та численна публіка. У Нью-Йорку, наприклад, багато хто відвідував «Савой» у Гарлемі.

цівники – музикантів. Так створювалася атмосфера творчості, в якій новий стиль бурхливо розвивався як в музичному, так і в танцювальному сенсі.

У стилі свінг особливого значення набуває синкопа – зміщення музичного лосу на слабку долю. Ця особливість музичного сприйняття африканців змінила уявлення про музику, а деякі особливості «чорної» музики сформували нову естетику танцювальних рухів. Новий музичний напрям спричинив появу танців, які максимально відповідали новій стилістиці. Цими танцями були лінді-хоп, бугі-вугі, джиттербаг та джайв.

Лінді-хоп (lindy hop) – танець під музику свінг. Свого часу він спричинив великий фурор своєю імпровізаційністю, акробатичними елементами та динамічністю у взаємодії партнерів у танці.

Лінді-хоп – вершина розвитку свінгу. Своєю назвою цей танець завдячує невідомому Чарльзу Ліндбергу, який у 1927 р. здійснив перший трансатлантичний переліт. В усіх засобах масової інформації лунало: «Лінді стрибнув Атлантику!» («Lindy hops the Atlantic!»). Ім'я танцю дав король танцюполу Джордж Сноуден. Після одного з танцювальних марафонів глядачі були зворушені новим незвичайним стилем виконання. На запитання про назву цього танцю Джордж, посміхаючись, відповів: «Лінді-хоп!». Можливо, гнівлива назва залишилась ще й тому, що деякі напівакробатичні підтримки насправді були дуже ризикованими.

Характерними ознаками лінді-хопу були: велика кількість стрибків, акробатичні підтримки (air-steps – повітряні кроки) та дуже швидкий темп танцювання. У середині 30-х рр. танець доповнюють різноманітні переворотні фігури в повітрі та обертання навколо корпусу партнера.

У 1937 р. лінді-хоп було вперше показано у голлівудському фільмі «Saparoppin», в якому брала участь успішна група «Whity's Lindy hoppers». Це слово, що самі виконавці прагнули зробити танок більш повільним, щоб

Після показу цього фільму лінді-хоп став масовим та наймоднішим танцем. Світувала вся Америка, і було природним, що в різних куточках країни почали виникати варіанти нового стилю. З'явився стиль східного узбережжя, який більше нагадував кантрі; стиль західного узбережжя більше походив на сучасний бугі-вугі. І нарешті найвідоміший – «Стиль Савой» (Savoy style), який отримав свою назву від культового танцзалу «Савой».

Джиттербаг (jitterbug) теж був одним із варіантів лінді-хопу. Саме джиттербаг став безпосереднім наступником стилю свінг в Європі. Молоді танцюристи вважали, що цей різновид музики повинен знайти танцювальне відбиття в експресивних рухах і акробатичній еволюції. Тому партнерок підносили високо вгору, перевертали їх через плече, через стегно і т.д. Цей танець викликав у лондонських танцювальних закладах не лише шок, а й страх. Консервативні англійці не могли погодитися з такою ексцентричною танцювальною формою і хотіли шляхом заборони не допустити його розвитку. Однак це не дало їм бажаного результату, нове шаленство охопило танцювальні маси, особливо молодь.

Практичні англійські вчителі танців, незважаючи на свій консерватизм, знайшли шляхи розв'язання проблеми поширення нових танців. Група видатних фахівців, зокрема Міс Бредлі, М. П'єр, В. Сільвестр і А. Мур, опрацювали «салонну» версію танцю джиттербаг, усунувши акробатичні фігури, але залишивши танцювальний ритм, який захоплював танцюристів. Цю версію в 1944 р. опублікував відомий англійський учитель бальних танців Віктор Сільвестр.

Танець бугі-вугі (boogie-woogie) був ще одним різновидом танцювального свінгу. Розквіт популярності цього танцю співпадає з періодом захоплення музикою у стилі бугі-вугі, звідси походить і назва.

Після депресії 30-х рр. американці прагнули чогось незвичайного.

яку охопило справжнє шаленство, яке було пов'язане з цими стилями. За одною стрімко з'являлися варіації нового танцю – джиттербаг, свінг і нарешті джайв, який став сукупним терміном, що поєднав лінді-хоп, гербаг і танці-бугі.

Під час Другої світової війни американські солдати привезли бугі та лінді-тропи. Нові ритми незмінно супроводжував успіх, і вони стали справжнім злом позаатлантичної культури.

Використана література:

1. Боттмер П. Уроки танца / П. Боттмер. – М. : Эксмо, 2004. – 254 с.
2. Загорц М. Танцы / Мета Загорц. – М. : «Ижица», 2003. – 79 с.
3. Кинус Ю. Г. Джаз: истоки и развитие / Ю. Г. Кинус. – Ростов н/Д : КС, 2011. – 491 с.
4. Коротков С. История современной музыки / С. Коротков. – К. : Юс. центр «LAV-studio»: ТОО ЦУИ «КИЙ», 1996. – 292 с.
5. Осадців Т. П. Спортивні танці : навч. посіб. / Т. П. Осадців. – Львів : І, 2001.
6. Никитин В. Ю. Модерн – джаз танец: Этапы развития. Метод. техника / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2004. – 414 с.
7. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Донченко, Н. П. Батєєва. – К. : Видавництво Ліра -К, 2016. – 264 с.
8. Giordano, Ralph G. Social dancing in America: a history and reference / R. G. Giordano. – Westport : Greenwood Press, 2007. – 404 p.

Тема 4.2. Популярна танцювальна культура другої половини ХХ ст.

Музично-танцювальна культура 50-60-х рр. ХХ ст. Характерні риси поп-культури. Танцювальна стилістична манера рок-н-ролла.

Музично-танцювальна традиція 70-х рр. Особливості стилістики disco.

Специфіка розвитку музично-танцювальної культури 80-х рр. Break dance як складова хіп-хоп культури.

Закономірним етапом у розвитку загальнонаціональної культури США було виникнення рок-музики, яка згодом стала невід'ємним чинником у розвитку популярної музично-танцювальної культури другої половини ХХ ст. Як культурне явище, рок-музика виникла та еволюціонувала у певних соціально-економічних умовах, які склалися в Америці у повоєнні роки. Розвиток сучасних технологій також створював нові можливості. Винаходи ХХ ст. (радіо, фонографічна платівка, кіно, а також музичні електроінструменти) не могли не вплинути на процеси розвитку та популяризації нових форм сучасної культури.

Ще одним важливим фактором у розвитку нової музично-танцювальної культури була еволюція американської молоді. У післявоєнні роки починають діяти закони, відповідно до яких певна частина молоді об'єднувалася, незважаючи на расові та станові відмінності. Тінейджери усвідомлювали себе як нова соціальна група. Саме ця група створила свою субкультуру, яка відрізнялася від решти стилем одягу, манерою мовлення, зачіскою, танцем і понад усе – особливою музикою.

Танцювальні стилі часто народжуються внаслідок появи нових музичних стилів та напрямів. Однак це не стосується танцю, який має назву рок-н-ролл. Феноменальний злет рок-н-ролла припадає на початок 1950-х рр., але танець, відомий під цією назвою, зародився двома десятиліттями раніше у США.

Існувала ціла група танців, які виконували під музику рок-н-ролла і які іноді об'єднують під таким загальним терміном. Це такі танці, як лінді-хоп, джиттербаг, бугі-вугі, джайв. Усі вони почали формуватися в епоху свінгу –

інність полягає у тому, що в 30-х рр. ці танці виконували під музику свінгу ті-вугі, а в 50-х рр. – спочатку під мелодії ритм-енд-блюзу, а потім рок-н-у.

Виникнення телебачення у 1950-х рр. сприяло популяризації та поширенню танцювальних форм. Прикладом може слугувати шоу Діка Кларка – «*Edison Bandstand*», яке упродовж 50-60-х рр. було найпопулярнішою програмою. Молодь на шоу Діка Кларка танцювала рок-н-роллові танці, як джиттербаг, джайв або лінді-хоп. Такі видовища викликали захоплення і тінейджерів і невдоволення дорослих телеглядачів. Діка Кларка почали увачувати в тому, що він пропагує розпущеність, а також негритянську ографію, яку вважали занадто відвертою. Вихід з цього становища було дено завдяки таким танцям, як шейк і твіст.

Засновником твісту (twist), популярного танцю 60-х рр., вважається африканський співак та танцівник Чаббі Чекер (Chubby Checker). В 1960 р. він сав композицію, яка так і називалася «*Twist*» («Звиватися»). На одному ступів Чаббі Чекер вирішив поімпровізувати під цю мелодію, вигадуючи рухи, що відповідали тексту пісні: «Давайте звиватися під музику».

Характерний рух твісту – «скручування» стегнами, які повинні нувати рівномірний та безперервний поворот праворуч та ліворуч. ючас корпус, плечі та руки виконують обертальні рухи у протилежному ямі. У музичному плані твіст дуже подібний до рок-н-роллу, але реографії – ці стилі дуже відрізняються. Твіст базується на обертальних х корпусу, які починаються зі стегон. Танцівники стоять, не торкаючись, і проти одного майже на місці. Рухи виконуються при незначному переносі тіла з однієї ноги на іншу. Простота виконання, а також можливість овізувати сприяли тому, що твіст і зараз продовжує підкорювати публіку, і став першим індивідуальним танцем і породив моду на велику кількість

танців африканських племен, як, наприклад, у «*Watusi*» («*Watusi*») або «*Mashed Potatoes*» («*Картопляне пюре*»). Окрім твісту, в ті роки були популярні такі рок-н-роллові танці, як: халлі-галлі (hully – gully), шейк (shake), джерк (jerk), фруг (frug) та ін.

Танець 60-х рр. взагалі стає «вільним», тобто він базується на «грі» тіла. Девіз «кожен по-своєму» стає майже способом життя. Зовсім інша культура в музиці змінює стиль одягу, зачісок, поведінки і, безумовно, танцю. Парні танці поступаються своєю популярністю перед індивідуальними, які надають більше можливостей для самовираження.

Паралельно з рок-музикою у США розвивалися афро-американські музичні стилі – соул і фанк. У середині 70-х рр. на їх основі утворився новий стиль поп-музики – диско (disco), який був призначений винятково для дискотек.

Для музики «диско» характерним є швидкий та чіткий ритм електричних ударних інструментів, який нагадує удари метронома. Практично позбавлений різноманітності, цей стиль поп-музики, який був розрахований головним чином на танець, володів сильною гіпнотичною дією, особливою естетикою рухів та специфічним уніфікованим іміджем.

Для танцювальної стилістичної манери диско властиві достатньо одноманітні рухи, що постійно повторюються. Основною відмінною рисою танців диско є довільне виконання рухів, імпрровізація, яка відображає характер музичного супроводу. Об'єднує всі імпрровізації музичний ритм і певний набір характерних для цього танцю рухів.

Диско-танці частіше виконуються на місці або з незначним просуванням. Характер музики передається чіткими, ритмічними рухами і ритмованим сполученням кроків. Основною вимогою до всіх рухів є дотримання стилю та манери виконання, бо саме ці критерії визначають стиль танцю.

ко багато в чому сприяла поява достатньо специфічного різновиду юдіжних груп – так званої «золотої молоді».

Популярності диско дуже посприяв вихід фільму «Лихоманка суботньої ні» («Saturday Night Fever», 1977) з Джоном Траволтою у головній ролі. Фільм Траволта повністю відповідав вимогам диско-іміджу: однаково гарно вав і танцював, мав яскраву зовнішність. Кінострічка мала шалений успіх лише в Америці. Вона відкрила інший погляд на танці, бо принесла популярність танцям «у рядок» (лінійним), а також пропагувала вільні танці, юдіжну музику, інший стиль одягу та поведінки.

У другій половині 70-х рр. особливо популярним був танець «бапм» («bump») – зіштовхнутися з чимось). Це був дискотечний танець у парі або ьох, який складався з підскоків та торкань окремими частинами тіла один до юго.

Елементи диско містив танець «Рубі ред дресс» («Ruby red dress») – повий лінійний танець 1975-1976 рр. Також танцювали в лініях «Містер іб» («Mr. Ribb») – груповий танець, хіт сезонів 1977-1978 рр.

Найвідомішим серед лінійних танців був «Медісон» («Madison»), який мав свою назву від однієї з вулиць Нью-Йорка – Медісон авеню. У цьому ці виконавці ставали в ряди, кожен ряд мав свого ведучого, який показував ні рухи та пози.

Найбільш відомими виконавцями диско в 70-х рр. були американські вачки Донна Саммер та Глорія Гейнор. Серед європейських виконавців юрматі диско працювали такі гурти, як: «АББА», «Боні Ем», «Баккара» та ін. 1980-х рр. стиль диско увібрав у себе нові музичні віяння і технології трансформувався у стиль «євродиско» (eurodisco). Друга хвиля популярності зго напрямку була тісно пов'язана з творчістю німецького дуету «Модерн кінг», а також з іменами таких співачок, як: Кайлі Міноуг, Сабріна та Донна

Важливим етапом у розвитку танцювальної традиції другої половини ХХ ст. було виникнення хіп-хоп культури. Танцювальні стилі, які були її складовими, стали домінуючими у молодіжній танцювальній культурі останніх десятиліть ХХ ст., а їх синтезовані форми визначають тенденції сьогодення.

Хіп-хоп (hip hop) – це культура, яка включає в себе настінний розпис (графіті (graffiti)), унікальний за своєю пластичністю танець брейк-данс (break dance), спортивний стиль одягу і музичний напрям реп (rap).

Батьківщина репу – бідний райони Нью-Йорка (Південний Бронкс). Саме тут на початку 70-х рр., переважно в латиноамериканських та афроамериканських кварталах, виникло явище, яке пізніше стали іменувати культурою хіп-хоп.

Терміни «реп» та «хіп-хоп» достатньо часто використовують як синоніми, але це є не зовсім правильно. Реп – ритмічне проговорювання фраз, які достатньо часто не римуються, при цьому виконавці, як правило, не дотримуються будь-якого віршованого розміру. Це можуть бути фрагменти віршів, лозунги, обмін запитаннями-відповідями або просто «тарабарщина». Все це вимовляється поверх фонограми з танцювальним ритмом. Спочатку це був фанк, а згодом реп розвинув власні музичні традиції, але все-таки на основі фанка.

Ключовою постаттю в історії репу був ді-джей Кул Херк (DJ Kool Herc). Цей диск-жокей ямайського походження приїхав у Південний Бронкс у 1967 р. Він привіз з собою традицію кінгстонських вуличних вечірок, на яких ді-джей «крутили» платівки з музикою реггі, а поети наживо начитували текст.

На своїх вечірках Кул Херк грав чорний фанк на зразок Джеймса Брауна, соул і ритм-н-блюз. Незабаром для зручності танцівників він починає повторювати інструментальні розриви між куплетами – брейки (break –

-боями («b-boys», скорочено від «break boys»), що в перекладі означає «квалітно – хлопці, що танцюють у брейках». Танець, відповідно, отримав назву – «брейк-данс».

Наприкінці 60-х рр. брейк існував у вигляді двох самостійних танців – нью-йоркського акробатичного стилю, який у нас називали «нижнім брейком», і лос-анджелеської пантоміми – «верхній брейк».

Акробатичний стиль мав латиноамериканське походження, і саме елементи цього стилю спочатку використовували бі-бої у своїх брейках. Звідси походить його оригінальна назва – «брейкінг» (breaking).

Лос-анджелеська пантоміма, яка мала назву «бугі» (boogie) або «електрик бугі» (electric boogie), походила від негріванської традиції. Славнозвісний тікінг» (ticking) або «ламана пляска» – стиль танцю, який безпосередньо має африканське походження. При виконанні «тікінга» танцівника ніби весь час «закинуто» у різних положеннях. Цей ефект досягається завдяки різкому скороченню м'язів, тобто будь-який рух розподіляється на складові (мультиплікується), і після виконання кожної окремої фази відбувається видка та чітка фіксація – «тік» (tick).

Інший стиль, який є складовою «електрик бугі», – «вейвінг» (waving). Вейвінг – фанковий стиль, при виконанні якого танцівник використовує пластичні рухи, що імітують просування по тілу однієї або декількох «хвиль».

Характерні ознаки, за якими можна упізнати «електрик бугі», – це мультиплікація та опозиційність. Подібно до того, як у намальованому ультрфільмі рух відтворюється зміною малюнків, на яких зафіксовані окремі фази цього руху, так і в «електрик бугі» складний елемент розкладається на ряд більш простих, які виконуються відповідно до ритму музики. Опозицією «електрик бугі» називають певне положення частини тіла, при якому порушена рівновага ліній.

для чорних естрадних виконавців. У цій стилістичній манері рухалася більшість зірок MTV, наприклад, Джанет Джексон.

У дискотечний брейк лос-анджелеський бугі прийшов здебільшого у вигляді стилю «робот» (robot). Цей стиль імітує роботу роботів та механізмів. Одним із засновників цього стилю є Роберт Шилдс (Robert Shields) – американській мім, який був дуже популярним.

Брейк-данс остаточно було сформовано, коли нью-йоркські бі-бої опанували «бугі» та з двох стилів синтезували танець, який дуже швидко став популярним в усьому світі. Ще одним елементом брейк-дансу стали стилізовані прийоми у-шу з репертуару Брюса Лі, наприклад, ефектний підйом з підлоги пружинистим стрибком.

Вже у 1972 р. у Бронксі та Гарлемі існувало багато брейкерських бригад. У Нью-Йорку вони називалися «crew», а у Лос-Анджелесі «clie», що означало буквально – бригада, артіль, банда. Найвідомішими, з тих що існують і в наш час, стали легендарні «Рок Стеді Крю» («Rock Steady Crew») та «Нью-Йорк Сіті Брейкерс» («New-York City Breakers»). Саме їх «ригуальні битви», які були зафіксовані на відео, облетіли весь світ та справили незабутнє враження на мільйони підлітків.

Потрібно зазначити, що у період виникнення та формування брейк-дансу музичного стилю реп ще не існувало. Основою нью-йоркського акробатичного стилю та лос-анджелеської пантоміми був фанк (funk). Саме тому такі стилі, як тікінг, локінг, робот, вейвз та ін., які стали пластичною базою брейку, класифікують як фанк-стилі (funk styles).

У період між 1972 та 1974 рр. бі-бої стали достатньо сформованим молодіжним рухом – зі своєю музикою, одягом та стилем життя. Для кожної субкультури дуже важливою є назва. Термін «hip hop» вигадав ді-джей Африка Бамбаатаа (Afrika Bambaataa), коли сформована культура вже потребувала

омості, що перші спроби танцювати брейк датуються 1979 р. До цього часу дний танець захопив половину світу та всю Європу. Навіть консервативні лійці почали вводити заняття з брейк-дансу у школах замість традиційної культури.

Темпи розвитку хіп-хоп культури прискорюються з кожним роком. віть на початку XXI ст. цей напрям, якому вже понад 30 років, не втрачає тулярності, а навпаки стрімко розвивається, трансформується і стає більш итним, складним та енергійним. Зараз в Україні існує значна кількість професійних, так і аматорських колективів, що свідчить про те, що пей ець має довгострокову перспективу і безпосередній вплив на розвиток нових цшовальних форм.

Використана література:

1. Дряпіка В.І. Розкриваючи світ джазу, рок і поп-музики / І. Дряпіка. – К. : Трелакс, 1997. – 184 с.
2. Загорц М. Танцы / Мета Загорц. – М. : «Ижица», 2003. – 79 с.
3. Коротков С. История современной музыки / С. Коротков. – К. : одос. центр «LAV – studio»; ТОО ЦУИ «КИЙ», 1996. – 292 с.
4. Современная энциклопедия Аванга+. Музыка наших дней / под. ред. М. Володихина. – М. : Аванга+, 2002. – 432 с.
5. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, П. Донченко, Н. П. Батєєва. – К. : Видавництво Ліра, 2016. – 264 с.
6. Хижняк И. А. Парадоксы рок-музыки: мифы и реальность / А. Хижняк. – К. : Молодь, 1989. – 296 с.
7. Giordano, Ralph G. Social dancing in America: a history and reference / lph G. Giordano. – Westport : Greenwood Press, 2007. – 404 p.

Тема 4.3. Методика виконання слайдів

Слайди – це група кроків, які імітують ковзання по підлозі. Цей ефект досягається завдяки активному переносу ваги тіла на опорну ногу при крокуванні та сповільненому приведенні вільної ноги до опорної. Слайди виконуються на пом'якшених колінах (у пліє), корпус може бути нахиленим вперед для кращого балансування. Слайдові кроки можуть бути виконані у різних напрямках (вперед, назад, вбік). Характер виконання рухів залежить від стилю та музичного супроводу.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання слайдів

Завдання

1. Засвоїти постановку ніг, корпусу та рук під час виконання слайдів.
2. Виконати підготовчі рухи до виконання ковзаючих кроків.
3. Опанувати слайди вперед та назад.
4. Вивчити слайди з боковим переміщенням.
5. Удосконалити виконання слайдів з поворотом на 180°.
6. Виконати слайди із зміною напрямку руху.
7. Засвоїти слайди у фанк манері.
8. Опанувати слайди у хіп-хоп манері.
9. Вивчити та виконати комбінаційні вправи зі слайдами.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу варто звернути увагу на:

- опанування постановки ніг, корпусу та рук при виконанні слайдів;
- динаміку переміщення під час виконання слайдів;
- уникнення поштовхів під час переносу ваги тіла з однієї ноги на іншу;
- плавність при переміщенні;

Тема 4.4. Танцювальні комбінації на основі рухів хіп-хоп стилістики

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання танцювальних комбінацій на основі рухів хіп-хоп стилістики.

Завдання

1. Опанувати специфічну манеру утримання корпусу.
2. Вивчити синтезоване похитування.
3. Вивчити стрибки hop.
4. Виконати зіскоки у широку II позицію.
5. Засвоїти стрибки та перескоки з акцентом униз.
6. Виконати танцювальні комбінації на швидку зміну положень рук та оплесків.
7. Вивчити синтезовані випадки.
8. Опанувати різкі кола руками у поєднанні з trust пелвісом та кроками.
9. Засвоїти catch step з ротацією стегон.
10. Виконати body roll у хіп-хоп манері.
11. Вивчити обертання у хіп-хоп манері.
12. Виконати синтезовані локомотори руками.
13. Засвоїти синтезовані перескоки з розхитуванням корпусу.
14. Вивчити та виконати танцювальні комбінації на основі рухів хіп-хоп стилістики.

Лабораторне заняття

Мета: удосконалення навичок виконання танцювальних комбінацій на основі рухів хіп-хоп стилістики

Завдання

1. Удосконалити техніку виконання рухів у хіп-хоп манері.

4. Удосконалити виконання танцювальних зв'язок на швидку зміну положень рук та оплесків.

5. Опрацювати різкі кола руками у поєднанні з trust пелвісом та кроками.

6. Відпрацювати та виконати танцювальні комбінації на основі вивчених рухів hip-hop.

7. Опрацювати виразність та амплітуду виконання рухів.

8. Відпрацювати виконання танцювальних комбінацій на основі рухів хіп-хоп стилістики.

9. Опанувати стильові особливості манери виконання.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу необхідно звернути увагу на:

- особливості виконання рухів з амортизацією;
- відпрацювання технічно складних елементів;
- засвоєння манери виконання рухів та комбінацій у стилі хіп-хоп;
- амплітуду та виразність виконання.

Рекомендована література: 10, 39.

Завдання для самостійної роботи

1. З'ясувати, яку роль відігравала джазова музика у процесі формування соціальних танців на початку XX ст.

2. Проаналізувати особливості африканської пластики.

3. Опрацювати рекомендовану літературу та охарактеризувати генезу танцювальної культури на території Америки. Скласти конспект.

4. На основі опрацювання рекомендованої літератури проаналізувати процес розвитку популярної танцювальної культури в 30-40-х рр. XX ст.

5. З'ясувати характерні ознаки стилістичної манери лінді-хопу.

7. На основі студіювання рекомендованої літератури прослідкувати виток музично-танцювальних стилів упродовж другої половини XX ст. фіксувати інформацію у конспекті.

8. Проаналізувати взаємозв'язок між музичними стилями соул, фанк, диско, реп.

9. З'ясувати взаємозв'язок між музичними та танцювальними стилями другої половини XX ст.

10. На основі опрацювання літератури охарактеризувати процес виникнення та еволюції рок-музики.

11. З'ясувати особливості танцювальної культури рок-н-ролла.

12. Дослідити процес розвитку соціальних танців в 50-60-х рр. XX ст.

13. На основі опрацювання рекомендованої літератури дослідити генезу музично-танцювального стилю диско.

14. З'ясувати характерні особливості стилю диско.

15. Опрацювати приклади застосування «слайдів» у популярних танцювальних стилях.

16. Охарактеризувати особливості техніки та манери виконання «слайдів».

17. З'ясувати специфіку роботи корпусу під час виконання ковзаючих кроків.

18. Внести до конспекту методику та варіанти виконання слайдових кроків.

19. Виявити особливості естетики хіп-хоп культури.

20. Охарактеризувати манеру виконання рухів у хіп-хопі.

21. З'ясувати специфіку стрибків стилю хіп-хоп.

3. Вплив джазу на формування популярної танцювальної культури початку XX ст.

4. Соціальні танці, які були популярними на початку XX ст.

5. Витоки сучасної популярної танцювальної культури.

6. Характеристика танцювального стилю диско.

7. Особливості формування музичного стилю рок-н-ролл.

8. Музично-танцювальна культура 50-60-х рр. XX ст.

9. Особливості танцювального стилю рок-н-ролл.

10. Основні музично-танцювальні стилі другої половини XX ст.

11. Музично-танцювальна традиція 70-х р. XX ст.

12. Особливості розвитку музично-танцювальної культури 80-х р.

13. Методика виконання слайдових кроків.

14. Специфіка роботи ніг під час виконання «слайдів».

15. Характерні особливості виконання рухів хіп-хоп стилю.

16. Брейк-данс як складова хіп-хоп культури.

РОЗДІЛ 5. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ НАВИЧОК

Тема 5.1. Методика виконання вправ для розвитку рухливості хребта

Вправи для розвитку рухливості хребта. Основні види рухів. Нахили тулуба: *flat back, deep body bend, side stretch*. Вигини корпусу: *curve, arch, twist* та *roll down та roll up*. Спіралі. Хвилі (*body roll*). *Contraction та release*. Інка та методика виконання рухів. Комбінування нахилів та вигинів корпусу іншими рухами.

Види рухів:

- 1) нахили корпусу;
- 2) вигини корпусу;
- 3) спіралі;
- 4) хвилі (*body roll*);
- 5) *contraction та release*.

Нахили корпусу

Flat back (пласка спина) або *table top* (поверхня столу). *Flat back* – нахил тулуба вперед (на 90°), вбік або назад зі збереженням прямої лінії спини, без згинів у корпусі. Нахил виконується у тазостегновому відділі при максимальному подовженні хребта. При виконанні нахилу вбік важливо утримувати корпус без вигинів у грудному відділі. При виконанні нахилу назад важливо досягти кута нахилу 90° (як це відбувається при нахилі вперед), але слід намагатись нахилитись якомога нижче, зберігаючи пряме положення тулуба. При згинанні колін та максимальному відхиленні корпусу назад (*hinge*) ноги виконавця можуть торкатися підлоги. Але навіть при цьому нахилі не можна вигинати поперек або закидати голову назад. *Hinge* – положення, при виконанні якого прямий, без вигинів корпус відхиляється назад, зберігаючи

При нахилі вбік не повинно бути вигину у грудній клітці, лінія нахилу на рівні талії. Типовою помилкою є відведення стегон у протилежний від нахилу бік. Стегна мають бути розташовані точно над ступнями. Ноги є опорою при всіх нахилах.

Deep body bend – глибокий нахил корпусу вперед, нижче 90° , при виконанні якого зберігається пряма, без вигинів лінія корпусу. При виконанні цього нахилу спина, голова та руки (в III позиції) утворюють одну подовжену пряму лінію. Корпус нахилється якомога нижче, і якщо виконувати цей нахил у другій паралельній позиції, то корпус з ногами мають утворювати гострий кут. Основними помилками є округлення та розслаблення хребта.

Side stretch – бокове розтягування торса, нахил праворуч або ліворуч. Нахил вбік, при виконанні якого грудна клітка вигинається. Руки можуть знаходитись у третій позиції, наприклад, при нахилі праворуч права рука у підготовчому положенні, а ліва рука у третій позиції.

Рекомендовано починати вивчення нахилів біля станка, притримуючись однією чи двома руками за палку, в положенні «обличчям до станка» або «боком до станка». Всі нахили можуть бути поєднані з ріле, підійманням на півпальці та ін. Однак при будь-якому комбінуванні правила виконання залишаються незмінними. Нахили в положенні *flat back* можуть виконуватись хрестом, квадратом; боковий нахил може бути переведений у діагональний *flat back*. У сполученні з іншими нахилами, ріле та іншими рухами ніг можна скласти значну кількість комбінацій для різних розділів заняття.

Вигини корпусу

Curve – вигин верхньої частини хребта вперед або вбік. Починається від руху головою і виконується до точки, розташованої на рівні «сонячного сплетіння». Іноді *curve* виконується нижче, до рівня поперек. Основна вимога – виконання «через верх», тобто спочатку подовжити хребет,

тору, а вже потім перегинатись назад, не зміщуючи тазостегновий пояс. Найчастіше перегинання виконується верхньою частиною спини, залишаючи зперек нерухомим. Цей рух схожий на port de bras у класичному танці.

Twist torca – скручування торса. Рух починається з повороту плечей, лілі повертається торс, зміщуючи площину свого розташування, а стегна залишаються нерухомими.

Roll down ma roll up. Roll down – поступове, починаючи від голови, скручування корпусу вниз-вперед, при виконанні якого всі хребці, один за одним, мають бути включені у цей рух. *Roll up* – зворотній рух, який представляє собою поступове підймання, розкручування хребта та повернення корпусу у вихідне положення. При виконанні roll down необхідно звернути увагу на послідовне поширення руху від голови вниз по всіх хребцях, при цьому останнім в роботу включається куприк. При виконанні roll up рух має починатись від куприка та поступово поширюватись вгору по хребту.

При вивченні *roll down ma roll up* рекомендується наступна підготовча поза:

вихідне положення (В. п.) – II паралельна поз. ніг, руки вільно опущені вздовж корпусу.

1-4 – нахил головою та плечима вперед-вниз до рівня 7-8 хребців.

5-8 – чотири пульсуючих похитування на цьому рівні.

1-4 – продовжити нахил вниз до рівня 15-16 хребців, тобто підключити до руху грудний відділ.

5-8 – повторити пульсуючі рухи.

1-4 – продовжити нахил, підключивши до руху попереk.

5-8 – повторити пульсуючі рухи.

1-16 – повільне розкручування хребта та повернення у вихідне положення, останньою піднімається голова.

починається або завершується більшість вигинів. Вигини можуть комбінуватись з рухами ніг: demi та grand plie, releve, battement tendu, rond de jambe par terre.

Спіраль

До цієї групи належать рухи, які розвивають рухливість хребта у його нижньому відділі. Спіраль – це внутрішній рух, який починається від повороту таза та призводить до руху хребет. Відбувається скручування хребта навколо власної вісі, яке поширюється знизу вгору. Вивчення цих рухів починається у положенні сидячи. Положення ніг може бути різним. Основну увагу необхідно приділити тому, щоб рух починався саме від повороту тазових кісток і поступово поширювався по всьому хребту; останніми до руху підключаються плечовий пояс та голова.

Хвиля (body roll)

Хвиля – рух, при виконанні якого завдяки послідовному включенню в роботу окремих центрів утворюється ілюзія переміщення згустку енергії по тілу виконавця з однієї точки в іншу. Це пов'язано з почерговим зміщенням окремих частин-центрів у боковій чи фронтальній площині. Хвиля є прикладом послідовної активізації ізолюваних центрів методом керування.

Якщо декілька центрів послідовно включити в рух один за одним, то утвориться хвиля всього тіла. Наприклад: потрібно уявити, що навпроти виконавця на відстані 10-15 см знаходиться стіна, до якої він має почергово доторкнутися головою, плечима, грудною кліткою, животом, пелвісом, колінами. Така послідовність утворює фронтальну випереджаючу хвилю, а зворотня послідовність – фронтальну відстаючу. Аналогічно можна виконати хвилі

у боковій площині (бокову випереджаючу та бокову відстаючу). Хвилі можна виконувати як на місці, так і з просуванням за допомогою кроків. Існує безліч варіантів виконання хвиль, які відрізняються амплітудою, напрямом руху

Contraction – це стискання м'язів та умовне зменшення об'єму тіла, утлення хребта, яке утворюється внаслідок скорочення м'язів у глибині

Цей елемент виконується на видиху і ніби акумулює енергію для швидкого руху. *Release* – зворотній рух, виконується на вдисі. *Contraction release* – основні положення, які використовуються у багатьох техніках сучасного танцю.

Існують деякі відмінності у виконанні контракції в техніці М.Грем та в модерн-джаз танці. У джазовому танці при виконанні контракції тегновий пояс подається вперед, стискання поширюється від центру вниз по тазу.

При вивченні *contraction* рекомендується наступна підготовча вправа:
Вихідне положення – лежачи на спині, коліна зігнуті, ступні на підлозі, вздовж корпусу.

1-4 – підняти таз вгору, не піднімаючи попереку.

5-8 – повернутись у вихідне положення.

1-4 – підняти вгору плечі і голову якомога вище, попереку залишається на підлозі.

5-8 – повернутись у вихідне положення.

1-4 – підняти таз і корпус одночасно.

5-8 – повернутись у вихідне положення.

Підймання виконувати на видиху, а опускання – на вдисі.

Контракція – силовий рух, що нагадує зусилля, яке застосовується під час виконання чогось важкого. Спина першочергово має заокруглюватися саме в попереково-крижовому, а не грудному відділі. При релізі тіло звільняється від напруження і подовжується. Виконується *release* на вдисі.

Положення *high release* або *high lift* – високе розширення або високий підйом, елемент який гіперболізує вдих. У цьому положенні корпус трохи

При вивченні та опрацюванні всіх вищезазначених рухів потрібно прагнути природності у виконанні, яка у комплексі з технічністю призведе до відчуття органічності виконавця у танці.

Використана література:

1. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: начало обучения / В. Ю. Никитин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 182 с.

2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. техника / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2004. – 414 с.

3. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. П. Батєєва. – К. : Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.

4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: підруч. – 2-е вид. / Л. Ю. Цветкова. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання рухів та вправ для розвитку гнучкості хребта

Завдання

1. Засвоїти нахили корпусу: flat back, deep body bend, side stretch.

2. Вивчити вигини торса: curv, arch, roll down, roll up.

3. Виконати «спіралі» торса.

4. Опанувати *contraction*.

5. Виконати акцентовані «контракції».

6. Вивчити *release*.

7. Виконати твісти торса у поєднанні з напівприсіданням.

8. Засвоїти положення low back.

9. Опанувати комбінації із «спіралей» та твістів.

10. Виконати комбінації рухів.

При вивченні матеріалу необхідно звернути увагу на:

- засвоєння методики виконання нахилів та твістів торса;
- уникнення зайвого м'язового напруження при виконанні нахилів, вигинів та твістів торса;
- засвоєння силових та акцентованих контракцій торса;
- відпрацювання стійкості при виконанні flat back.

Рекомендована література: 28, 35, 39, 41.

Тема 5.2. Методика виконання поліцентричних рухів популярних ювальних стилів

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання поліцентричних рухів

Завдання

1. Засвоїти крок «зигзаг».
2. Вивчити комбінаційні ланцюги рухів руками.
3. Виконати «зигзаг» у поєднанні з рухами рук.
4. Засвоїти рух «підлаз».
5. Виконати стрибки з контракцією.
6. Засвоїти перескоки (з однієї ноги на іншу) з контракцією.
7. Виконати комбінацію на основі «підлазів» та стрибків.
8. Засвоїти акцентовані контракції.
9. Виконати комбінаційні вправи з контракцією у просуванні.
10. Вивчити стилізований хід з амортизацією.
11. Виконати стилізований хід з амортизацією у координації з рухами
12. Опанувати комбінаційні вправи на основі вивчених рухів.

Завдання

1. Відпрацювати крок «зигзаг» у поєднанні з рухами рук.
2. Засвоїти акцентовані контракції.
3. Удосконалити виконання комбінаційних вправ з контракцією у просуванні.
4. Опрацювати стрибки та перескоки з контракцією.
5. Відпрацювати комбінацію на основі «підлазів» та стрибків.
6. Опанувати стилізований хід з амортизацією у координації з рухами рук.
7. Опрацювати координацію рухів декількох центрів в межах окремих вправ.
8. Удосконалити техніку виконання поліцентричних рухів.
9. Відпрацювати техніку виконання комбінаційних вправ на основі вивчених рухів.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу потрібно звернути увагу на:

- техніку виконання поліцентричних рухів;
- плавність при виконанні кроку «зигзаг»;
- точність виконання комбінаційних ланцюгів руками;
- амплітудність при виконанні «підлазів»;
- особливості виконання стрибків з контракцією;
- особливості виконання біцентричних рухів.

Рекомендована література: 29, 39.

Тема 5.3. Комбінаційні вправи на основі рухів стилю свінг

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання комбінаційних вправ на основі рухів стилю свінг

3. Вивчити рух стегон (hip lift) з підніманням на півпальці.
4. Засвоїти кидки ногою (kick):
 - а) маленькі кидки від коліна (в різних напрямках);
 - б) великі кидки (в різних напрямках).
5. Виконати kick з кроками та просуванням.
6. Виконати великі кидки з нахиланнями тулуба.
7. Виконати синтезовані обертання.
8. Опанувати приставні кроки з ротацією стегон.
9. Виконати kick з підскоками.
10. Відпрацювати комбіновані вправи на основі великих kick.
11. Вивчити та виконати танцювальні комбінації в стилістиці лінді-хопу к-н-ролду.
12. Засвоїти особливості стилю та манери виконання.

Лабораторне заняття

Мета: удосконалення навичок виконання комбінаційних вправ на основі стилістики свінг

Завдання

1. Відпрацювати зв'язуючий крок (step ball chang).
2. Засвоїти специфічний хід (chicken walks).
3. Відпрацювати рух стегон (hip lift) з підніманням на півпальці.
4. Удосконалити техніку виконання kick:
 - а) маленькі кидки від коліна (в різних напрямках);
 - б) великі кидки (в різних напрямках).
5. Відпрацювати виконання вивчених елементів.
6. Опрацювати координацію рухів різних частин тіла в межах окремих ювальних елементів.

- твіст стегон при виконанні chicken walks;
- опанування кидків ногою (kick);
- дотримання темпу та особливостей манери виконання стилю свінг.

Рекомендована література: 2, 15, 33.

Завдання для самостійної роботи

1. Законспектувати перелік нових елементів та їх визначення.
2. З'ясувати взаємозв'язок між диханням та рухом під час виконання contraction.
3. Опрацювати техніку та методику виконання рухів.
4. З'ясувати міру м'язової напруги та загального тонусу під час виконання стрибків з контракцією.
5. Охарактеризувати біцентричні рухи.
6. Самостійно скласти комбінаційні ланцюги рухів руками та поєднати їх зі стилізованим ходом.
7. Виявити та охарактеризувати стильові особливості свінгової групи танців.
8. Відпрацювати виконання вивчених танцювальних комбінацій.

Запитання для самоперевірки

1. Методика виконання flat back.
2. Рухи для розвитку рухливості хребта.
3. Методика виконання deep body bend.
4. Методика виконання side stretch.
5. Методика виконання curve.
6. Методика виконання roll down та roll up.
7. Методика виконання вигинів торса.
8. Методика виконання кроку «зигзаг».
9. Методика виконання стрибків з контракцією.
10. Особливості манери виконання свінгової групи танців.

РОЗДІЛ 6. ОСОБЛИВОСТІ СТИЛІСТИКИ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦЮ

Тема 6.1. Особливості формування та розвитку модерн-джаз танцю

Різноманітність стилів і напрямів сучасної хореографії. Джаз-танець прям сучасної хореографії. Стилiстичнi особливостi джазового танцю. Цiя афро-американського джазового танцю. Пiонери афро-американського цього танцю – Кетрін Данем і Пьорл Праймус. Афро-американські графи середини ХХ ст. Творчість Алвіна Ейлі. Персоналії театрального цього танцю.

Модерн як напрям сучасної хореографії. Перетворення танцю модерн периментального напрямку в танцювальну систему. Фундатори танцю т М.Грем, Д.Хамфрі. Взаємовплив та взаємозв'язок джазового дерн-танцю.

Сучасний танець – це багатожанровий та естетично різноплановий мн. Сучасний танець – поняття тимчасове, тобто танець, який на відміну класичного чи історико-побутового, формується і розвивається зараз н час. Однак іноді у вітчизняному мистецтвознавстві під цим терміном юють усі напрями танцю, які протиставляються класичному та народному о. До сучасного танцю відносять усі напрями хореографії, які виникли у г. Виникає певна плутанина у визначеннях, оскільки нарівні з такими овальними техніками, як джазовий танець і модерн-танець, до цієї ж ми долучають і соціальний танець (social dance), і бальний (спортивний), адний та ін.

У будь-якому випадку сучасний танець є системою динамічною, тобто

є основною категорією, якою оперує хореограф, а оскільки фахівці у цій галузі володіють кількома танцювальними техніками, то процес запозичення та поєднання є неминучим.

Джазовий танець – дуже різноманітна танцювальна техніка, яка має велику кількість розгалужень, напрямів та шкіл, тому догматичний підхід при аналізі історії та методики даної системи є недоречним. У джазовому танці найважливішим елементом є форма. На відміну від класичного або модерного танців, джаз неможливо уявити без яскравого виявлення емоцій виконавцем на сцені, і ці емоції переважно залежать не від ідеї або сюжету, а від тілесних відчуттів танцівника при виконанні заданої балетмейстером форми. Художньою особливістю джазового танцю є цілковита свобода рухів усього тіла виконавця. У наш час, окрім модерн-джаз танцю як базової техніки, можна виокремити такі напрями: класичний джаз, бродвейський-джаз (або мюзикл-джаз), афроджаз, стріт-джаз, ліричний джаз.

Джазовий танець історично утворився та еволюціонував на американському континенті – на території США. Витоки джазового танцю можна дослідити в африканському фольклорі. Перш ніж набути сценічної форми, джазовий танець пройшов тривалий шлях упродовж трьох століть (від фольклорного та побутового танцю до театралізованої форми), поки нарешті став окремим видом танцювального мистецтва з власною естетикою, школою та технікою виконання.

З другої половини ХІХ ст. джазовий танець активно розвивався як танець театральний, спочатку в «театрі менестрелів», потім як невід'ємна складова музичних вистав та шоу у Гарлемі та на Бродвеї. З шоу «Shuffle Along» (1921 р.) бере початок традиція «чорних» ревію на Бродвеї. У 1922 р. було поставлено вже три «чорних» мюзикли: «Strut Miss Lizzi», «Plantation Revue», «Liza».

жоба створення серйозного твору на основі афро-американського танцю. Одним із піонерів у галузі професійного джазового танцю була Кетрін Дунхем (Katherine Dunham) (1909–2006). Відомий хореограф і танцівниця, етнолог, антрополог, саме вона стояла у витоків створення теорії джазового танцю. Досліджуючи карибський та африканський танець, зокрема народні танці, К. Данем включала їх елементи у свою роботу. 18 лютого 1940 р. вона презентувала у Нью-Йорку виставу «Тропіки та гарячий Джаз» («Tropics and Le Jazz Hot») із підзаголовком «Від Гарлему до Гарлему». Змістом вистави був шлях «чорного» танцю з Вест-Індії до Гарлему. Ця вистава зробила відомою не лише К. Данем, а й інших танцівників (а у подальшому – хореографів) – Арчі Севедж і Теллі Бітті. Багато працювала у Голівуді як хореограф і як танцівниця. У 1945 р. відкрила власну школу «Dunham School of Dance», де експериментувала в області танцю та теорії афро-американського танцю. К. Данем намагалась поєднати джазовий танець із виключно розважального жанру у високе мистецтво. Окрім танцю, учні вивчали театральне мистецтво, етнологію. Роботу К. Данем критики характеризували як комбінацію техніки балету з центральноєвропейським, карибськими та африканськими елементами.

П'єрл Праймус (Pearl Primus) (1919–1994) – видатна танцівниця, хореографка, яка у своїй творчості заглиблювалась в історію «чорного» танцю. Її супротивник розважальних шоу і ревію, вона у своїх постановках піднімає серйозні політичні та соціальні питання: «Дивний плід» («Strange Fruit», 1943) – проблема лінчування; «Блюз скрутного часу» («Hard Time Blues», 1943) – проблема умов життя чорних на Півдні; «Ринок рабів» («Slave Market», 1944) – проблема ставлення до афро-американців.

Доналд Мак-Кейл (Donald McKayle) представив у 1951 р. свою першу роботу – «Ігри» («Games»), а відомим його зробила вистава «Веселка навколо мого плеча» («Rainbow 'Round My Shoulder», 1959), яка розповідає про закутих у ланцюги каторжників, їх спогади, спробу втечі та загибель. Теллі Бітті (Talley Beatty) був автором загальновідомих вистав: «Шлях Фебі Сноу» («The Road of the Phoebe Snow», 1959) – про життя молоді у гетто; «Прийди і візьми красу гарячою» («Come and Get the Beauty of It Hot», 1965) – сюїта, що побудована на джазових танцях.

Особливої уваги заслуговує Алвін Ейлі (Alvin Ailey) (1931–1989) – танцівник і хореограф, чия творчість відкрила нові грані афро-американського мистецтва. Очоливши у 1958 р. «Американський театр танцю Алвіна Ейлі», особливу увагу він приділяв постановкам, які представляли культуру чорного населення США. До репертуару його трупи увійшло багато творів хореографів афро-американського походження: Доналда Мак-Кейла, П'єрл Праймус, Теллі Бітті та ін.

Своє хореографічне навчання А. Ейлі розпочав у трупі Л. Хортон – його танцювальний дебют відбувся у 1953 р. Упродовж 1954–1958 рр. співпрацював та навчався у М. Грем, Х. Хольм, Д. Хамфрі, А. Соколов. Але вивчаючи школу та техніку цих хореографів, А. Ейлі створив власний хореографічний стиль, у якому органічно поєднувались техніки джазового танцю, класичного танцю, африканський фольклор, примітивні рухи, досягнення модерного танцю (техніки Марти Грем та Лестора Хортон).

У своєму видатному та найбільш значущому творі «Одкровення» («Revelations», 1960) А. Ейлі використовує релігійні гімни (спірічуели) та розповідає про душу та віру людини. Ця вистава на релігійну тематику і в наш час посідає виняткове місце в репертуарі театру Алвіна Ейлі. Найбільш відомі постановки створені мовою джазового танцю: «Блюзова сюїта» («Blues

тавлено балетну виставу «The River» та «Streams» (1970). Відомі тановки, створені для Театру танцю Алвіна Ейлі: «Masekela Language» (1959), «Flowers» (1971), «Cry» (1971), «Pas de «Duke» (1976) та ін.

У 1969 р. А. Ейлі відкрив при своєму театрі навчальний танцювальний центр – Alvin Ailey American Dance Center (Нью-Йорк). Перший набір складав учнів, курс включав техніку, історію та композицію танцю. У цьому центрі навчальному закладі і в наш час готують фахівців з усіх куточків світу.

Джазовий танець відіграв значну роль в історії розвитку мюзиклу. У 30-40 рр. ХХ ст. відбувається процес художньої еволюції мюзиклу, змінюється тематика вистав, а виразні засоби збагачуються хореографічними надбаннями. До створення вистав та фільмів залучають видатних балетмейстерів: Джоржа Баланчина, Ханью Хольм, Агнес де Мілль,

У 50-60 рр. з появою нової генерації талановитих балетмейстерів, таких, як Джек Коул, Джером Роббінс, Гоуер Чемпіон, Майкл Кідд, Боб Фосс та ін., хореографічне дійство стає невід'ємною частиною, а іноді єдиною виставою, а танець – засобом вираження психологічного світу героїв та створення художньої атмосфери.

Упродовж 60-х рр. джазовий танець займає важливе місце серед напрямів сучасної хореографії. Його застосування було достатньо різноманітним: балетний танець, театральний танець, танець у кіно і, нарешті, виключно хореографічні вистави, які створено мовою джазового танцю. У процесі еволюції та пошуку нових засобів виразності мистецтва джазового танцю з'являлись до інших напрямів, використовуючи досягнення модерного, класичного танцю, народної хореографії та інших напрямів танцювального мистецтва. У результаті розвитку, а також асиміляції різних технік джазовий танець неодноразово видозмінювався, з'являлись нові техніки та удосконалювались вже існуючі.

(1911–1974). Його система (хінді-джаз) об'єднала техніку ізоляції афро-американського танцю, рухи індійського фольклорного танцю і досягнення «Денішоун» – першої школи танцю модернізму. Д. Коул також був засновником концепції сучасних танцювальних шоу, відомої як «театральний джазовий танець». Д. Коул плідно працював на Бродвеї і у Голівуді упродовж 50-60 рр. Він був автором хореографії всесвітньо відомих шоу та кінострічок. Він є прикладом і натхненником для багатьох своїх відомих учнів та послідовників (Метт Меттокс, Боб Фосс, Майкл Кідд та ін.).

Боб Фосс (Bob Fosse) (1927–1987) – видатний американський режисер театру і кіно, сценарист, хореограф, актор і танцівник. Його творчий шлях розпочався з участі у бродвейських шоу, спочатку як танцівника, а невдовзі і хореографа. На початку 50-х рр. Б. Фосс потрапив у Голівуд, де одночасно грав у кількох стрічках як актор-танцівник. Для мюзиклу «Піжамна гра» (1954) Б. Фосс створює танцювальний номер «Steam Heat» («Парове опалення»), який стає візитівкою хореографа. Наступні роботи підтверджують талант і неординарність Б. Фосса. Його стиль вирізнявся гротескністю та відвертістю. Сам Б. Фосс характеризував свою хореографію як «лабіринт найрізноманітніших впливів талановитих попередників». Найбільш відомі роботи: «Ми всі любимо Чаріті» («Sweet Charity», 1969), «Кабаре» (1972), «Увесь цей джаз» («All The Jazz», 1979).

Метт Меттокс (Matt Mattox) (1921–2013) – один із найвідоміших сучасних джазових виконавців, хореограф, а також автор однієї з технік сучасного джазового танцю. Починав з вивчення класичного танцю і степу, тому його хореографічна техніка органічно поєднує ізоляцію, рівневе переміщення, джазові кроки та елементами класичного танцю.

Гас Джордано (Gus Giordano) (1923–2008) – американський джазовий танцівник, хореограф, автор першої книги з джазового танцю та засновник

ю» (1975), присвячений техніці модерн-джаз танцю, і в наш час ктиці багатьох педагогів всього світу.

юдерн, на відміну від джазового танцю, не пов'язаний ні ні з побутовим танцем. Він виник на початку ХХ ст. як техніка, ялася класичному балету, і у своїй основі є танцем авторським.) модерн визначає спроба вибудувати зв'язок між формою танцю і станом виконавця. Більшість стилів було сформовано під го світосприйняття чи певної ідеї. Ця система танцю пов'язана тних виконавців і хореографів.

тку Другої Світової війни танець модерн розвивався паралельно течині. Це було пов'язано з тим, що традиції класичного балету : країнах відповідного розвитку, на відміну від Франції, Італії та ий танцювальний експресіонізм початку ХХ ст. визначають імена их постатей, як Рудольф фон Лабан, Мері Вігман та Курт Йосс. з галузі американського сценічного танцю були яскраві чні виконавці: Лої Фуллер, Айседора Дункан, Рут Сен-Деніс,

р. була відкрита перша школа танцю модерн «Денішоун», яка іод була у авангарді професійного сучасного танцю. Її засновники с (Ruth St. Denis) (1877–1968) і Тед Шоун (Ted Shawn) (1891–1972) ирили можливості сучасного танцю. У школі викладались танцювальні стилі: авторський стиль Т. Шоуна, східні танці, анець (навіть point-техніка), характерний та бальний танці. Окрім ся лекції та проводились заняття з історії та філософії танцю, теорії ьсарта, проводились заняття з йоги та медитації. ість школи у контексті пошуку методики і теорії виховання стали ознакою того, що танець модерн поступово перетворюється итального напрямку на визначену танцювальну систему, з певними

Учні «Денішоун» Марта Грем, Доріс Хамфрі та Чарльз Вейдман вважаються одними із засновників танцю модерн у США. Передусім їх заслуга полягає в тому, що кожен з них був не тільки блискучим хореографом і виконавцем, але і педагогом з власною системою підготовки танцівників.

Першим педагогом, хореографом і виконавцем, який послідовно створює нову техніку танцю, була Марта Грем (Martha Graham) (1894–1991). Її творчий доробок нараховує понад 140 постановок від «Хорал» на музику Цезаря Франка (1926) до «Maple Leaf Rag» на музику Скотта Джоупіна (1990). У її постановках чітко виявилися нові принципи хореографічного мислення і танцювальної техніки. Персонажі танцювали сидячи, лежачи, навпочіпки, падали, підхоплювалися, викриваючи те, що ретельно приховував класичний балет, – механізм руху, механізм зусилля та послаблення (contraction та release).

На першому етапі своєї творчості М. Грем належала до школи психологічного реалізму (наприклад, «Кроки на вулиці» (1936)), у подальшому звернулася до символізму та легендарно-епічної тематики. Героями її творів стали люди епохи заселення Америки: «Лист у світ» (1940) та «Весна в Аппалачах» (1944). Достатньо часто М. Грем зверталась до античної та біблійної міфології: «El Penitente» (1940), «Тродіада» (1944), «Печера серця» (1946), «Нічна подорож» (1947), «Diversion of Angels» (1948), «Клітемнестра» (1958) та багато інших. Формотворення не було для М. Грем самоціллю, насамперед вона прагнула створити драматично насичену мову танцю, який був би здатен передати увесь спектр людських переживань.

Не менш значущим хореографом та педагогом школи танцю модерн була Доріс Хамфрі (Doris Humphrey) (1895–1958), як і М. Грем, випускниця «Денішоун». Вони паралельно сформуvalи нові уявлення про основи динаміки танцювального руху, які у підсумку стали базою окремих авторських технік. Теорія Д. Хамфрі досліджувала нюанси реакції людського тіла на гравітацію,

ю» (1975), присвячений техніці модерн-джаз танцю, і в наш час ктиці багатьох педагогів всього світу.

юдерн, на відміну від джазового танцю, не пов'язаний ні ні з побутовим танцем. Він виник на початку ХХ ст. як техніка, ялася класичному балету, і у своїй основі є танцем авторським. ю модерн визначає спроба вибудувати зв'язок між формою танцю і станом виконавця. Більшість стилів було сформовано під го світосприйняття чи певної ідеї. Ця система танцю пов'язана зних виконавців і хореографів.

тку Другої Світової війни танець модерн розвивався паралельно течині. Це було пов'язано з тим, що традиції класичного балету : країнах відповідного розвитку, на відміну від Франції, Італії та ний танцювальний експресіонізм початку ХХ ст. визначають імена їх постатей, як Рудольф фон Лабан, Мері Вігман та Курт Йосс. з галузі американського сценічного танцю були яскраві чні виконавці: Лої Фуллер, Айседора Дункан, Рут Сен-Деніс,

р. була відкрита перша школа танцю модерн «Денішоун», яка іод була у авангарді професійного сучасного танцю. Її засновники с (Ruth St. Denis) (1877–1968) і Тед Шоун (Ted Shawn) (1891–1972) ирили можливості сучасного танцю. У школі викладались танцювальні стилі: авторський стиль Т. Шоуна, східні танці, знець (навіть point-техніка), характерний та бальний танці. Окрім ся лекції та проводились заняття з історії та філософії танцю, теорії ьсарта, проводились заняття з йоги та медитації. ість школи у контексті пошуку методики і теорії виховання стали ознакою того, що танець модерн поступово перетворюється итального напрямку на визначену танцювальну систему, з певними

Учні «Денішоун» Марта Грем, Доріс Хамфрі та Чарльз Вейдман вважаються одними із засновників танцю модерн у США. Передусім їх заслуга полягає в тому, що кожен з них був не тільки блискучим хореографом і виконавцем, але і педагогом з власною системою підготовки танцівників.

Першим педагогом, хореографом і виконавцем, який послідовно створює нову техніку танцю, була Марта Грем (Martha Graham) (1894–1991). Її творчий доробок нараховує понад 140 постановок від «Хорал» на музику Цезаря Франка (1926) до «Maple Leaf Rag» на музику Скотта Джоупіна (1990). У її постановках чітко виявилися нові принципи хореографічного мислення і танцювальної техніки. Персонажі танцювали сидячи, лежачи, навпочіпки, падали, підхоплювалися, викриваючи те, що ретельно приховував класичний балет, – механізм руху, механізм зусилля та послаблення (contraction та release).

На першому етапі своєї творчості М. Грем належала до школи психологічного реалізму (наприклад, «Кроки на вулиці» (1936)), у подальшому звернулася до символізму та легендарно-епічної тематики. Героями її творів стали люди епохи заселення Америки: «Лист у світ» (1940) та «Весна в Аппалачах» (1944). Достатньо часто М. Грем зверталась до античної та біблійної міфології: «El Penitente» (1940), «Тродіада» (1944), «Печера серця» (1946), «Нічна подорож» (1947), «Diversion of Angels» (1948), «Клітемнестра» (1958) та багато інших. Формотворення не було для М. Грем самоціллю, насамперед вона прагнула створити драматично насичену мову танцю, який був би здатен передати увесь спектр людських переживань.

Не менш значущим хореографом та педагогом школи танцю модерн була Доріс Хамфрі (Doris Humphrey) (1895–1958), як і М. Грем, випускниця «Денішоун». Вони паралельно сформуvalи нові уявлення про основи динаміки танцювального руху, які у підсумку стали базою окремих авторських технік. Теорія Д. Хамфрі досліджувала нюанси реакції людського тіла на гравітацію,

action та release). Д. Хамфрі першою з хореографів США почала дати композицію танцю і узагальнила свій досвід у книзі «Мистецтво зняття танцю» (1958).

Лестер Хортон (Lester Horton) (1906–1953) – американський танцівник, граф і викладач, автор унікальної техніки сучасного танцю, яку активно вивчають у практичному навчанні виконавців модерн-танцю і джазового танцю. Свою танцювальну кар'єру Л. Хортон розпочав у Лос-Анджелесі наприкінці 20-х рр. У 1932 р. Л. Хортон створив першу танцювальну компанію «Lester Horton Dancers», пізніше «Lester Horton Dance Theater». Свої роботи він називав «хореодрамами», найвідоміші з них – «Улюблена» (1948) та «Зломія» (1950). На базі театру була створена школа, головною метою якої було гармонійне виховання майбутніх танцівників. Щоб профінансувати школу та різні проекти Л. Хортон співпрацював з Голівудом, виконуючи хореографію для фільмів.

Л. Хортон розробив власну танцювальну систему, яка включала елементи різних етнічних культур та була спрямована на розширення діапазону руху та виражальних можливостей тіла виконавця. Сам Л. Хортон характеризував її як техніку, що заснована цілком на корекційних вправах, яка вивчає фізичні недоліки та підготує виконавця до будь-якого типу танцю. У наш час техніка Л. Хортон активно застосовується, наприклад, вона лежить в основі у танцювальній школі Алвіна Ейлі.

До середини ХХ ст. найбільшого розвитку набули такі риси танцю модерн, як поглиблена психологічність та драматичне напруження. Наступним етапом мистецтва модерн-танцю почало пошуки нових шляхів розвитку. Багато танцівників відкидали звичний сценічний простір і переносили свої вистави на вулиці, парки та ін., заперечували форму вистави, залучаючи глядача до театральних дій за допомогою хепенінгів, перформансів. Змінилось ставлення до костюму, музики

Ідеологічним натхненником та лідером хореографічного авангарду був Мерс Каннінгем (Merce Cunningham) (1919–2009). Його вистави вражали несподіваним підходом до руху. Нове усвідомлення взаємозв'язку танцю і простору, руху і музики стало поштовхом до створення нових авангардних вистав. М. Каннінгем вважав, що танець не повинен мати жодного сюжету, не має ні про що оповідати. Крім того, танець не повинен нічого виражати. Змістом танцю має бути сам танець. М. Каннінгем не відкидав техніку танцю, навпаки, як високотехнічний танцівник, він працював тільки з професійними виконавцями.

Тісно співпрацюючи упродовж творчого життя з композитором Джо Кейтцем, він втілював багато його ідей у власні вистави, які були побудовані на «теорії випадковості». Випадковість хореограф використовував на всіх етапах створення танцю. Незалежність танцю від музики – одна з ідей М. Каннінгема. Серед найвідоміших творів: «Suite for Five» (1956–1958), «Rainforest» (1960), «Second Hand» (1970), «Sounddance» (1975), «Ocean» (1994) та ін.

Стилі і техніки танцю модерн мали безпосередній вплив на розвиток сучасного джазового танцю. Загальносвітові глобалізаційні процеси залишили осторонь і мистецтво танцю. На розвиток сучасного танцю сьогодні впливають процеси взаємопроникнення різних шкіл та напрямків хореографії, які збагачують діапазон виражальних засобів та надають хореографам більше можливостей для розкриття будь-якої теми.

Використана література:

1. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2006. – 254 с.
2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: начало обучения / В. Ю. Никитин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 182 с.

Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, Іншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герцнеченко, Н. П. Батєєва. – К.: Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.

Emery L. F. Black Dance in the United States from 1619 to 1970 / Emery. – New York : Dance Horizons, 1980. – 370 p.

ма 6.2. Тренажні вправи на основі техніки модерн-джаз танцю

Практичне заняття

мета: набуття навичок виконання тренажних вправ

Завдання

Виконати вправи розігріву:

plie з нахилами roll down, roll up та стретч-рухами; l'гор та рухи в положенні tent;

side stretch та hip у різних ритмічних схемах;

lat back у комбінації з deep body bend;

mess around з вправами на розтягування.

Виконати вправи на середині залу:

lembi та grand plie з різними нахилами та скручуваннями торса;

battement tendu з нахилами та роботою рук;

battement jete у координації з рухами руками;

step out та ripple у IV джазовій позиції.

Опанувати методику виконання положення hinge.

Опрацювати методику виконання тренажних вправ.

Вивчити вправи для розвитку еластичності і сили м'язів, відпрацювати баланс та координацію.

Удосконалити техніку виконання рухів.

Методичні рекомендації

При вивченні матеріалу необхідно звернути увагу на:

- уникнення зайвого м'язового тону при виконанні roll down та roll up;
- особливості м'язових скорочень при виконанні drop корпусом;
- положення хребта при виконанні flat back та deep body bend;
- амплітудну роботу стегон при виконанні mess around;
- особливості виконання положення hinge;
- виразність та манеру виконання тренажних вправ.

Рекомендована література: 27, 30, 31, 35.

Тема 6.3. Методика виконання танцювальних кроків

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання танцювальних кроків

Завдання

1. Опанувати танцювальні кроки модерн-джаз танцю:

- триплет (triples jazz walk) у різних темпах;
- catch step;
- touch step;
- step ball change;
- step ball change з просуванням вперед та назад;
- pas de bourree у стилістичній манері джазового танцю.

2. Засвоїти танцювальні кроки модерн-джаз танцю:

- pas balance в манері модерн-джаз танцю;
- kick ball change;
- pop corn;

у джазовій манері.

виконати комбінаційні вправи на основі танцювальних кроків, існують відповідні стиль та манеру виконання.

Лабораторне заняття

Тема: удосконалення навичок виконання танцювальних кроків

Завдання

працювати методичку виконання танцювальних кроків,

досконалити техніку виконання рухів,

працювати динаміку та точність виконання окремих елементів.

Методичні рекомендації

вивченні матеріалу варто звернути увагу на:

- рівень позиції та манеру утримання корпусу при виконанні step ball change;
- точність та динаміку просування при виконанні триплету;
- стилістичні особливості при виконанні кроків в афроманері;
- положення корпусу та стегон при виконанні кроків з hinge;
- стрімкість при виконанні бігу в джазовій манері.

Рекомендована література: 27, 28.

Завдання для самостійної роботи

На основі опрацювання літератури проаналізувати історію формування танцю модерн-джаз танцю. Законспектувати основні відомості.

Охарактеризувати творчість видатних митців сучасної хореографії.

Законспектувати зміст заняття та методичні вказівки.

6. Виявити особливості виконання кроків у модерн-джаз танці.

7. Законспектувати методичні вказівки до виконання кроків та зафіксувати спеціальні терміни.

8. Проаналізувати особливості виконання pas balance в манері модерн-джаз танцю.

Запитання для самоперевірки

1. Особливості формування та розвитку танцю модерн.
2. Особливості формування та розвитку джазового танцю.
3. Характеристика джазового танцю.
4. Еволюція джазового танцю.
5. Піонери у сфері професійного джазового танцю.
6. Роль джазового танцю у розвитку мюзиклу.
7. Видатні хореографи джазового танцю.
8. Роль Марти Грем у розвитку техніки танцю модерн.
9. Основне завдання тренажних вправ.
10. Методика виконання положення hinge.
11. Особливості манери виконання рухів у стилістиці модерн-джаз танцю.
12. Методика виконання catch step.
13. Методика виконання step ball change.
14. Методика виконання catch step у повороті.
15. Методика виконання триплет (triples jazz walk).
16. Методика виконання touch step.
17. Методика виконання kick ball change.
18. Методика виконання pop corn.

ЛІ 7. ОБЕРТИ В СУЧАСНИХ ТАНЦОВАЛЬНИХ ТЕХНІКАХ

Ча 7.1. Методика та техніка виконання обертів

ртання як елемент віртуозності та засіб танцювальної виразності й хореографії. Основні види поворотів. Рухи, ускладнені поворотом. Їні кроки у повороті.

близькості виконання поворотів та обертів в модерн-джаз танці. змація обертів класичного танцю: великі та малі піруети, tour зороти на різних рівнях. Лабільні оберти. Відхилення вісі оберту від і. Положення корпусу під час повороту: curve, hinge, інші нахили.

вороти та оберти є елементом віртуозності, а також засобом ьної виразності та образної пластики. Вони можуть надати танцю і та драматизму. Оберти на сцені можуть виконуватись стрімко або з, холодно або темпераментно, з динамічним наростанням або спадом, ни є яскравим виразним засобом емоційного стану актора-танцівника. бути як зв'язуючим елементом, так і основним, кульмінаційним рухом. і джазовий танець у своїй основі – танець віртуозний, то використання них рухів є достатньо активним. У модерн-джаз танці часто говуються оберти з техніки класичного танцю як у «чистому вигляді», неформовані.

багатьох танцювальних техніках існують рухи, в які поворот додається ент ускладнення, від чого сутність самого руху не змінюється і він ться у своїй основі таким самим, як і при виконанні без повороту.

зують і такі рухи, де повороти є формотворчою основою, без якої вони ть бути виконані. Такі рухи розглядаються окремо, як обертальні. Вони

Повороти та оберти можуть бути виконані на підлозі – par terre і у повітрі – en l'air, а також у двох напрямках: назовні (від себе) – en dehors аб всередину (до себе) – en dedans.

Рухи у повороті. Ця група рухів допомагає розвивати навички точн та стійко орієнтуватись у просторі. За допомогою повороту можуть бут ускладнені такі рухи: battement tendu, battement jete, grand battement jete, rond d jambe par terre, rond de jambe en l'air, battement fondu та ін.

Позування у повороті. Tour lent – повільні повороти у великих позах Виконуються за допомогою невеликого зміщення п'яти опорної ноги у момен фіксації великої пози (наприклад: tilt, T-положення, a la seconde, attitude). Особливе значення має збереження висоти ноги та фіксація пози, в якій відбувається поворот.

Повороти fouette. Це прийом, за допомогою якого здійснюється перехід з однієї пози в іншу. Наприклад, із пози effacee вперед можна виконати поворот у напрямі en dedans на 180° до положення attitude назад. Виконуються ц повороти повільно та прискорено, en dehors та en dedans. Повільні повороти здійснюються за допомогою зміщення п'яти опорної ноги, прискорені – прийомом releve на високі півпальці.

Танцювальні кроки у повороті.

Трикроковий поворот. При виконанні цього повороту оберт на 360° виконується за допомогою трьох кроків. Може виконуватись у напрямках en dehors та en dedans, з просуванням вперед, вбік, назад. Наприклад:

Вихідне положення – І паралельна позиція ніг.

1 – Крок правою ногою (П.Н.) праворуч.

2 – Крок лівою ногою (Л.Н.) у тому ж напрямі, одночасно напівповорот на 180°.

3 – Крок П.Н. у тому ж напрямі, завершуючи повний поворот.

руку і голова зберігають усі положення, які необхідні для виконання руху без повороту.

sp ball change. Цей крок може виконуватись з поворотом на 1/4 кола, та на повне коло.

is balance. Цей рух виконується з поворотом на 1/4 кола, 1/2 кола.

Техніка обертів у будь-якій танцювальній стилістиці вимагає від танцювальних партнерів навичок вільно і точно орієнтуватись у просторі, правильно перенести центр ваги тіла на опорну ногу, стійко утримувати вертикальну вісь тіла, правильно відтворювати форму руху, добре відчувати його ритм та темп. Особливого значення при виконанні поворотів та обертів набуває рівновага. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу в статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

Рівновага, на яку спирається правильний та стійкий оберт, – це професійно навчена і добре відпрацьована рухи ніг, рук, корпусу і голови, а також добре розвита сила м'язів, витривалість та увага.

Основні види поворотів у модерн-джаз танці:

на одній нозі;

на двох ногах;

повороти на різних рівнях;

лабільні оберти.

Повороти на одній нозі. До цієї групи поворотів належать різні види поворотів на одній нозі. Техніка виконання аналогічна до техніки виконання піруетів у класичному танцю. Особливістю виконання піруетів у модерн-джаз танці є положення опорної та робочої ноги. Положення робочої ноги може бути розгорнутим, так і прямим у положенні *sur le cou-de-pied*, у коліна, або в будь-якому напрямку. Також можливі різні варіанти положення ступні: розгорнуте або пряме, на різних рівнях півпальців, на всій ступні,

Піруети поділяються на малі (*petits*) та великі (*grands*). Піруети, у яких робоча нога набуває положення *sur le cou-de-pied*, називаються малими піруетами. Піруети, які виконуються у положеннях з відведеною ногою на 90°, називаються великими піруетами. Малі та великі піруети мають свої різновиди і можуть бути виконані за допомогою різних підходів у напрямках *en dehors* та *en dedans*. Техніка виконання піруетів має три складові: а) обертальний поштовх; б) власне оберт; в) завершення або вихід з повороту. Усі піруети в послідовності і розглядаються усі форми та правила виконання піруетів.

Джазові піруети en dehors виконуються з IV джазової або твістої позиції, положення опорної ноги пряме на пліє, робоча нога у коліна, так само у прямому положенні, спина рівна, а крижовий відділ хребта підібраний вперед-вгору, руки в I позиції. Закінчується пірует у IV джазову або твістою позицію (можлива зміна ноги) або відбувається перехід до іншого руху. Один із варіантів виходу з повороту є перехід у партерні переكاتи. Кількість піруетів з одного підходу може бути різною і має визначатись у момент поштовху.

Tour chaine належать до напівпіруетів. Назва означає стрімкий безперервний ланцюг поворотів у просуванні по прямій, діагоналі або по коліну. У класичному танці *tour chaine* виконується виключно на високих півпальцях у модерн-джаз танці рівень обертів може змінюватись (різні рівні півпальців на *demi plie*). Кожен оберт *tour chaine* ділиться на два рівномірні напівповороти, які виконуються у I напіврозгорнутій або прямій позиції швидко і зливаються у єдине ціле. Перехід від одного напівпіруету до іншого відбувається із найменшим просуванням на мінімальну відстань у напрямку II або IV позиції.

Повороти на двох ногах. Touch turn – поворот, подібний до *soutenu e tournant*. Робоча нога ставиться попереду або позаду опорної навхрест на півпальці, поворот здійснюється на 1/2 кола або на повне коло.

д у V позицію на півпальці, поворот лівим плечем вперед, руки позицію.

на різних рівнях. У модерн-джаз танці достатньо часто ся повороти, при виконанні яких танцівник змінює рівень па під час обертання. Ця зміна може відбуватися при обертанні виконавець поступово згинає коліна та опускається вниз або ору, а також під час просування у просторі. Наприклад, *chaîne* по діагоналі класу: чотири повороти на високих три повороти на всій ступні, чотири повороти на *plie* і закінчити ртері. Повороти на колінах і сідницях, а також різні види ері є достатньо розповсюдженими у різних техніках сучасного

оберти. В усіх вищезазначених поворотах віссю обертання і знаходиться у вертикальному положенні, і центр ваги над опорною ногою. Однак у модерн-джаз танці існує група виконанні яких хребет відхиляється від вертикальної вісі, корпус іудь-якому напрямі або вигинається. Ці не дуже стійкі повороти ю падінням, або переходом у стійке обертання, або виконавець років, щоб повернути рівновагу. Зазвичай виконують не більше с таких поворотів з одного підходу, і виконуються вони за мобільного і підтягнутого тазостегнового пояса. Наприклад: оженні *tilt* і T-положенні; у положенні *attitude* з нахиленим м; *barrel turn*; пірует з нахилом *curve*; поворот на двох ногах *unge*. Положення рук можуть бути різними, але обов'язково я утримання рівноваги.

ана література:

2. Никитин В. Ю. Модерн- джаз танец: начало обучения / В. Ю. Никитин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 182 с.

3. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. техника / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2004. – 414 с.

4. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – СПб. : Лань, 2005. – 496 с.

5. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підруч. / Л. Ю. Цветкова. – 2-е вид. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с.

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання обертів

Завдання

1. Вивчити та виконати підготовчі рухи до виконання обертів.
2. Опанувати техніку виконання поворотів та обертів:
 - трикроковий поворот з активним просуванням;
 - поворот на двох ногах *touch turn*;
 - малі піруети з різним положенням опорної та вільної ноги у напрямках *en dehors* та *en dedans*;
 - піруети з твістом торса;
 - джазові піруети (*jazz pirouettes*) на 1 коло та подвійні;
 - *tour chaîne* на різних рівнях та зі зміною рівня;
 - *soutenu en tournant* з II позиції та IV твістової позиції;
 - великі напівпіруети з відкритою ногою вперед на 90° та в *attitude*;
 - великі піруети в *attitude*.

Методичні рекомендації

При вивченні матеріалу потрібно звернути увагу на:

положення нижньої частини корпусу при виконанні джазових піруетів;

динаміку просування при виконанні трикрокового повороту.

Рекомендована література: 3, 28, 30, 40, 41.

7.2. Комбінаційні вправи з обертами та поворотами

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання обертів модерн-джаз танцю

Завдання

виконати повороти на двох ногах:

• pivot з позуванням та різними рухами руками;

• turn у поєднанні зі step ball change;

• twist в IV джазовій позиції.

виконати комбінаційні вправи з поворотами на двох ногах.

планувати повороти у положенні hinge.

виконати комбінаційні вправи з поворотами у положенні hinge.

вивчати техніку виконання поворотів та обертів:

• pirouette з твістом торса та закінченням у падінні;

• pirouette з групуванням корпусу;

• pirouette en tournant по діагоналі зі зміною напрямку руху;

• pirouette з різним положенням вільної ноги.

виконати комбінаційні вправи з поворотами та обертами в стилі

модерн-джаз танцю.

планувати відповідні стиль та манеру виконання.

Лабораторне заняття

Мета: удосконалення навичок виконання обертів модерн-джаз танцю

3. Відпрацювати динаміку та відповідну амплітуду виконання комбінаційних вправ з обертами.

4. Відпрацювати виконання вивчених елементів.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу варто звернути увагу на:

- рівень корпусу при виконанні twist в IV джазовій позиції;
- стійкість при виконанні поворотів у положенні hinge;
- плавність та граційність при виконанні поворотів з переходом у партнерні переكاتи;
- виразність, стиль та манеру виконання комбінаційних вправ.

Рекомендована література: 3, 28, 30, 40, 41.

Тема 7.3. Вправи на середині залу в стилі модерн-джаз танцю

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання вправ на середині залу в стилі модерн-джаз танцю

Завдання

1. Вивчити та виконати вправи розігріву.
2. Виконати demi та grand plie з різними нахилами та скручуванням торса.
3. Виконати вправи на основі battement tendu з нахилами та роботою рук.
4. Відпрацювати вивчені елементи.
5. Виконати вправи на середині залу з battement jete у координації з рухами руками.
6. Виконати вправи на середині залу з положеннями «свастика».

9. Вивчити вправи для розвитку еластичності і сили м'язів, цювання стійкості та розвитку координації.

10. Опанувати відповідні стиль та манеру виконання.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу потрібно звернути увагу на:

- дотримання стилю та манери виконання;
- балансування при виконанні grand plié з різними нахилами та уваннями торса;
- координацію рухів при виконанні battement tendu з нахилами та зміною зень рук;
- злитність та амплітуду рухів при виконанні pirouette у IV джазовій позиції;
- точність при виконанні положення lay out.

Рекомендована література: 27, 28, 31.

Завдання для самостійної роботи

1. Опрацювати літературу та виявити особливості техніки виконання отів та обертів у модерн-джаз танці.
2. Проаналізувати методику виконання обертів у класичному танці.
3. Законспектувати методичні вказівки щодо виконання обертань іксувати спеціальні терміни.
4. Дослідити складові техніки виконання малих піруетів.
5. З'ясувати, як впливають навички координації на процес засвоєння виконання обертів модерн-джаз танцю.
6. Проаналізувати особливості виконання лабільних обертів.
7. З'ясувати особливості виконання обертів та поворотів у різних рівнях.

Запитання для самоперевірки

1. Варіанти виконання малих піруетів у модерн-джаз танці.
2. Методика виконання tour chaîné.
3. Варіанти положення опорної та вільної ноги при виконанні оберта
4. Основні види поворотів та обертів модерн-джаз танцю.
5. Характерні ознаки лабільних обертів.
6. Специфічні оберти модерн-джаз танцю.
7. Обертання як елемент віртуозності.
8. Характерні особливості виконання кроків у модерн-джаз танці.
9. Методика виконання положення hinge.
10. Методика виконання положень «свастика» та «підкова».

ЗДІЛ 8. СПЕЦИФІКА СТРИБКІВ У СУЧАСНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ

а 8.1. Методика та техніка виконання стрибків

Сtribок як засіб танцювальної виразності в сучасній хореографії. «елевація» та «баллон». Використання та трансформація стрибків у танцю в сучасних танцювальних техніках. Варіанти положення ніг, а рук під час стрибка.

овні групи стрибків. Групи стрибків у модерн-джаз танці. Стрибки, і заносками. Стрибки у повороті.

стрибки – це складні та технічні рухи в арсеналі будь-якої танцювальної. Однак це не лише елемент віртуозної техніки, а насамперед це засіб виразності. Видатний педагог класичного танцю М. І. Тарасов звавав стрибки як засіб найрізноманітнішої та стрімкої польотності, однак, не має перетворюватись на самоціль. Стрибок заради акробатика. Завдання полягає не в тому, щоб танцівник вище виконуючи будь-який складний вид заноски або повітряного оберту, аби він з найбільшою легкістю, еластичністю та музичністю в емоційний стан свого героя. Тоді стрибок стає виражальним засобом.

Виконання стрибків залежить від попередньо вивчених елементів. Однак техніка стрибків має власні особливі виконавські прийоми. Одним з таких прийомів є елевація. Елевація дозволяє танцівнику стрибати м'яко, високо, легко і точно; по суті, це є зліт. Проте для високого стрибка однієї елевації недостатньо, потрібен ще баллон. Він називається прийом, який визначає здатність танцівника

Техніка виконання стрибка має три складові: а) поштовх, який здійснюється за допомогою demi plie; б) злет; в) завершення стрибка, яке здійснюється за допомогою еластичного demi plie. При виконанні стрибкового demi plie необхідно, щоб вся ступня, особливо п'яти, щільно прилягали до підлоги. Ступня відштовхувалася від підлоги із зусиллям, гомілкостоп і стегно брали активну участь у поштовху. Закінчувати стрибок потрібно у demi plie, м'яко, еластично і тихо. Вага тіла має приходити на зібрані, а не на розслаблені ноги. Окрім цього, потрібно правильно узгоджувати рух голови, рук, корпусу та ніг під час виконання всіх складових стрибка.

Техніка виконання стрибків у модерн-джаз танці в основному запозичена з техніки класичного танцю. Стрибки із незначними змінами трансформуються відповідно до стилю сучасного танцю, але основні прийоми та вимоги до виконання залишаються, бо по суті техніка – це найраціональніший спосіб виконання певного елемента. Трансформація стрибків відбувається за рахунок іншої координації в роботі рук, положення корпусу та паралельних (або прямих) позицій ніг.

Приклад трансформації стрибка temps saute:

- 1) виконати стрибок у прямих (нерозгорнутих) позиціях;
- 2) почати стрибок у розгорнутій позиції, а при приземленні перевести ступні у пряму позицію;
- 3) під час стрибка привести одну ногу в положення у коліна (пряме або розгорнуте);
- 4) виконати контракцію в центр торса під час стрибка;
- 5) виконати стрибок з боковою контракцією;
- 6) виконати стрибок з arch торса;
- 7) виконати стрибок з групуванням (зігнути коліна і підняти до торса);
- 8) виконати стрибок з координацією рук у джазових позиціях.

ім. Можливе сполучення різних за характером виконання комбінацію.

ому танці стрибки поділяють на чотири або п'ять груп, ту на 5 груп:

з двох ніг на дві ноги (*temps saute, changement de pied, harpe*);

з двох ніг на одну ногу (*sissonne simple, sissonne tombee, sissonne fermee, pas failli*);

з однієї ноги на дві ноги (*pas assemble*);

з однієї ноги на іншу ногу (*pas jete, pas glissade, pas chasse, pas sque, pas ciseaux, pas emboite, pas ballotte, pas coupe*);

з однієї ноги на ту саму ногу (*temps leve, pas ballonne, cabriole*).

ому танці немає чіткого розподілу стрибків на групи. На виникає технічна і термінологічна плутанина внаслідок того, іачі переважно використовують французьку термінологію, інші за англійською термінологією стрибки розділяються наступним

г на дві або на одну ногу (*jump*);

юги на іншу ногу з просуванням (*leap*);

юги на ту саму ногу (*hop*).

і – стрибок, подібний до *pas ciseaux*. Під час стрибка ноги послідовних кидка, у повітрі відбувається зміна ніг. Може напрямом: вбік, вперед, назад. Ноги можуть бути дотягнутими і *attitude*.

р – так називають великі ефектні стрибки з просуванням *pas jete, grand pas jete attitude, grand pas de chat, jete en tournant*.

s *jete (split leap)*. Великий стрибок з однієї ноги на іншу, який

Ring jump або *firebird*. Розривний стрибок з вигином торса назад «у кільце».

Деякі стрибки можуть бути ускладнені заносками. Заноски – швидкі та чіткі удари однієї ноги об іншу, додаються до стрибка як елемент віртуозності. Виконуються заноски розгорнутими та дотягнутими ногами, енергійним рухом від стегна, удари виконуються литками. Оскільки заноску можна виконати тільки дотягнутими ногами, то ускладнюються лише ті стрибки, в яких ноги на злеті не згинаються.

Sissonne simple з заноскою (entrechat cinq). Виконується стрибок з V позиції П.Н. попереду. Ноги перший раз змінюють положення на злеті, дугий – перед приземленням. По завершенню стрибка одна нога виконує *demi plie*, інша – приводиться у положення *sur le sou-de-pied* попереду або позаду.

Деякі стрибки можуть бути виконані з поворотом (*en tournant*) на 1/4, 1/2, 3/4 і повне коло. До стрибків додається новий прийом – новий засіб танцювальної виразності, який дозволяє виконавицю більш віртуозно, динамічно і яскраво розкрити сценічний образ. Для виконання таких стрибків додається посыл усього тіла у напрямках *en dehors* або *en dedans*. Цей посыл має починатись одночасно зі стрибковим поштовхом ніг та сполучатись у єдине ціле з дією рук, корпусу і голови, а у деяких випадках – з кидком вільної ноги.

На відміну від поворотів та обертів на підлозі, у повітрі відсутня точка опори, відносно якої можна визначити напрямком *en dehors* або *en dedans*. Тому напрямком визначається відносно ноги, на якій завершується або починається стрибок. При виконанні *temps saute en tournant* по I або II позиції, оскільки ноги знаходяться на підлозі на одній лінії, напрям повороту позначають «праворуч» або «ліворуч».

Chasse en tournant. Стрибок із просуванням, у якому в момент злету нога, яка знаходиться позаду, підводиться до опорної у V позицію. Поворот відбувається у момент злету в бік опорної ноги.

nverse jump. Стрибок з поворотом, при якому робоча нога на злеті док вперед на 90° з подальшим демі рондом до положення

pas jete з поворотом. *Jete en tournant* у першій arabesque на подовженому стрибку, одним стрибком або з повторами або по колу. У сучасних техніках одна або обидві ноги можуть ми при польоті, корпус може бути «заваленим» вбік, а закінчуватися те у «падінні» (переходом у партерний пережат). ки виконуються у комбінуванні з кроками та обертами, можуть я з падіннями та партерними рухами.

истана література:

анова А. Я. Основы классического танца: учеб. / А. Я. Ваганова. – : Искусство, 1980. – 192 с.

икитин В. Ю. Модерн-джаз танец: начало обучения / гин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 182 с.

итин В. Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод, техника / гин. – М. : ИД «Один из лучших», 2004. – 414 с.

асов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / ов. – СПб. : Лань, 2005. – 496 с.

ткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: підруч. / ова. – 2-е вид. – К.: Альтерпрес, 2007. – 324 с.

Практичне заняття

: набуття навичок техніки виконання стрибків

Завдання

онати підготовчі вправи до виконання стрибків.

- jump з фіксацією зігнутих ніг у II паралельній позиції та нахилом торса вперед;

- jump з зігнутими ногами та схрещеними стопами;

- hop з контракцією та підгорнутими ногами;

- hop з відкритою вбік на 90° ногою;

- розніжка у положення swastic;

- hitch kick (вперед, назад, вбік).

3. Відпрацювати виконавські прийоми стрибкової техніки.

Методичні рекомендації

При вивченні матеріалу необхідно звернути увагу на:

- узгодженість рухів ніг, рук та корпусу під час виконання стрибків;
- елевацию та баллон;
- дотягнутість стоп та підтягнутість стегон;
- м'якість приземлення;
- методи трансформації стрибків класичного танцю.

Рекомендована література: 3, 28, 30, 40, 41.

Тема 8.2. Стрибки як засіб переміщення

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання стрибків у просуванні

Завдання

1. Виконати підготовчі вправи до виконання стрибків.
2. Вивчити та виконати стрибки у просуванні:
 - pas jete акцентовані з просуванням вперед та назад;
 - grand pas jete в положенні swastic;

leap з боковою контракцією та фіксацією ноги на passe;

leap з вигином торсу назад, ноги в attitude.

Відпрацювати виконавські прийоми стрибкової техніки.

Виконати комбінаційні вправи з використанням вивчених стрибків і інші.

Опанувати відповідні стиль та манеру виконання.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу потрібно звернути увагу на:

- положення ніг при виконанні різних варіантів grand pas jete;
- положення корпусу при виконанні стрибків з контракцією;
- стрімкість та польотність при виконанні великих стрибків;
- стиль та манеру виконання.

Рекомендована література: 3, 28, 30, 40, 41.

Тема 8.3. Стрибки з поворотом у стилі модерн-джаз танцю

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання стрибків з поворотом у стилі модерн-джаз танцю

Завдання

Знайти та виконати стрибки:

trps saute з поворотом на $\frac{1}{2}$ та повне коло;

trps echarpe з поворотом;

trps assemble з поворотом на $\frac{1}{2}$ та повне коло;

trps chasse з поворотом у джазовій манері;

trps leve (hop) з поворотом;

грекідне jete з переходом у перекат на підлозі;

grand pas jete en tournant в позитивній асиметрії та в attitude.

2. Відпрацювати виконавські прийоми стрибкової техніки.

3. Виконати комбінаційні вправи на переміщення з використанням вивчених стрибків з поворотом.

Лабораторне заняття

Мета: удосконалення навичок виконання стрибків з поворотом у стилі модерн-джаз танцю

Завдання

1. Опанувати стиль та манеру виконання модерн-джаз танцю.
2. Удосконалити техніку виконання grand pas jete з поворотом.
3. Засвоїти стрибки з поворотом та переходом у падіння.
4. Відпрацювати динаміку просування та амплітуду рухів під час виконання комбінаційних вправ.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу потрібно звернути увагу на:

- поєднання обертального та стрибкового поштовхів при виконанні стрибків en tournant;
- узгодженість рухів усього тіла;
- роботу голови при виконанні стрибків en tournant;
- мобільність корпусу при виконанні стрибків en tournant.

Рекомендована література: 3, 28, 30, 40, 41.

Тема 8.4. Тренажні вправи підвищеного рівня складності

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання тренажних вправ підвищеного рівня складності

опанувати battement tendu та battement jete, ускладнені поліцентричною цією.

Виконати вправи з hinge.

Вивчити rond de jambe par terre з обертанням та lay out.

Виконати вправи з battement developpe та grand battement jete.

Засвоїти вправи з tilt на місці та у просуванні.

Виконати комбінації кроків у поєднанні з обертами та стрибками.

Вивчити комбінації стрибків у просуванні.

Методичні рекомендації

При вивченні матеріалу необхідно звернути увагу на:

м'язовий тонус при виконанні вправ з нахилами;

точність виконання положення hinge;

стійкість при виконанні battement developpe та grand battement jete;

положення рук та корпусу при виконанні tilt на місці та у просуванні;

стиль та виразність при виконанні комбінаційних вправ.

Рекомендована література: 27, 29, 35, 40.

Завдання для самостійної роботи

На основі опрацювання рекомендованої літератури проаналізувати / виконання стрибків у модерн-джаз танці.

Проаналізувати методи трансформації стрибків у модерн-джаз танці.

Законспектувати методичні вказівки та зафіксувати спеціальні терміни.

Опрацювати методику виконання стрибків модерн-джаз танцю.

Охарактеризувати особливості виконання акцентованого pas jete.

Опрацювати літературу та проаналізувати методику виконання

8. Охарактеризувати варіанти підходів до стрибків en tournant.

9. Проаналізувати прийом поєднання стрибків у повороті з падінням.

10. Опрацювати методику та техніку виконання тренажних вправ підвищеного рівня складності.

Запитання для самоперевірки

1. Методи трансформації стрибків класичного танцю.

2. Основні групи стрибків.

3. Особливості техніки виконання стрибків в модерн-джаз танці.

4. Методика виконання grand jete в положенні swastic.

5. Методика виконання акцентованого pas jete.

6. Методика виконання hitch kick.

7. Характерні особливості стрибків з поворотом.

8. Особливості техніки виконання стрибків з поворотом в модерн-джаз танці.

9. Методика виконання grand jete attitude у повороті.

10. Методика виконання tilt на місці та у просуванні.

11. Варіанти виконання положення attitude.

12. Особливості виконання комбінованих з падінням рухів.

ДЛ 9. МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ КОМБІНОВАНИХ РУХІВ

9.1. Зміна рівнів та напівакробатичні елементи

а рівнів (level's change) та напівакробатичні елементи в арсеналі хореографічних технік. Функції партерних рухів.

Найбільш розповсюджені варіанти рівнів. Техніка та методика зміни рівнів. Падіння та підйоми, партерні переكاتи. Акробатичні

в сучасних танцювальних техніках активно використовується не лише по горизонталі сценічного простору, а і по вертикалі. Зміна рівнів (level's change) займає важливе місце в техніці модерн-джаз танцювальний прийом і як складова тренажу. Падіння (falls), підйоми, переكاتи додають виразності хореографічному тексту і залежно від характеру задуму можуть набувати різноманітного емоційного забарвлення, стилю та характеру виконання. Партерні рухи часто поєднуються з кроками, обертами та стрибками, додаючи динаміки до переміщення.

Цей розділ уроку може виконувати кілька важливих функцій:

партері може проходити розігрів;

партері можуть вивчатись і відпрацьовуватись вправи на ізоляцію;

партері можуть виконуватись вправи стрейч-характеру;

партері дуже ефективним є виконання вправ для розвитку рухливості

перехід з одного рівня в інший є додатковим тренажем для розвитку гнучкості та орієнтування у просторі;

Найбільш розповсюджені варіанти рівнів

Стоячи:

а) на півпальцях (високі, середні, низькі);

б) на всій ступні;

в) різні рівні пліє.

Стоячи з опорою на руках та ногах:

а) опора на руках та колінах;

б) одна або обидві ноги дотягнуті у положенні назад при опорі на рушійну планку);

в) одна нога відкрита в бік або назад при опорі на руках та колінах.

На колінах:

а) стоячи на обох колінах;

б) сидячи на п'ятах;

в) стоячи на одному коліні, вільна нога відкрита у будь-якому напрямку.

Сидячи:

а) «жабка» або frog position (коліна зігнуті та розведені, ступні разом);

б) перша позиція (ноги разом, витягнуті вперед);

в) друга позиція (ноги розведені по сторонах);

г) третя позиція (положення swastika, але ступні притиснуті до сідниць);

д) четверта позиція або swastika (коліна зігнуті під прямим кутом, одна нога попереду корпусу, інша позаду, стегна щільно притиснуті до підлоги);

е) п'ята позиція (ноги зігнуті у колінах, шиколотки скрещені).

П'ята позиція ніг у положенні сидячи має два варіанти: коліна зігнуті та розкриті по сторонах, одна ступня знаходиться поперед іншою у положенні point; інший варіант (так звана pinch-позиція), коли гомілки знаходяться одна поперед іншою, тобто пальці правої ноги біля коліна лівої ноги, гомілки та стегна притиснуті до підлоги.

казовий шпагат (jazz split) або напівшпагат (нога попереду дотягнута, ігнута);

идячи на одному стегні (коліно опорної ноги зігнуто, вага корпусу ться з сідниці на стегно, вільна нога відкрита назад або в бік і від підлоги);

хрещена свастика (одна нога схресно перед іншою, ступня на підлозі, правлене вгору, інша нога на підлозі; при виконанні з П.Н., П. ступня ся біля Л. коліна з зовнішньої сторони).

сачи:

а спині;

а животі;

а боку.

ави на зміну рівнів. Ці вправи складаються з послідовного ня виконавця від одного рівня до іншого. Такі «ланцюжки» можуть онані, опускаючись вниз із положення «стоячи» до положення або, навпаки, піднімаючись вгору. У таких «ланцюжках» можуть ристані різкі зміни рівнів – падіння.

риклад:

положення стоячи;

опуститись на П. коліно;

Л.Н. відкрити вбік;

сісти на П. стегно;

виконати розворот на сідницях;

згрупуватись сидячи на колінах;

у групуванні перекотитись через спину;

піднятись вгору у положення стоячи.

новати рівні, переходити з одного положення в інше можна як

Наприклад, по закінченню стрибка чи оберта, без фіксації зупин відбувається перехід у нижнє положення.

Падіння вперед:

а) через випад вперед на одну ногу;

б) через шпагат та нахил торса вперед;

в) через коліна за допомогою рук;

г) через мах обома ногами назад (через стійку на руках).

Падіння назад:

а) з положення стоячи через глибоке присідання за допомогою рук;

б) з положення стоячи через випад назад ногою;

в) через глибокий нахил у положенні hinge.

Падіння вбік:

а) з положення стоячи через коліно та стегно;

б) з положення стоячи через випад убік за допомогою рук;

в) через напівшпагат з опорою на одну руку.

Підйоми:

а) зі схресної свастик-позиції у положення стоячи;

б) з положення сидячи через поштовх пелвісу за допомогою рук;

в) через опору на руку з перельоту у напівшпагаті.

Переكاتи:

а) через сідниці;

б) через спину (ноги на підлозі або у повітрі);

в) через плечі (ногами grond за головою).

Акробатичні рівні: шпагат поздовжній, шпагат поперечний, напівшпаг з опорою на руку, місток, стійки на руках, стійка на лопатках «берізка», колес перекид, переворот, циркуль та інші. Останнім часом у сучасних танцювальни стилях все частіше використовують напівакробатичні та акробатичні елемент

чистана література:

Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: начало обучения / тин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 182 с.

Кугин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модери- / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2006. – 254 с.

Рлипа Л. В. Танец модери и методика его преподавания: учеб. З. Перлина; ред. Г. В. Бурцева; Алт. гос. акад. культуры и искусств. – зд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.

Засний танец. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, шліп, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, зько, Н. П. Батєєва. – К.: Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.

Практичне заняття

ц: набуття навичок виконання зміни рівнів та напівакробатичних

Завдання

конати прості зміни рівня:

ложення сидячи лягти на спину;

ложення на колінах лягти на бік (через hip sit);

ложення на животі встати через опору на руки;

ложення стоячи перехід у hip sit через спіральне присідання.

конати повільний перехід з положення стоячи на спину (через hinge).

вчити підйом з колін без опору на руки.

вчити перехід у напівшагат з опорою на одну руку.

анувати падіння вперед та вбік.

воїти партерні переكاتи.

вчити падіння на живіт з маха обома ногами назад (через стійку на

Методичні рекомендації

При вивченні матеріалу необхідно звернути увагу на:

- уникнення надмірного напруження при виконанні партерних рухів
- плавність при виконанні зміни рівнів;
- координацію рухів під час виконання падінь;
- м'язовий тонус при виконанні партерних переكاتів.

Рекомендована література: 27, 28, 35, 39.

Тема 9.2. Комбінаційні вправи з використанням зміни рівнів

Практичне заняття

Мета: набуття навичок виконання комбінаційних вправ з використанням зміни рівнів

Завдання

1. Опанувати прийоми виконання стрибків та обертів з переходом у нижній рівень.
2. Виконати комбінації зі стрибками та різкою зміною рівня.
3. Опрацювати комбінації з обертами та різкою зміною рівня.
4. Виконати комбінаційні вправи з кроками, стрибками, обертам з використанням зміни рівнів.
5. Засвоїти відповідні стиль та манеру виконання.

Методичні рекомендації

У процесі вивчення матеріалу варто звернути увагу на:

- виконавські прийоми різкої зміни рівня;
- координацію рухів при виконанні стрибків та обертів з переходом у нижній рівень;
- амплітуду виконання рухів;

та 9.3. Танцювальні комбінації на основі рухів підвищеного рівня

Практичне заняття

на: набуття навичок виконання танцювальних комбінацій на основі підвищеного рівня складності

Завдання

вивчити хореографічний текст танцювальних комбінацій.
панувати музично-ритмічну структуру танцювальних комбінацій.
відпрацювати виконавські прийоми.
визначити свої особливості пластики, стилю та манери виконання.

Лабораторне заняття

а: удосконалення навичок виконання танцювальних комбінацій рухів підвищеного рівня складності

Завдання

відпрацювати виконавські прийоми запропонованих елементів та їх сполучень.
вдосконалити техніку виконання окремих рухів.
відпрацювати координацію рухів у межах окремих комбінаційних

відпрацювати виразність та амплітуду виконання.
вивчити хореографічний текст танцювальних комбінацій.
відпрацювати виконання танцювальних комбінацій.
визначити стилеві особливості манери виконання.

Методичні рекомендації

в вивченні матеріалу необхідно звернути увагу на:
особливості музично-ритмічної структури танцювальних комбінацій;
виразність відтворення хореографічного тексту;
техніку джазової манери виконання;
пластичність та свободу рухів.

Завдання для самостійної роботи

1. З'ясувати основні види рівнів, законспектувати матеріал.
2. Опрацювати методику виконання падінь.
3. Відпрацювати техніку виконання переكاتів.
4. Охарактеризувати особливості виконання комбінованих рухів.
5. Опрацювати техніку та методику виконання комбінованих рухів.
6. Відпрацювати техніку виконання комбінаційних вправ з виконанням зміни рівнів.
7. Охарактеризувати особливості манери виконання танцювальних комбінацій.
8. Відпрацювати точність та виразність виконання вивчених танцювальних комбінацій.
9. Проаналізувати значення емоційної виразності виконання.
10. Виявити характерні особливості рухів підвищеного рівня складності

Запитання для самоперевірки

1. Основні види рівнів.
2. Акробатичні рівні та падіння.
3. Техніка та методика виконання зміни рівнів.
4. Особливості виконання комбінованих з падінням рухів.
5. Особливості переміщення по вертикалі сценічного простору.
6. Комбінування стрибків та обертів з партерними рухами.
7. Взаємозв'язок між музичною основою та хореографічним текстом комбінацій.
8. Характерні особливості манери виконання рухів в стилі модерн-джаз танцю.
9. Значення індивідуальної майстерності виконавця.

Список рекомендованных джерел

Сандрова Н. А. Танец модери : пособ. для начинающих / Сандрова, В. А. Голубева. – СПб. : Изд. «Лань», 2011. – 128 с.

Боттомер П. Уроки танца / П. Боттомер. – М. : Эксмо, 2004. – 254 с.

Ваганова А. Я. Основы классического танца : учеб. / А. Я. Ваганова. – Искусство, 1980. – 192 с.

Винникова Е. Современный танец постсоветского пространства / Е. Винникова. – М. : Редакция журнала «Балет», 2013. – 321 с.

Васильева Л. Л. Про місце масової музики в культурі другої половини ХХ століття // Вісник КНУКіМ. Мистецтвознавство. – К. : 2001. – 19 с.

Ваттерини М. Азбука балета / Маринелла Гваттерини. – М. : БММ АО, 2005. – 176 с.

Дистер А. Эпоха рока / Ален Дистер. – М. : Астрель: АСТ, 2005. – 176 с.

Дряпіка В. І. Розкриваючи світ джазу, рок і поп-музики / В. І. Дряпіка. – М. : Астрель: АСТ, 1997. – 184 с.

Ерємина М. Роман с танцем / М. Ерємина. – СПб., 1998. – 253 с.

Загорц М. Танцы / Мета Загорц. – М. : «Ижица», 2003. – 79 с.

Зайцев Г. Б. История джаза : учеб. пособ. / Г. Б. Зайцев. – М. : Изд-во Урал. ун-та, 2001. – 120 с.

Зайцев Р. В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р. В. Зайцев. – М. : Искусство, 1983. – 237 с.

Кинус Ю. Г. Джаз: истоки и развитие / Ю. Г. Кинус. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 491 с.

Козлова Н. И. Музыка в массовой молодежной культуре / Н. И. Козлова // Музичне мистецтво і культура: наук. вісн. – Одеса, 2000. – 10 с.

17. Коллиер Дж.Л. Становление джаза. Популярный исторический очерк / Джеймс Линкольн Коллиер. – М. : «Радуга», 1984. – 390 с.

18. Конен В. Рождение джаза / В. Конен. – М. : Сов. композитор, 1990. – 320 с.

19. Кормич Л. І. Культурологія (історія і теорія культури ХХ століття) : навч. посіб. / Л. І. Кормич, В. В. Багацький. – Х. : Одисей, 2002. – 304 с.

20. Коротков С. История современной музыки / С. Коротков. – К. : Продюс. центр «LAV-studio» : ТОО ЦУИ «КИЙ», 1996. – 292 с.

21. Костюк Е. Б. Популярные музыкальные направления и жанры ХХ века: джаз, мюзикл, рок-музыка, рок-опера : учеб. пособие. – СПб. : Изд-во СПбГУП, 2008. – 196 с.

22. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.

23. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.

24. Лисицкая Т. Что такое брейк? / Т. С. Лисицкая // Наука и жизнь. – 1988. – № 10.

25. Мішньов В. Брейк-данс: Танець? Акробатика? Пантоміма? / В. Мішньов // Соц. культура. – 1987. – № 1.

26. Миропольська Н. Є. Художня культура світу: навч. посіб. / Н. Є. Миропольська, Е. В. Белкіна, Л. М. Масол, О. І. Оніщенко, Н. В. Владімірова. – К. : Вища школа, 2005. – 192 с.

27. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модернистского танца / В. Ю. Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2006. – 254 с.

28. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: начало обучения / В. Ю. Никитин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 182 с.

30. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. техника / Никитин. – М. : ИД «Один из лучших», 2004. – 414 с.
31. Никитин В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении танцу : метод. пособ. / В. Ю. Никитин. – М. : Изд-во «ГИТИС», 2004. – 75 с.
32. Никитин В. Ю. Теория и практика формирования художественного мышления балетмейстера в современной хореографии : метод. пособ. / В. Ю. Никитин. – М. : МГУКИ, 2005. – 184 с.
33. Осадців Т. П. Спортивні танці: навч. посіб. / Т. П. Осадців. – Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2001. – 340 с.
34. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца : кн. для учащихся / В. М. Пасютинская. – М. : Просвещение, 1985. – 223 с.
35. Перлина Л. В. Танец модери и методика его преподавания : учеб. пособ. / Л. В. Перлина; ред. Г. В. Бурцева; Алт. гос. акад. культуры и искусств. – Барнаул : Изд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.
36. Подберезкин В. В. Секреты степа / В. В. Подберезкин. – К. : «Муз. центр», 1995. – 88 с.
37. Симоненко В. С. Мелодии джаза / В. С. Симоненко. – К. : Муз. центр, 1984. – 318 с.
38. Музыка наших дней. Современная энциклопедия / под ред. Л. М. Лодихина. – М. : Аванта+, 2002. – 432 с.
39. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, І. І. Герценко, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герценко, Н. П. Батєєва. – К.: Видавництво Ліра-К, 2016. – 264 с.
40. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н. И. Тарасов. – СПб. : Лань, 2005. – 496 с.
41. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підруч. / Л. Ю. Цветкова. – 2-е вид. – К. : Альфа, 2007. – 274 с.

42. Форнатеил П. История рок-н-ролла / П. Форнатеил // Всесвіт. – 1989. № 8.
43. Хижняк И. А. Парадоксы рок-музыки: мифы и реальность / И. А. Хижняк. – К. : Молодь, 1989. – 296 с.
44. Чепалов О. І. Хореографічний театр Західної Європи ХХ ст. Монографія / О. І. Чепалов; Харк. держ. акад. культури. – Х. : ХДА, 2007. – 344 с.
45. Emery L. F. Black Dance in the United States from 1619 to 1970 / L. F. Emery. – New York : Dance Horizons, 1980. – 370 p.
46. Feliksdal B. Modern Jazz Dance. Jazz, Rhythm, Body and Soul. Introducing Modern Jazz Dance / B. Feliksdal. – Amsterdam : Bekebook, 2004. – 34 p.
47. Giordano, Ralph G. Social dancing in America: a history and reference / Ralph G. Giordano. – Westport : Greenwood Press, 2007. – 404 p.
48. Stearns M. Jazz dance: the story of American vernacular dance / Marshall Stearns and Jean Stearns. – New York : Da Capo Press, 1994. – 472 p.

Відеоматеріали

49. An Evening With The Alvin Ailey American Dance Theatre. Video. RMArts, 1986.
50. Beyonce. The Beyonce Experience Live. Sony Bmg, 2007.
51. Carmen. The Cullberg Ballet. Choreography by Mats Ek. Arthaus-Music, 1996.
52. Jass Dance Class with Gus Giordano. Kultur, 1984.
53. Lester Horton Technique. The Warm-up. Kultur, 1990.
54. Lester Horton Technique. Intermediate Level. Kultur, 2002.
55. Lester Horton Technique. Advanced Level. Kultur, 2002.
56. That's Dancing! MGM, 1985.

Макарова Зоя Михайлівна

Навчальний посібник

**МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ
ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА**

Відповідальний редактор:

Мирослава Вовк

Комп'ютерне забезпечення:

Алла Кузнецова

Худ. оформлення обкладинки:

Анастасія Деменчук

Підписано до друку: 7.12.2017.

Формат 70*100/16
Ум. друк. арк. 3,78. Обл. вид. арк. 4,37.
Друк офсетний. Наклад 300 примірників.
Замовлення № 2964.