Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-80М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Основи хореографії з методикою навчання»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична
культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт» денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-
методичною радою з якості
ННІОЗ
Протокол № 1 від 06.09.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Основи хореографії з методикою навчання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Рабченюк С. В. – Рівне : НУВГП, 2022. – 42 с.

Укладач: Рабченюк С. В., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання

Гарант ОП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© С. В. Рабченюк, 2022
© НУВГП, 2022

Зміст

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ 6

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ 7

Лабораторна робота № 1. Постанова корпусу. Опанування позицій ніг та рук 7

Лабораторна робота № 2. Методика виконання екзерсису класичного танцю біля станка 10

Лабораторна робота № 3. Методика виконання екзерсису класичного танцю посеред зали 12

Лабораторна робота № 4. Методика виконання найпростіших стрибків 14

Лабораторна робота № 5. Техніка і методика виконання основних кроків танцю Полонез 16

Лабораторна робота № 6. Техніка і методика виконання основних кроків танцю Гавот 18

Лабораторна робота № 7. Характерні особливості танців центральної України 20

Лабораторна робота № 8. Стильові особливості танців західних областей України 22

Лабораторна робота № 9. Стильові особливості танцювальної лексики Полісся і Волині 27

Лабораторна робота № 10. Основні положення рук, ніг та тіла модерн танцю 29

Лабораторна робота № 11. Методика виконання екзерсису модерн танцю посеред зали 31
Лабораторна робота № 12. Методика виконання стрибків модерн танцю 33
Лабораторна робота № 13. Техніка виконання основних рухів танців Повільний вальс, Танго, Віденський вальс, Квікстеп 35
Лабораторна робота № 14. Техніка виконання основних рухів танцю Ча-ча-ча, Самба, Румба, Джайв 36
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ 39
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 41

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Основи хореографії з методикою навчання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Основи хореографії з методикою навчання» мають допомогти студентам розширити знання щодо методики проведення занять з хореографії та накопичення теоретичної бази для творчої роботи, виробленню практичних умінь та навичок для майбутньої їх реалізації у роботі.

Під час вивчення дисципліни студенти отримують ґрунтовні знання щодо методики навчання елементам хореографії, танцювальним елементам; засвоєння вправ класичного танцю, танцювальних кроків та рухів народних, сучасних і бальних танців. А також це підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до реалізації варіативних модулів з елементами хореографії в процесі професійної діяльності.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти хореографічну термінологію вправ і вихідних позицій класичного танцю, форми організації та проведення уроку хореографії, структуру та зміст уроку фізичної культури з елементами хореографії, умови побудови уроку хореографії, основи техніки виконання хореографічних вправ та методику їх викладання

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	**Тема 1.** Постанова корпусу. Опанування позицій ніг та рук	2
2	**Тема 2.** Методика виконання екзерсису класичного танцю біля станка	4
3	**Тема 3.** Методика виконання екзерсису класичного танцю посеред зали	4
4	**Тема 4.** Методика виконання найпростіших стрибків	2
5	**Тема 5.** Техніка і методика виконання основних кроків танцю Полонез	2
6	**Тема 6.** Техніка і методика виконання основних кроків танцю Гавот	2
7	**Тема 7.** Характерні особливості танців центральної України	2
8	**Тема 8.** Стильові особливості танців західних областей України	4
9	**Тема 9.** Стильові особливості танцювальної лексики Полісся і Волині	4
10	**Тема 10.** Основні положення рук, ніг та тіла модерн танцю	4
11	**Тема 11.** Методика виконання екзерсису модерн танцю посеред зали	4
12	**Тема 12.** Методика виконання стрибків модерн танцю	2
13	**Тема 13.** Техніка виконання основних рухів танців Повільний вальс, Танго, Віденський вальс, Квікстеп	6
14	**Тема 14.** Техніка виконання основних рухів танцю Ча-ча-ча, Самба, Румба, Джайв	6
	Разом за змістовим модулем	**30**

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1
ПОСТАНОВА КОРПУСУ. ОПАНУВАННЯ ПОЗИЦІЙ РУК ТА НІГ

Мета: дати студентам загальне поняття про постанову корпусу та основні позиції рук та ніг.

Завдання:

1. Розглянути постановку корпусу в різних положеннях.
2. Розглянути основні позиції рук.
3. Розглянути основні позиції ніг.

Короткий огляд теми.

Учні стоять у вільній позиції. Ноги витягнуті в колінах. М'язи таза підтягнуті вгору, хребет рівний, плечі опущені, грудна клітка розкрита, дихання вільне, тяжкість корпусу рівномірно розподіляється на обидві ступні, які щільно прилягають до поверхні підлоги. Не допускається «завал» на великий палець і «осідання» на п'яти. Фігура плоска, без прогину в попереку. Така постановка корпусу супроводжує всі рухи екзерсису.

Положення корпусу особою до палиці, тримаючись двома руками за палицю Ноги натягнуті. Стегна рівні, виворітні, підтягнуті. Руки напівзігнуті, кисті лежать на палиці, зап'ястя опущені. Всі пальці знаходяться зверху палиці, які не обхоплюючи її. Лікті вільно опущені, знаходяться попереду корпусу. Плечі рівні. Груди розкрита. Корпус підтягнутий. Поперек не прогинається. Дихання вільне. Голова тримається прямо. Підборіддя злегка підкинута. Погляд - по лінії горизонту.

Положення корпусу, тримаючись однією рукою за палицю. Встати боком до палиці. Ноги натягнуті. Стегна

рівні, виворітні, підтягнуті. Рука напівзігнута, кисть лежить на ціпку. Пальці лежать поверх палиці. Зап'ясті опущено. Лікоть вільно опущений на середині відстані між плечем і палицею. Вільна рука - в підготовчому положенні. Плечі рівні, опущені вниз. Груди розкрита. М'язи спини і живота підтягнуті. Дихання вільне. Голова повернена від палиці в сторону. Підборіддя злегка підкинута. Погляд спрямований в центр класу.

Існує п'ять позицій ніг:

І позиція: ступні з'єднані п'ятами, утворюючи одну лінію;

ІІ позиція: ступні знаходяться на одній лінії, але між п'ятами відстань, рівну довжині ступні;

ІІІ позиція: ступні стикаються, закриваючи один одного на половину своєї довжини;

IV позиція: ступні стоять паралельно одна одної на відстані довжини ступні. Носок однієї ноги знаходиться проти п'яти інший;

V позиція: ступні виворотного примикають одна до іншої. Носок однієї ноги стикається з п'ятою іншої.

У всіх позиціях тяжкість корпусу розподіляється рівномірно на обидві ступні, які щільно прилягають до підлоги. Спочатку позиції ніг вивчаються в положенні обличчям до палиці. Спочатку вивчається І позиція, потім – ІІ, Ш і V позиції. IV позиція вивчається останньої, як найважча.

Постановка рук в класичному танці. Позиції рук В українській школі класичного танцю прийнято розрізняти три позиції рук: І, ІІ, ІІІ. Крім того існує підготовче положення рук.

Виділяють дві функції рук в танці:

1. Руки – помічники: вони сприяють стійкості тіла, допомагають у всіх видах стрибків і обертань, дають «форс» обертанням, сприяють їх силі і координують темп;

2. Руки – пластичне вираження емоцій, виразні руки додають закінченість, натхненність позі і всьому тілі

танцюючого. Кисть руки і зап'ястя Кисть руки повинна бути завжди зібраною, не випадковою за формою.

Угруповання пальців в кисті: пальці вільно і м'яко злегка закруглені в суглобах, а великий палець примикає до середнього суглобу третього пальця збоку, але не стикається з ним. У вихованні рук одним з найскладніших моментів є необхідна заокругленість ліктя і кисті в зап'ясті. Заокругленість мінімальна, чи не перебільшена, інакше ламається лінія всієї руки. Опущена кисть або лікоть, або підняте вгору плече порушують правильну лінію всієї руки.

Існують три позиції рук:

І позиція: руки підняті попереду на рівні діафрагми, утворюючи овал. Долоні звернені всередину, кисть і лікті на одному рівні. Необхідно стежити, щоб плечі не висувалися вперед і не піднімалися. Кисті рук знаходяться поруч, але пальці не стикаються. Висота рук в першій позиції невипадкова. На такому рівні руки підтримують корпус за рахунок напруги м'язів від плеча до ліктя (особливо при обертанні). Руки не закривають область грудей, що важливо з естетичної точки зору;

ІІ позиція: руки розкриті в сторони на рівні плечей. Вони підтримуються в трьох точках: плече, лікоть, зап'ясті. Лікоть і зап'ясті трохи нижче плеча. Лінія рук дугоподібні. Руки, опущені нижче нормального рівня, виглядають пасивними. Підвищений їх положення викликає підйом плечей, що не відповідає правильної постановки корпусу;

ІІІ позиція: руки підняті, утворюючи овал над головою. Лікті направлені в сторони. Кисті рук знаходяться поруч, але пальці не стикаються. Долоні звернені вниз. Плечі опущені. Перевірити стан можна наступним чином. Чи не піднімаючи голови, перевести погляд вгору так, щоб було видно мізинці рук. Стежити, щоб кисті рук не опускалися, а долоні не висувались чиряк.

Підготовче положення є вихідним для руху рук. Руки опущені вниз, не стикаючись з корпусом. Вони закруглені в ліктях, які спрямовані в сторони, утворюючи овал. Кисті рук знаходяться поруч, але пальці не стикаються. Долоні

звернені вгору. Позиції рук вивчаються на середині залу. Ноги знаходяться в не виворотно першої позиції, що необхідно для стійкості. Кожна позиція витримується два, чотири такту, щоб зафіксувати правильність положення рук, корпусу і голови.

Усі позиції рук можуть бути виконані прийомами arrondi або allonge.

Arrondi - округле положення рук від плеча до кінчиків пальців.

Allonge - подовжене положення рук від плеча до кінчиків пальців.

Питання для модульного контролю:

1. Основні вимоги при постановці корпусу?
2. Опишіть основні позиції ніг.
3. Дайте характеристику позиціям рук.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2
МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЕКЗЕРСИСУ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ БІЛЯ СТАНКА

Мета: засвоєння основних практичних та методичних правил при виконанні вправ екзерсису біля станка.

Завдання:

1. Розглянути основні вправи класичного танцю біля станка.
2. Опанування основних методичних прийомів при виконання вправ.

Короткий огляд теми.

Систематичне навчання хореографії базується на регулярності вправ, що тренують тіло. Екзерсис (франц. exercice – «вправа») класичного танцю виробляє: правильну постановку корпусу, стійкість, координацію, що створюють абсолютну свободу рухів. Він розвиває і зміцнює весь суглобовом'язовий апарат, усуває фізичні вади (сутулість,

перекіс плечей, клишоногість та ін.). Основне завдання класичного екзерсису у палки полягає в тому, що доцільно підібрані, постійно повторювані тренувальні вправи допомагають учням розвивати тіло і вчитися вільно і пластично управляти своїми рухами.

1. Plie (присідання) у всіх позиціях. Розвиває ахіллове сухожилля, виворотність, еластичність зв'язок, силу ніг. Plie – це основа багатьох рухів, у тому числі стрибків.

2. Battements tendus (відведення і приведення натягнутою ноги). Виробляє виворотність, натягнутість всієї ноги в коліні, підйомі і пальцях, розвиває силу ніг, а також виробляє красиву лінію ніг.

3. Battements tendus jetes (кидковий рух натягнутою ноги на 25 градусів). Виробляє силу ніг, натягнутість і легкість, різкість рухів ніг, виховує стопи для стрибка, розвиває виворотність в тазостегновому суглобі.

4. Rond de jambe par terre (коло ногою по підлозі). Розвиває рухливість в тазостегновому суглобі, зберігаючи при цьому виворотність і натягнутість всієї ноги.

5. Battements fondus (таючий рух на 45 градусів). Розвиває силу і еластичність м'язів ніг, колінні і гомілковостопні зв'язки, м'якість присідань, ахіллове сухожилля, виворотність.

6. Battement frappe (бити, розбивати, розколювати; рух з ударом на 45 градусів). Розвиває силу ніг, різкість рухів ніг, спритність і рухливість колінного і тазостегнового суглобів.

7. Rond de jambe en l'air (коло ногою в повітрі). виробляє силу стегна, розвиває рухливість колінного суглоба.

8. Petits battements (маленькі батмани на рівні щиколотки). Виробляє рухливість низу ноги від коліна при закріпленому верху, а також чіткість і різкість рухів ніг, виворотність.

9. Battement relevelent (повільне піднімання натягнутої ноги на 45, 90 і вище градусів). Battement

developpe (розгортати; повільне виймання ноги на 900 і вище). Розвивають силу ніг, крок, легкість працюючої ноги, виворотність в тазостегновому суглобі; виробляють танцювальність і почуття пози.

10. Grand battement jete (великий кидок ноги на 90 і вище градусів). Розвиває легкість і силу ніг, різкість рухів ніг, крок.

11. Releve (підйом на півпальці). Розвиває ахіллове сухожилля, силу стопи, гнучкість пальців, виворотність, стійкість. При виконанні класичного екзерсису необхідно домагатися виразності виконання тренувальних і танцювальних рухів;розвивати емоційність, координацію рухів, їх відповідність змісту музики.

Питання для модульного контролю:

1. Дайте визначення кожному з рухів?
2. Яка допустима висота повинна бути при виконання Battements fondus.
3. Що розвиває Battement developpe?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3
МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЕКЗЕРСИСУ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ ПОСЕРЕД ЗАЛИ

Мета: засвоєння основних практичних та методичних правил при виконанні вправ екзерсису посеред зали.

Завдання:

1. Розглянути основні вправи класичного танцю посеред зали.
2. Опануваня основних методичних прийомів при виконання вправ.

Короткий огляд теми.

Другий розділ уроку - екзерсис (франц. exercice – «вправа») на середині залу. Ця частина уроку необхідна для придбання апломбу, розвитку координації та розкриття

творчої індивідуальності виконавця. Екзерсис на середині готує виконавця до стрибків, сприяє виробленню навичок зберігати тривалий час виразну позу, передавати центр ваги з однієї ноги на іншу, «розподіляти» тіло в просторі, розвиває спритність і віртуозність. Послідовність вивчення рухів тут та сама, що і в екзерсиси у палки, визначається навчальною програмою курсу. Спочатку всі вправи виконуються en facé, руху не комбінуються. Потім вивчається вихідне положення - epaulement - для всіх вправ на середині.

Epaulement croisée. V позиція, права нога попереду. Обидва плеча і стегна спрямовані в точку 8. Фігура підтягнута, плечі опущені, поперек не прогнута, коліна втягнуті. Руки - в підготовчому положенні. Голова повернена направо, підборіддя підкинута, погляд відкритий. Вся фігура пласка, струнка, горда. Це положення є як вихідним, так і заключним для всіх вправ на середині.

Epaulement effacée. V позиція, права нога попереду. Обидва плеча і стегна спрямовані в точку 2. Руки - в підготовчому положенні. Фігура підтягнута, голова повернута наліво. Це положення необхідно вивчити для виконання поз класичного танцю. У комбінації вводяться різні види port de bras. Велика кількість port de bras сприяє розвитку координації, орієнтації в залі, виразності рухів. Велике значення в екзерсиси на середині надається adagio. На початку екзерсису рекомендується маленьке адажіо.

У комбінації вводяться різні види port de bras. Велика кількість port de bras сприяє розвитку координації, орієнтації в залі, виразності рухів. Велике значення в екзерсиси на середині надається adagio. На початку екзерсису рекомендується маленьке адажіо. Кульмінацією екзерсису на середині є велике адажіо, що включає різні технічні складності: великі пози, обертання, переходи від одного па до іншого, зв'язки та інші сценічні компоненти. Всі вправи у палки і на середині спрямовані на якісне освоєння стрибків (allegro). Стрибки є найбільш трудомісткою частиною класичного танцю.

У класі дівчаток в кінці уроку виконують вправи на пальцях (пуантах). Цей розділ навчання вимагає професійного будови стопи, достатнього фізичного зміцнення гомілковостопного суглоба. Для учениць зі слабкими ногами в ранньому віці заняття на пальцях не рекомендуються. У дівчаток танець на пальцях служить додатковим фактором зміцнення гомілковостопного суглоба.

Питання для модульного контролю:

1. Що є характерним для виконання вправ посеред зали?
2. Дайте визначення що таке Epaulement croisée та Epaulement effacée.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4
МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ НАЙПРОСТІШИХ СТРИБКІВ

Мета: засвоєння основних практичних та методичних правил при виконанні стрибків.

Завдання:

1. Розглянути основні правила при виконання стрибків.
2. Опануваня основних методичних прийомів при виконанні стрибків.

Короткий огляд теми.

В уроках класичного танцю розділ, присвячений стрибків, прийнято називати словом «allegro». Техніка стрибків включає особливі виконавські прийоми. Елевація (від франц. Elevation - підйом, піднесення) – здатність танцівника виконувати високі стрибки. Ballon (балон, від франц.- повітряна куля, м'яч) – здатність танцівника під час стрибка затримуватися в повітрі, «зависати». Хороші елевація та балон залежать від достатньої сили ніг, витривалості, тренованого дихання і вольовий стійкості

танцівника, тому для відпрацювання стрибків необхідно доводити виконавську навантаження до максимуму.

Стрибки – найважча частина уроку, яка визначає вишкіл і ступінь володіння школою класичного танцю. До вивчення стрибків можна переходити після вивчення екзерсису у палки, постановки корпусу і виховання сили м'язів. Стрибки – завершальна частина уроку. Спочатку стрибки вивчаються в положенні обличчям до палиці. Цей період вивчення стрибків мінімальний, достатня сила ніг дозволяє переносити стрибки на середину класу. Тут спочатку вивчають стрибки без просування, а потім з просуванням в різні точки класу. Стрибки так само, як і всі інші рухи, вивчаються в тій послідовності, яка вказана в навчальній програмі. В подальшому курсі навчання ця послідовність дещо змінюється. Розрізняють малі, середні та великі стрибки.

Стрибки діляться на наступні групи:

1. З двох ніг на дві: changement, echappe, assemblé, glissade, sissonne ferme;

2. З двох ніг на одну: sissonne simple, sissonne ouvert, sissonne tombé, pas faille;

3. З одної ноги на іншу: pas jeté, pas emboité, pas chassé.

Стрибкам передує demi plié, яке повинно бути пружним, поглибленим настільки, щоб п'яти не відділялися від статі. Закінчується стрибок також еластичним, пружним demi plié, яке служить запорукою успішного повторного стрибка. На першому етапі вивчення стрибків головне – навчитися відштовхуватися, утримувати тіло в повітрі при натягнутих ногах, і приземлятися. Необхідно дотримуватися виворотність стегон, підтягнутість корпусу. Важливо приділяти велику увагу рукам - сильним, вольовим, що допомагає в стрибку підняти тіло і зафіксувати його в найвищій точці стрибка. Стежити за точної координацією рук на початку і в завершення стрибка, що надає виразність і закінченість всьому руху.

Питання для модульного контролю:

1. Що є основним при виконанні стрибків?
2. Нащо слід звертати увагу при виконанні стрибків.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5
ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ КРОКІВ ТАНЦЮ ПОЛОНЕЗ

Мета: вивчення основних кроків танцю Полонез.

Завдання:

1. Історія походження танцю Полонез.
2. Техніка виконання рухів танцю Полонез.

Короткий огляд теми.

Полонез називають “королем маршів” за його граціозність, урочистість і велич. Цей танець був обов’язковою частиною придворних балів. Без нього не обходилися важливі урочисті заходи у монарших та королівських осіб. Він ніби був створений для демонстрації власного блиску і слави, чим і заслужив особливу любов королів. Де він зародився і як завоював звання відкриває придворного танцю, розповімо на цій сторінці. Це танець-хід, неспішний і стриманий. Чоловіки і жінки парами виходять в зал, повільно просуваються по ньому, весь час орієнтуючись на першу пару. Саме вона задає характер танцю.

Партнери кружляють навколо своїх партнерок, потім вони на час розходяться і змінюються парами. Після цього всі пари шикуються в лінію і піднімають зчеплені руки вгору. Утворюється своєрідний тунель, крізь який проходить спочатку перша пара, потім друга та ін..

Протягом довгого часу не існувало єдиної точки зору на питання походження полонезу. Одні фахівці вважали, що танець має французьке коріння, інші – що в ньому відчуваються іспано-арабські традиції. Вірною в своїх

міркуваннях виявилася третя сторона, на думку якої “винуватицею” зародження полонезу можна вважати Польщу.

Вперше про польських танцях заговорили в середині XVI століття. При цьому термін “польський танець” використовували виключно іноземці. Самі поляки свої танці називали угорськими, швидше за все, в честь Стефана Баторія, який був угорцем. Танцювали в Польщі все: від простого народу до монарших осіб. Серед усіх стилів особливо виділявся “Танець Великий”, який і вважають прабатьком полонезу. Його відмінною рисою була урочистість. Тільки уявіть собі колону воїнів, які виконують оригінальні кроки з почуттям гідності і гордості. Саме воїнів. Є думка, що спочатку танець був виключно чоловічим і призначався для демонстрації впевненості в собі, а також для захоплення прекрасних дам. Наскільки це відповідало дійсності, фахівцям важко сказати. Але в одному вони сходяться: полонез завжди був сповнений урочистості та внутрішньої гідності.

У польської аристократії було особливе ставлення до полонезу. Шляхта – так називали привілейований стан Королівства Польського – вважала цей танець чи не єдиним гідним монарших осіб. І неважливо, що основа рухів була «підглянута» в народній культурі. Хто про це буде говорити, коли в кожному па танцюючих пар відчувається вплив придворних танців, і головним чином – куранти і менуету французького походження. Появі полонезу в інших європейських країнах ми зобов’язані Станіслава Лещинського, якого поляки прозвали королем-благодійником. Будучи в Стокгольмі, він продемонстрував своє вміння танцювати в оригінальному стилі, що й викликав загальне захоплення. Сталося це в 1711 році – полонез починає поширюватися по королівським дворам Франції, Німеччини, Швеції та інших країнах.

В кінці XVIII століття полонез повернувся до Польщі і став її символом. Він мало нагадував початковий варіант танцю, який колись вирушив у подорож по європейських

дворах. Змінився ритм, з'явилося музичний супровід замість вокального, танцювальний наряд з'явився в новому образі: в моду увійшло європейське вбрання.

Століття XIX змінює XVIII. Змінюються смаки аристократії, змінюється культура і уявлення про прекрасне. Але полонез продовжує жити. Правда, в музиці з'являються більш меланхолійні тони, а її урочистість привертає виключно старе покоління, яке живе традиціями минулих років. Хоч полонез і займав місце першого танцю, його популярність почала згасати. Зараз побачити пару, виконуючу традиційний польський танець можна на випускних балах і костюмованих виставах, присвячених реконструкції минулих епох.

Питання для модульного контролю:

1. Де вперше з'явився Полонез?
2. Який рух є характерним при виконання танцю Полонез.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6
ТЕХНІКА І МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ КРОКІВ ТАНЦЮ ГАВОТ

Мета: вивчення основних кроків танцю Гавот.

Завдання:

1. Історія походження танцю Гавот.
2. Техніка виконання рухів танцю Гавот.

Короткий огляд теми.

Виник від французьких народних бранлей. В основному складався з легких ковзаючих рухів - маленьких кроків на півпальцях і дуже вишуканих реверансів. Усе це сполучилося з витонченими вигадливими позами. Відмітною рисою цього танцю є велика танцювальність рухів рук. Руки - то одна, то обидві - піднімаються нагору, приймаючи різні положення. Усі рухи рук від плеча, ліктя і

пальців дуже пластичні, плавні, м'які, із злегка провислими ліктями і піднятою кистю.

Схема танцювальної композиції гавоту XVIII століття.

Вихідне положення: кавалер стоїть ліворуч від партнерки. Ліве плече злегка попереду. У партнерки попереду ліве плече. Їхні руки відведені злегка від корпусів. Вони стоять у III позиції на низьких півпальцях. У дами попереду права нога, у кавалера – ліва. Затакт plie.

1-й такт. Два entrechat quatre і plie (перша, друга чверті). Піднятися на півпальці (третя чверть). Пауза (четверта чверть).

2-й такт. Повторення першого такту.

3-й такт. Партнери міняються місцями, роблячи одне chasse: дама вліво, кавалер вправо (перша, друга чверті). Plie. Піднятися на півпальці (третя чверть). Партнер бере лівою рукою ліву руку партнерки. Праві руки партнерів відведені вбік на рівень талії. На четверту чверть витримується пауза.

4-й такт. Одне chasse: у дами вправо, у кавалера вліво (перша, друга чверті). Plie. Піднятися на півпальці (третя чверть); партнер бере правою рукою праву руку партнерки. Праві руки партнерів підняти в III позицію. Ліві руки на рівні талії, відведені від корпуса. На четверту чверть витримується пауза.

5-8-й такти. Повторення перших чотирьох тактів першої фігури.

Друга фігура – 8 тактів. Вихідне положення: партнер підтримує правою рукою ліву руку партнерки. Вільні руки відведені від корпуса. Ноги в III позиції, права нога попереду.

1-й такт. Pas de bournee вперед з правої ноги на кожну чверть такту. На четверту чверть – пауза. Ліві ноги залишаються попереду.

2-й такт. Pas de bournee вперед з лівої ноги. На четверту чверть plie на ліву ногу. Права переноситься назад до щиколотки.

3-4-й такти. Починаючи з правої ноги, сім маленьких jete назад. На четверту чверть четвертого такту права нога опиняється в III позиції попереду на plie. Одночасно танцюючі стають обличчям один до одного (кавалер обличчям у точку 3, дама у точку 7).

5-й такт. Партнери ставлять праві ноги в IV позицію та підіймаються на півпальці, ліві – на низькому арабеску (перша чверть). Plie на обох ногах (друга чверть). Права нога піднімається на півпальці, одночасно ліва робить coupe (третя чверть). Plie на обох ногах (четверта чверть). На першу і другу чверті голови танцюючих повернені вліво, на третю чверть – вправо. Руки злегка відведені від корпуса.

6-й такт. З лівої ноги повторюють рухи п'ятого такту.

7-8-й такти. Виконавці обходять один одного, тримаючись за праві руки (III позиція), роблять сім маленьких кроків на низьких півпальцях. Голови повернені вправо один до одного. Ліва рука злегка відведена від корпуса. На четверту чверть восьмого такту виконавці стають у позу, з якої починається третя фігура: партнери стоять en face до точки 1.

Питання для модульного контролю:

1. Де вперше з'явився Гавот?
2. Що є основним та характерним при виконання танцю.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7
ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТАНЦІВ ЦЕНТРАЛЬНОЇ УКРАЇНИ

Мета: розглянути основні риси та особливості танців центральної України.

Завдання:

1. Характеристика танців центрально України.
2. Основні особливості танців центральної України.

Короткий огляд теми.

Характерні особливості загальнослов'янської культури почали формуватися в далекому минулому це стосується пісень, танців, одягу і навіть зачісок. Специфіка життя давніх східнослов'янських племен – древлян, дреговичів, в'ятичів, сіверян, волинян, білих хорватів, бужан та інших – слугували за основу самобутнього, оригінального, хореографічного мистецтва українського народу. Усі обряди, магічні звертання, заклинання, тощо безпосередньо залежали і були органічно пов'язані з землеробством та анімалістичним культом.

Танцювальні рухи характерні для «Гопака», «Козачок», «Повзунець», становлять основу танців Центральної України, визначають головні національні риси української народної хореографії, якщо переглянути українські хороводи і сюжетні танці, легко помітити, що серед цих творів є однойменні твори. Усі українські народні танці , що збереглися в художньому побуті народу, виконують під музичний супровід. Український народ створив своє самобутнє, оригінальне хореографічне мистецтво, яке посідає одне з провідних місць в світовій духовній культурі.

Гопак – особливою рисою є демонстрація сили, спритності, героїзму та шляхетності. Учасники переміщуються парами по колу, а хлопці змагаються у спритності. Дівчата танцюють ліричну частину. У фіналі гопак знову бурхливий та темпераментний. До специфічних рис гопака належить шпагат, що виконується зі стрибком, коли ноги та руки відвернуті в паралельні боки. Також є фігура «павучок», коли танцюрист, сидячи навколішки, спирається на руки, та, ніби відкидаючи ноги вперед, переміщується сценою.

Козачок - український танець швидкого темпу, дводольного розміру. Виконується парами, рядами, солістами. Його танцювальні фігури мають багато спільного з гопаком, але характер танцю більш легкий.

Повзунець - український сценічний танець, вперше поставлений П. Вірським. При створенні танцю за основу

взятий фольклорний рух «повзунець». У танці більшість танцювальних па виконується на зігнутих у колінах ногах, з періодичним підстрибуванням з зігнутих ніг. Є одним з найвідоміших українських танців. Повзунець є жартівливим сюжетним танцем, в якому танцівники демонструють свою спритність, вправність та дужість. Традиційно танець виконують 10 хлопців.

Питання для модульного контролю:

1. Де вперше з'явився Гавот?
2. Що є основним та характерним при виконання танцю.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8
СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТАНЦІВ ЗАХІДНИХ ОБЛАСТЕЙ УКРАЇНИ

Мета: розглянути основні особливості танців західних областей України.

Завдання:

1. Характеристика танців західних областей України.
2. Основні особливості танців західних областей України.

Короткий огляд теми.

В Західній Україні здавна на фоні інших виділилося три великі етнографічні групи населення: гуцули, бойки та лемки. Ці народи проживають в окремих локальних районах, які розміщені відносно близько один від одного та межують один з одним. У танцях цих, так званих, малих народностей багато спільного у композиційній структурі та прийомах виконання танців, але водночас в них дуже відрізняється манера виконання рухів, їхня морфологічна конструкція, метроритмічна структура та, взагалі, деякі рухи мають різне національне походження.

Найбільша з них – це гуцули, які проживають в основному у Прикарпатті (Івано-Франківська область), у

невеликій зоні Закарпаття (Рахівський район) та на Буковині (Чернівецька область). Танці прикарпатських гуцулів менш за все зазнали впливу танцювальних культур інших країн, бо цей район здебільшого не є прикордонним. Навпаки, у хореографії закарпатських гуцулів домінують риси, які виникли під впливом сусідніх з ними національних культур. Водночас зі збереженням основної структури українських танців гуцули створили свої власні особливі хореографічні риси. Майже всі гуцульські танці мають дуже специфічні риси, не характерні для інших українських танців, зокрема це спостерігається в їхній лексиці. Це обов'язкові притупи, підскоки, дрібні переступання, висока, присядка-гайдук, свердло, тропіток та інші рухи, не притаманні в такому вигляді танцям інших регіонів. І чоловічі, і жіночі танці гуцулів здебільшого є масовими. За характером руху – це швидкі, жваві, веселі та темпераментні танці, характерною особливістю яких є наявність контрастних рухів. Основною побудовою гуцульських танців є колова закрита фігура, в якій виконавці тримають один одного за плечі або за руки.

У XVI столітті на Україну переселилася певна частина молдаван, спричинивши глибокий процес консолідації двох багатих культур. Нині вони проживають на територіях Одеської та Чернівецької областей. Багато спільного є у молдавській та українській хореографії взагалі, а зокрема в танцях гуцулів зустрічаються схожі на молдавські присядки за 6 позицією, різноманітні типи бокових ходів, доріжок, подвійні удари з поворотом. Є і деякі схожі положення рук та дуже поширені коливання корпусу вгору-вниз, так звана "пружинка" при виконанні рухів. Деякі специфічні танцювальні прийоми були занесені на цю територію зі Словаччини, окрім ще й того, що в одязі взутті та атрибутиці гуцулів та словаків також є спільні риси.

Багато спільного гуцульські танці мають з польськими, так званими «збуйницькими» та «чабанськими» танцями – це положення рук в парах та наявність ігрового елемента у сюжеті танцю. Яскравим прикладом гуцульського танцю є «Аркан» – круговий

чоловічий героїчний танець. Також побутують тут такі танці, як «Раківчанка», «Гуцулка», «Тропотянка», героїчний сюжетний танець ”Опришки” та танці геометричного характеру «Коло», «Гайдук». Ще один етнографічний регіон – це Львівська, кілька районів Івано-Франківської та Закарпатської.

Танці бойків мають багато спільного з гуцульськими, але бойки виконують свої танці спокійніше, більш плавно і вільно, на трохи зігнутих у колінах ногах. Цю манеру бойки перейняли у словаків. Великого значення у танці набувають особливі притупи. Характерною рисою малюнку є наявність поперечних ліній. При всій своєрідності танці бойків не такі багаті, як танці гуцулів, але вони мають деякі, характерні тільки для них прийоми. Зокрема, це невелика кількість рухів – одна чи дві фігури, та менша ніж у гуцулів обмеженість у просторі. Великого значення у танцях бойків набуває вплив угорської танцювальної культури, саме з якої бойки перейняли синкопований музичний ритм. Дуже схожі на угорські бойківські жіночі стрибки, завороти корпусу та перехресні кроки. На манер угорців бойки часто танцюють з піднятими вгору однією або двома руками. На Закарпатті проживає багато угорців, тому у закарпатських, особливо долинянських бойківських танцях можна побачити характерні для угорської хореографії синкопоутворення. Окрім цього в бойківських танцях існує багато схожих з угорськими парних положень при крутках. У структурі деяких бойківських танців зустрічаються змінені елементи польських народних танців. Від словаків бойки перейняли і зробили характерною рисою своїх танців манеру виконання деяких рухів на м’якому plie. Окрім перейнятих від інших танцювальних культур рухів, серед найбільш поширених у танцях бойків є тропітка, присядка-гайдук, вихиляси, підківки та інші рухи. Бойки здавна танцюють «Вививанець» – танець коломийкового типу, побутують тут танці «Верховина», «Керечанка», весільний «Тополя», вівчарський танець «Чабан».

Серед танців закарпатських бойків поширеним є сюжетний танець «Гуняк». Третьою великою етнографічною групою є лемки, які проживають на самому заході України. Самобутність культури цього регіону, передусім визначається географічним фактором. Висунуті далеко на захід, лемківські землі опинилися в оточенні дуже різних за походженням і національним забарвленням культур – угорської, чеської, словацької та польської. Тривале спілкування з ними наклало відбиток на матеріальну та духовну культуру лемків. Проте лемки завжди боролися за збереження своєї визначеності, за найтісніші генетичні зв'язки з українським народом, що дозволило перетворити ці нашарування у зовсім нову внутрішньо цільну та надзвичайно самобутню культурну якість, яка вражає своєю красою і мистецькою неповторністю. Лемки танцюють дуже стримано, особливо легко. Часто вживаються повороти корпуса праворуч-ліворуч, а для манери виконання характерно танцювання на сильно зігнутих колінах. Лексика лемківських танців досить особлива, але зустрічаються рухи, які є поширеними й в інших районах заходу України. До речі, більшість рухів тут навіть не мають своєї назви, бо це є перероблені або запозичені у інших народів рухи. Угорська хореографія наклала помітний відбиток на лексику лемківських танців. Наприклад, поширеним став прийом зберігання однієї точки, на яку орієнтується виконавець під час якогось руху, що надає цьому рухові чіткої динаміки та певної оригінальності. Також у лемківських танцях використовуються повороти тіла праворуч-ліворуч при виконанні ходів, рухи будуються на складному тридольному ритмі при акценті на слабку долю на манер угорських. Крім цього на Закарпатті вільно побутують угорські народні танці і без переінтонування – це "Чардаш", "Вербункош", "Пантазоо". У лемків побутують і танці коломийкової структури – "Рівна","Коломийка","Леманський танець". Окрім цього танцюють вони "Карічку", "Березнянку", "Верховину" та ін.

Окрім територій, на яких проживають групи гуцулів, лемків та бойків, в Західному регіоні України існує ще цілий ряд так званих малих народностей, тобто етнічних груп українців-долиняни, верховинці, буковинці, станіславці та інші. Цікавим районом є Буковина, яка займає Чернівецьку область та розташована на межі двох різних етнографічних регіонів – Гуцульщини та Поділля. Це позначилося на характері народного побуту: фольклорі, одязі, вишивці. На цій території проживає окрема група гуцулів, танці якої не схожі на танці прикарпатських гуцулів. Буковина межує з Румунією та Молдавією і певний час була у їхньому складі, що спричинило переселення на цю землю певної частини населення цих країн та інтеграцію молдавської та румунської культур з українською. Характерними рухами у буковинських танцях є підскоки, тропітка, трясунка, різновиди потрійних кроків. Помітний вплив румунської хореографії відчувається у зміщенні акцентів у буковинських рухах: дробітках, вибиванцях, притупах. Таким чином, оскільки територія Західної України населена великою кількістю людей інших національностей, які розмістилися в інших її районах, а також під впливом глибокої взаємодії української культури з культурами прикордонних країн, лексичне наповнення хореографії західних українців насичено різними за походженням якостями. В танцях цих областей та районів спостерігається велика різниця, починаючи від лексики та малюнку танцю і закінчуючи характером та манерою їхнього виконання. Тому слід вважати непрофесійною дією вільне перенесення та використання при створенні танцювальної композиції певних рухів, не притаманних танцювальним традиціям конкретної місцевості. Але оскільки процес переінтонування та нашарування різних за походженням рухів на всій території Західної України має єдиний характер, то припустимо використання спільних хореографічних прийомів та рухів, які є характерними для танців всіх горян. Традиційно загальними особливостями хореографії цього регіону слід вважати:

– обмеженість танцювального поля, яке виражається в характерних принципах побудови малюнку (замкнені одне чи декілька кол), та у використанні дрібних рухів, які часто виконуються на одному місці;

– колективність простежується у виконанні рухів частіш за все усіма танцюючими;

– симетрія – однакова побудова бокових фігур, кругових рухів та притупів на протязі всього танцю.

Питання для модульного контролю:

1. Які етнічні групи проживали на території західної України?
2. Що є основним та характерним для виконання танців західної України?
3. Які відмінні риси танців західної України.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9
СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ЛЕКСИКИ ПОЛІССЯ І ВОЛИНІ

Мета: розглянути стильові особливості танцювальної лексики Полісся і Волині.

Завдання:

1. Характеристика танців Полісся.
2. Основні особливості танців Волині.

Короткий огляд теми.

Етнографічний регіон, що зі сходу на захід простягається через увесь північний край України і разом з сумісним білоруським, брянським у Росії та люблінським у Польщі Поліссям творить одну зі своєрідних географічних та історико-етнографічних територій слов'янського світу.

Назва «Полісся» - похідна від слова ліс і означає лісисту місцевість, біля лісу. Для Полісся характерний болотяний ландшафт, багнистий ліс. З цієї причини побутує

думка про балтсько-слов'янську спільність кореня слова «Полісся».

Залежно від розташування щодо Дніпра українське Полісся поділяється на Правобережне і Лівобережне, а також відповідно на Західне і Східне. Західне називають ще Прип'ятським, а Східне – Над деснянським.

Народні культурні традиції відзначаються місцевою своєрідністю.

Волинь – це територія басейну верхів'я правих приток Прип'яті і середнього поріччя Західного Бугу.

Своєрідним регіональним колоритом відзначаються волинські народні звичаї і обряди, багата фольклорна традиція, мистецькі вироби з дерева, вишивка з переважаючими рослинними орнаментами червоного або тільки білого кольору.

Одяг населення цих близьких за історичною долею та рівним економіки й культури регіонів найстійкіше зберігає архаїчні елементи. Це простежується практично на всіх видах традиційного вбрання.

На розвиток рухів українського народного танцю мають вплив географічне розташування України та етнографічна спорідненість з сусідними країнами – Росією, Білоруссю, Польщею, Чехією, Молдовою, що стало причиною взаємовпливу культур у формуванні українського народного танцю взагалі й на теренах Полісся, Волині зокрема. Танцювально – рухова основа поліського краю виокремилася завдяки умов життя поліщуків, соціально – культурному розвитку, кліматичному та географічному розташуванню. Джерела поліського танцю становлять рухи та жести, підмурівком яких є трудові процеси та національні традиції.

Танцювальні поклони та запрошення. Уклін, як традиційна спадщина, характерний і для танцювальної культури України. У танці уклін – основа, не лише виконує функцію вітання, а й запрошення до танцю, вдячність. Побутує чимало варіантів поклонів та запрошень. Танцювальні кроки. Всі рухи означеної групи виконуються

з кроку та будуються на кроках – крок з носка, кроки з каблука на всю ступню, ковзкі кроки, кроки з підстрибуванням, підскоки, перескоки, бокові кроки. Танцювальні біги, бігунці. Загальну картину групи танцювальних рухі Волинського та Поліського краю – танцювальні біги, бігунці характеризують легкість, стрімкість, чіткість виконання рухів на півпальцях. Ритмічно – технічні рухи. – Це дрібушечки, притупи, вибиванці. Рухи на повному присіданні. – Прості присядки, комбіновані присядки.

Питання для модульного контролю:

1. Які танцювальні жанри побутують на Поліссі та Волині?
2. Які області входять до локального району Полісся та Волині?
3. Які ви знаєте основні рухи танців Полісся та Волині?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10
ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК, НІГ ТА ТІЛА МОДЕРН ТАНЦЮ

Мета: розглянути основні положення в танці модерн.

Завдання:

1. Положення рук, ніг та тіла відносно корпусу в танці модерн.
2. Основні особливості танцю модерн.

Короткий огляд теми.

В танці модерн все тіло танцівника приймає участь в русі, тобто хребет – основа в модерн-джаз танці. Робота над рухливістю хребта - основа багатьох систем танцю модерн. Так, наприклад, в техніці М. Грехем основою руху є contraction та release. Зв’язок термінів пов’язані з положенням торса. Contraction – це стиснення, скорочення. Release – це протилежне поняття, тобто розширення. Рухи

виконуються в центрі тіла (поперекова частина) без участі верхньої частини хребта (плечей).

Позиції у модерн-джаз танці: паралельні, аут та ін позиції. Паралельні – стопи паралельні одна одній. Аут позиції їх подібність до позицій класичного танцю. В ін позиціях п'яти спрямовані на зовні, пальці всередину. I, II, III, IV, V (практично, не використовується), IV твістова позиція та спіральна.

Подібність позицій рук у джаз-модерн і класичному танці. Положення рук:

«А» (І-ша закрита позиція) руки зігнуті в ліктях і долоні знаходяться на рівні грудної клітини;

«Б» (І-ша скорочена позиція) руки зігнуті в ліктях які опущені донизу, кисті біля плечей;

«V» положення - руки витягнуті і трохи розведені вбік внизу, вперед або вгору; «L» положення – руки витягнуті в ліктях, одна в III позиції інша в II позиції;

Положення кисті:

«Flex» - скорочена кисть, тобто долонь перпендикулярно до передпліччя;

«Jazz-hend» - пальці напружені і розведені на максимальну відстань один від одного; пальці витягнуті, долонь – продовження руки; пальці зжаті в кулак.

Питання для модульного контролю:

1. Назвіть основні позиції ніг в танці модерн?
2. Назвіть основні позиції рук в танці модерн?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11
МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ЕКЗЕРСИСУ МОДЕРН ТАНЦЮ ПОСЕРЕД ЗАЛИ

Мета: засвоєння основних практичних та методичних правил при виконанні вправ екзерсису посеред зали.

Завдання:

1. Розглянути основні вправи екзерсису модерн танцю посеред зали.

2. Опануваня основних методичних прийомів при виконання вправ.

Короткий огляд теми.

Centre work (сентер ворк) - вправи для ніг, рук та корпусу на середині класу.

Це група рухів і вправ в положенні стоячи. Функціональні завдання цього розділу уроку: засвоюється постановка корпусу, характерна для танцю модерн, розвивається відчуття центра ваги, виробляється паралельна позиція ніг, паралельне положення корпусу. Набувається навички чергування паралельних і виворітних позицій ніг. Розвивається координація рук і ніг, спини та голови, відмінної від координації класичного танцю. У цю частину уроку включається велика кількість комбінацій на розвиток просторової координації, на збереження рівноваги І позах, засвоєння основних елементів, характерних для техніки. Нашивається сила ніг у поєднанні із загальною витривалістю, яка стає доступною, коли ноги працюють разом зі спиною, не зберігає статичного положення. У цьому розділі уроку велика увага приділяється роботі над contraction. Contraction може виконуватися у всіх комбінаціях, в будь-якій позі на розсуд педагога. Руху на середині класу будуються за принципом послідовності рухів з екзерсису класичного танцю. Але строгого дотримання цієї послідовності не існує в силу того, що навчання танцю модерн йде в паралель з навчанням класичного виду.

Порядок рухів.

I. Plie – по паралельним і виворотная позиціях; з releve; з виконанням contraction; використовуючи різні положення корпусу - table top, spiral і різні положення голови; з виконанням основних елементів техніки.

2. Battement tendu і battement tendu jete – виконуються по паралельних і виворотная позиціях у всіх напрямках. Стопа повинна бути дуже активною і напруженою. Активно

використовуються спіралі торсу. У вправах, крім сили ніг, виробляється координація з руками і головою: з підйомом п'яти робочої ноги; з переходом на робочу ногу; зі зміною рівня робочої ноги і рук; spiral до попереду що стоїть нозі, до ззаду що стоїть нозі; виконання flex робочої ногою з опорою на неї; виконання push робочої ногою; battement tendu jete "по 1/8 в сторону з нахилом голови до робочої нозі і від ноги.

3. Rond de jambe – з цього руху починається вивчення пересування в просторі. Крім свободи руху ноги в тазостегновому суглобі виробляється довгий крок, ширяюче стан в пересуванні за рахунок spiral turn upper body: чергуючи rond de jambe an deor, an dedan поспіль з двох ніг; виконання з кроком через підміну опорної ноги; з проходженням через положення sur le cou-de-pied робочої ногою; з четвертними поворотами.

4. Tilt (тілт) – стоячи на двох ногах; з рухами рук; стоячи на одній нозі, друга нога може бути відкрита в будь-якому напрямку або перебуває в положенні passe у коліна; пересуваючись у бік, вперед, назад, в з'єднанні з contraction; у поєднанні з позами і випадами.

5. Grand battement jete – по відкритих позиціях; з положення випаду; у пересуванні, з поворотом торсу по точках; з нахилом корпусу (в сторону при кидку в сторону, вперед при кидку назад); використовуючи варіації поз класичного танцю.

6. Adagio: Battement relevelent, battement de'veloppe, battement aveloppe по виворотная позиціям ніг; по паралельним позиціям ніг; у поєднанні з contraction; комбінування з положеннями table top, lay out; комбінування з позами arabesques, attitude, зі спіраллю Герсей; з падіннями в сторону, назад.

Питання до модульного контролю:

1. Що є характерним для виконання екзерсису модерн танцю.

2. Дайте характеристику кожному рухові екзерсису модерн танцю.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12
МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ СТРИБКІВ МОДЕРН ТАНЦЮ

Мета: засвоїти основні правила та методику виконання стрибків в модерн танці.

Завдання:

1. Вивчити основні стрибки танцю модерн.
2. Правильно та методично виконувати стрибкові комбінації.

Короткий огляд теми.

Це заключна частина уроку. Її ціль – розвити такі здібності, як танцювальність, відчуття стилю, координацію. Cross – це сама імпровізаційна частина уроку і кожен педагог задає ті кроки, обертання і стрибки, які вважає необхідними. Ця частина уроку зрідні allegro уроку класичного танцю, однак необхідно відмітить, що сучасний танець дуже обережно відноситься до стрибків, особливо «великих». Техніка стрибків і обертань з невеликими змінами повністю запозичена з класичного балету. Тому в основному педагоги використовують комбінації кроків, обертань і в найменшому ступені – стрибків. Кросс завжди виконується по діагоналям класу, або по колу. В залежності від задач уроку, кросс може бути у різних манерах і стилях сучасного танцю, наприклад, з використанням кроків примітива – афротанцю, з використанням елементів латиноамериканського танцю. Можливі кроссові комбінації з елементами запозиченими з танцю модерн, тобто з використанням падінь, перекатів на підлозі. При усіх видах кросса бажано видержувати один стиль і манеру руху.

Кроки примітива запозичені з фольклорного танцю, виконуються у позі коллапса тобто коліна зігнуті, торс

розслаблений і трохи нахилений уперед. Усі кроки виконуються з невеликим пружним присіданням (bounse), суворо по паралельним позиціям, акцент руху направлений вниз. В розділі «Ізоляція» вже були розібрані приклади рухів ізольованих центрів у сполученні з кроком flat step.

Декілька прикладів кроків, які можуть бути використані в розділі «Кросс»:

Tap step – удар подушечкою стопи перед собою і крок з тієї ж ноги вперед

Camel walk – підйом коліна уверх з одночасним згинанням опірного коліна

Spider walk- крок П.Н. на demi plie, одночасно twist торсу вправо, Л. плече вперед, П. плече – назад, на «і» підняти Л.Н. назад , зігнуту у положення attitude на 45 градусів.

Sugar leg – кроки вперед, або вбік на півпальцях з одночасним закриттям і відкриттям колін одне до одного і одне від одного, на один крок виконуєтьсядва рухи колінами.

Питання для модульного контролю:

1. Що є характерним для виконання стрибкових комбінацій.
2. Яка відмінність між стрибками класичного та модерн танцю.
3. По яким позиціям виконуються стрибкові комбінації?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13
ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ ТАНЦІВ ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС, ТАНГО, ВІДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС, КВІКСТЕП.

Мета: засвоєння основних рухів танців європейської програми.

Завдання:

1. Вивчення основних кроків танців європейської програми.
2. Техніка виконання основних кроків танців

європейської програми. Відмінні та загальні риси танців.

Короткий огляд теми.

Перелік основних фігур танцю Повільний вальс: 1.Закрита Зміни з правої ноги; 2. Закрита Зміни з лівої ноги; 3. Натуральний Поворот; 4. Зворотній Поворот; 5. Прогресивне шасе вправо; 6. Віск; 7. Зовнішня зміна; 8. Натуральний Спін Поворот; 9. Шасе з ПП; 10. Зміна Хезітейшн; 11. Закритий Імпетус; 12. Зовнішня Зміна; 13. Зворотню Корте; 14. Віск Назад; 15. Основне Плетіння; 16. Подвійний Зворотній Спін; 17. Лок Назад; 18. Відкритий Натуральний Поворот.

Перелік основних фігур танцю Квікстеп: 1. Основний рух Четвертний Поворот і Прогресивне Шасе; 2. Натуральний Поворот; 3. Зворотній Поворот; 4.Прогресивне Шасе вправо; 5.Прогресивне Шасе вліво; 6.Четвертний Поворот вправо; 7.Четвертний Поворот вліво; 8. Зовнішня Зміна; 9. Натуральний Півот; 10. Біжуче Закінчення; 11. Локстеп Назад; 12. Локстеп в перед; 13. Відкритий Натуральний Поворот; 14. Натуральний Спін Поворот; 15. Зміна Хезітейшн; 16. Шасе Зворотній Поворот; 17. Тіпль Шасе вправо в кутку; 18. Тіпль Шасе Вправо по лінії танця; 19. Тіпль Шасе Вліво

Перелік основних фігур танцю Танго: 1. Альтернативний вихід в ПП; 2. Хід; 3. Прогресивний Боковий Крок; 4. Браш Теп; 5. Прогресивна Ланка; 6. Закритий Променад; 7. Відкритий Променад; 8. Корте Назад; 9. Основний Зворотній Поворот; 10. Відкритий Зворотній Поворот; 11. Рок Назад на ЛН; 12. Рок Назад на ПН; 13. Натуральний Рок Поворот; 14. Натуральний Твіст Поворот; 15. Натуральний Поворот з ПП; 16. Прогресивний Боковий Крок у Зворотній Поворот; 17. Натуральний Променадний Поворот в Рок Поворот; 18. Форстеп; 19. Міні Файв Степ; 20. Файв Степ.

Перелік основних фігур танцю Віденський вальс: 1. Натуральний Поворот; 2. Зворотній Поворот; 3. Зміна Вперед з ПН – з Натурального Повороту в Зворотній; 4.

Зміна Вперед з ЛН – зі Зворотного Повороту в Натуральний; 5. ЛН Назад – Зміна з Натурального Повороту в Зворотній; 6. ПЛ Назад – Зміна – зі Зворотного Повороту в Натуральний.

Питання для модульного контролю:

1. Що є характерним для танцю Повільний вальс?
2. Що не притаманно для танцю Танго.
3. Яка різниця між танцями Повільний вальс та Віденський вальс.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14
ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ ТАНЦІ ЧА-ЧА-ЧА, САМБА, РУМБА, ДЖАЙВ

Мета: засвоєння основних рухів танців латиноамериканської програми.

Завдання:

1. Вивчення основних кроків танців латиноамериканської програми.
2. Техніка виконання основних кроків танців латиноамериканської програми. Відмінні та загальні риси танців.

Короткий огляд теми.

Перелік основних фігур танцю Ча-ча-ча: 1. Тайм Степи; 2. Закритий основний Рух; 3. Відкритий основний Рух; 4. Нью-Йорк вправо, вліво; 5. Рука до Руки вправо, вліво; 6. Спот поворот вправо, вліво; 7. Свіч поворот вліво, вправо; 8. Поворот під рукою вліво, вправо; 9. Три Ча-ча-ча вправо, вліво; 10. Плече до Плеча; 11. Бічні Кроки; 12.Віяло; 13. Відкритий Хіп Твіст; Відкритий Хіп Твіст в Шасе; 3. Закритий Хіп Твіст; 14. Закритий Хіп Твіст в Шасе; 15. Хокейна Клячка; 16. Алемана; 17. Алемана з Відкритої Позиції; 18. Натуральна Дзиґа; 19. Натуральне Розкриття Назовні

Перелік основни фігур танцю Самба: 1.Натуральний Основний Рух; 2. Зворотній Основний Рух; 3. Прогресивний Основний Рух; 4. Боковий Основний Рух вліво; 5. Боковий Основний Рух вправо; 6. Зовнішній Основний Рух; 7. Самба Віски вліво; 8. Самба Віски Вправо; 9. Самба Крок на Місці; 10. Променадний Самба Крок; 11. Боковий Самба Крок; 12. Зворотній Поворот; 13. Променад в Контра Променад; 14. Бота Фого; 15. Бота Фого в Просуванні Вперед; 16. Бота Фого в Просуванні Назад в ПП Кріс Крос Бота Фого; 17. Кріс Крос Вольта Вправо; 18. Кріс Крос Вольта Вліво; 19. Вольти в Просуванні Вправо; 20. Вольти в Просуванні Вліво; 21. Спот Вольта; 22. Поворот під рукою в право; 23. Поворот під рукою вліво; 24. Ритм Баунс; 25. Корта Джака; 26. Закриті Роки.

Перелік основних фігур танцю Румба: 1. Закритий Основний Рух; 2. Відкритий Основний Рух; 3. Нью-Йорк вправо, вліво; 4. Рука до Руки вправо, вліво; 5. Спот Поворот Вправо, вліво; 6. Плече до Плеча вправо, вліво; 7. Свіч Поворот вправо, вліво; 8. Поворот під Рукою Вправо, Вліво; 9. Віяло; 10. Відкритий Хіп Твіст; 11. Відкритий Хіп Твіст з закінченням в сторону; 12. Хокейна Клячка 18. Хокейна Клячка; 13. Розкриття Назовні; 14. Плече до Плеча; 15. Альтернативний Основний Рух; 16. Закритий Хіп Твіст; 17. Закритий Хіп Твіст з закінченням в сторону; 18. Алемана; 19. Алемана з закінченням в сторону; 20.Прогресивні Кроки Вперед; 21. Прогресивні Кроки з виходом у Віяло; 22. Аіда; 23. Безперервний Хіп Твіст; 25. Кубинські Роки; 26. Безперервний Хіп Твіст по Колу; 27. Синкопований Хіп Твіст; 28. Натуральна Дзиґа; 29. Зворотня Дзиґа; 30. Завиток.

Перелік основних фігур танцю Джайв: 1.Основний крок на місці; 2. Основний крок в Фолевеї; 3. Зміна місць справа наліво; 4. Зміна місць зліва направо; 5. Зміна рук за спиною; 6. Променадні кроки повільні і швидкі; 7. Ланка; 8. Стій і Йди; 9. Хіп Бамп; 10.Американський Спін; 11. Батіг; 12. Фолевей з Відштовхуванням; 13. Подвійний Крос Батіг; 14. Батіг з Відштовхуванням; 15. Іспанські Руки; 16. Розкручування від Руки.

Питання для модульного контролю:

1. Що є характерним для танцю Самба?
2. Що не притаманно для танцю Румба.
3. Яка різниця між танцями Ча-ча-ча та Джайв.

РОЗДІЛ 3
РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 5 семестр екзамен.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – екзамен складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота 5 семестр								Сума
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	**100**
4	**4**	**4**	**4**	**4**	**5**	**5**	**5**	
Т9	Т10	Т11	Т12	Т13	Т14	МК1	МК2	
5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**20**	**20**	

Шкала оцінювання

<table>
<tr><td rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</td><td colspan="2">Оцінка за національною шкалою</td></tr>
<tr><td>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</td><td>для заліку</td></tr>
<tr><td>90 – 100</td><td>відмінно</td><td rowspan="5">зараховано</td></tr>
<tr><td>82-89</td><td rowspan="2">добре</td></tr>
<tr><td>74-81</td></tr>
<tr><td>64-73</td><td rowspan="2">задовільно</td></tr>
<tr><td>60-63</td></tr>
<tr><td>35-59</td><td>незадовільно з можливістю повторного складання</td><td>не зараховано з можливістю повторного складання</td></tr>
<tr><td>0-34</td><td>незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</td><td>не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</td></tr>
</table>

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Василенко К. Ю. Композиція українського народно-сценічного танцю. К. : Мистецтво, 2000. 96 с.
2. Годовський В. М., Арабська В. І. Теорія і методика роботи з дитячим хореографічним колективом : методичні рекомендації, лекції, навчальна програма. Рівне: РДГУ, 2000. 76 с.
3. Голдрич О. С. Методика викладання хореографії : навч. посіб. Львів : «Сполом», 2006. 84 с.
4. Grygus I., Nesterchuk N., Hrytseniuk R., Rabcheniuk S., Zukow W. Correction of posture disorders with sport and ballroom dancing. Medicni perspektivi. 2020;25(1):174-184.DOI: https://doi.org/10.26641/2307-0404.2020.1.200418
5. Кривохижа А. М. Гармонія танцю : навч.-метод. посібн. для студентів пед. навч. закладів. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінниченка, 2005. 324 с.
6. Морозовська Т. Хореографічне виховання як складова загальної освіти. *Рідна школа.* 2002. № 8/9. С. 25–28.
7. Нестерчук Н. Є., Гриценюк Р. А., Рабченюк С. В. Психологічні аспекти формування особистості спортсменів-танцюристів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт:* зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019.Вип. 2 (108). С. 115–122.
8. Рабченюк С. В. Теорія та методика латиноамериканських танців. Частина 1. Танець «Ча-ча-ча» : методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр», спеціальності 024 «Хореографія». Рівне: РДГУ, 2019. 95 с.
9. Рехліцька А. М. Класичний танець: програма навчального курсу. Херсон : Атлант. 2003. 116 с.
10. Цвєткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: підручник. К. : Альтепрес, 2005. 324 с.
11. Хореографічні нариси XXI століття: поліаспектний навчально-методичний абрис : навч.-метод. посіб. / Л. А. Маркевич, Л .П. Волошина, Р. Л. Горбачук, В. А. Гордєєв, О. Ю. Гордєєва, Л. А. Зань, А. А. Завалін,

І. П. Легка, Т. Й. Лобан, Д. І. Манелюк, Е. В. Манелюк, В. В. Пуйова, С. В. Рабченюк, А. В. Самохвалова, В. В Шингер. Рівне: О. Зень, 2021. 639 с.