

**Міністерство освіти та науки України
Міністерство культури України
Національна хореографічна спілка України
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Факультет мистецтв імені Анатолія Авдієвського
Кафедра хореографії**

МАТЕРІАЛИ

I Міжнародної науково-практичної конференції

**ХОРЕОГРАФІЧНА КУЛЬТУРА І ОСВІТА: ПРОБЛЕМИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

30 квітня – 1 травня

Київ 2019

УДК 378.011.3-051:792.8

Хореографічна культура і освіта : проблеми та перспективи : Зб. матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції , Київ 30 квітня – 1 травня 2019 р. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова , 2019 – 117 с.

Рекомендовано Вченою радою Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова (протокол № 3 від 20 листопада 2019 р.).

Збірник містить матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції «Хореографічна культура і освіта: проблеми та перспективи», проведеної кафедрою хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова за підтримки Національної хореографічної спілки України у рамках Міжнародного конкурсу «Веселкова Терпсихора» 30 квітня – 1 травня 2019 р. До збірника увійшли тези учасників конференції.

Редакційно колегія:

**Федоришин
Василь Ілліч**

Декан Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

**Вантух Мирослав
Михайлович**

Герой України, Народний артист України, академік Національної академії мистецтв України, професор, завідувач кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова, голова Національної хореографічної спілки України

**Козинко
Лілія Леонідівна**

Кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова

**Білошкурський
Володимир Степанович**

Заслужений працівник культури України, доцент кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова

**Захарчук
Ольга Євгенівна**

Старший лаборант кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова

4. Менчинская Н.А. Психологічні питання розвитку навчання і нові програми / Н.А. Менчинская // Радянська педагогіка.- 1968. № 6. – С. 12-20.

5. Педагогіка: словарь научных терминов / В. В. Князева. – М. : Вузовская книга, 2009. – 872 с.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ХЛОПЦІВ-ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТЕХНІЧНИХ ВПРАВ УКРАЇНСЬКОГО ТАНЦЮ

Герич Р. В. – магістрант кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова;

Козинко Л. Л. – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова.

Сьогодні проблема збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління нашої держави набуває все більшої актуальності. Статистичні результати свідчать про те, що число здорових людей в Україні постійно знижується у всіх вікових групах. Приблизно 80% учнів загальноосвітніх шкіл мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей. Причиною цього є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму дітей і підлітків та є патогенним чинником виникнення різних захворювань.

Велике значення у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, працездатності та зниженні стомлюваності в період навчання сучасного школяра-підлітка є заняття українським народним танцем. Адже у наш час існує широка популярність українського самобутнього танцю як у нашій країні, так і за її межами. Це пояснюється невичерпним багатством танцювальних барв, життєрадісним запалом, великою щирістю, тонким і м'яким народним гумором.

Актуальність теми полягає у тому, що варто поглиблювати теоретичні та практичні знання в аспекті хореографічного виховання юнаків-підлітків та працювати у напрямку пошуку альтернативних та ефективних методик для удосконалення витривалості у юнаків-підлітків з максимальною користю для їхнього здоров'я та повноцінного розвитку засобами українського танцю.

Проблемою витривалості у хлопців підліткового віку займалося чимало дослідників. Серед них: Б. Ашмарін, П. Благуш, Д. Донський, Є. Ільїн, В. Зациорський, Т. Крутцевич, В. Лисяк, В. Лях, І. Масляк, О. Новікова. Серед провідних теоретиків українського народного танцю слід зазначити: В. Верховинця, Р. Герасимчука, А. Гуменюка, А. Нагачевського та ін., але наголосити, що розгляду проблеми розвитку витривалості у юнаків-підлітків засобами технічних вправ українського танцю уваги практично не приділялося.

Метою статті є висвітлення особливостей розвитку витривалості у хлопців підліткового віку засобом технічних вправ українського танцю.

Головними завданнями виховання хлопців-підлітків на заняттях з українського танцю є збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей, у тому числі і витривалості. Підлітковий вік є відповідальним періодом життя учня у формуванні фізичного компонента здоров'я і технічних навиків, які забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження в майбутньому. Основним фактором впливу на розвиток технічних якостей є фізичне навантаження, яке одержує учень при виконанні технічних вправ.

Існують різні види витривалості щодо фізичних навантажень. На практиці розрізняють витривалість загальну і спеціальну, котра є характерною для хореографічного навчання. Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в конкретному рухові або виді спорту. Розрізняють витривалість борця, гімнаста, лижника, волейболіста, футболіста, танцівника та ін.

Основними засобами виховання витривалості у хлопців-підлітків на заняттях з українського танцю є технічні вправи. Їх число надзвичайно велике. Серед них: підготовка до розніжки та розніжка; щупак; кільце; яструб; пістолет; різні види присядок (бокова, з ударом рукою об підлогу, розтяжка вниз, з ударом по халяві, з ударом по підшві); низькі тинки; повзунці; вихиласи на глибокому присіданні; хід на глибокому присіданні; підсічка; закладка-підсічка з плескачем по халяві; закладка-гойдалка; закладка на ребро ступні з просуванням; закладка-розтяжка на глибокому присіданні; жабка; млинок тощо. В українському танці існує велика кількість технічних обертів: тури у повітрі; тури на глибокому присіданні; бочонок-оберт по колу; гарбуз (кубарик); яструб у повороті та інші.

З упевненістю можемо сказати, що коли хто-небудь почав би вчитися, скажімо, гопака відразу з присядки або з повзунця, то його навчання не мало б успіху, бо зробивши без підготовки кілька разів присядку, відчув би досить гострий біль у ногах, особливо в колінах та стопах. Починати навчання українському танцю у хлопців-підлітків слід більш легкими, але не менш технічними рухами. Серед них: танцювальні біги, бігунці; малі та середні тинки; доріжки, упадання, вихиласи, віршовочки, дрібушечки, прості присядки, голубці [7, с. 75].

Основним видом проведення хореографічних занять є «екзерсис» – це відточена, досконала й уніфікована система вправ і комбінацій, створена в процесі тривалого хореографічного досвіду. Народно-сценічний екзерсис створений на основі класичного екзерсису. Вправи для розвитку витривалості у рамках вивчення та застосування елементів українського народно-сценічного танцю відрізняються від класичного тим, що розвивають необхідні якості для виконання українського народно-сценічного танцю, у яких часто

використовують різкі і акцентовані plie, невиворотні позиції ніг, рухи з заворотом стопи і коліна в невиворотне положення.

В українському народно-сценічному екзерсисі включено вправи характерні для цього танцю, запозичені безпосередньо з народно-сценічних танців: рухи з вільною стопою (flic-flac), «вірьовочка», вправи на вистукування, вправи що розвивають гнучкість, пластичність рук і корпусу, стрибки тощо. Поряд зі загальноприйнятою французькою термінологією в характерному екзерсисі вживається і образно-народні назви рухів (наприклад «вірьовочка», «ключ», «штопор» та інші).

Пропонуючи послідовність вправ українського народно-сценічного екзерсису на розвиток витривалості, ми опиралися на розподіл, який запропонував В. Камін:

- напівприсідання та глибокі присідання (demi-plies та grand plies);
- вправи для розвитку рухливості стопи (battements tendus);
- каблучні вправи;
- маленькі кидки (battement tendus jetes);
- колообертальні рухи ногою по підлозі (rond de jambe та ronde de pied par terre);
- підготовка до «вірьовочки» (passé);
- повороти стопи («змійка», pas tortille);
- м'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги із закритого положення у відкрите (battement fondu);
- вправи з ненапруженою стопою (середній батман, flic-flac);
- розгортання ноги на 90 градусів (battements developpes);
- вправи на вистукування;
- великі кидки (grands battements jetes);
- підготовчі вправи до складних і віртуозних рухів: піднімання на півпальці, розтяжки, перегинання корпусу тощо [10, с. 5].

Вправи українського народно-сценічного екзерсису застосовують для розвитку технічних навичок, а саме в рамках предмету нашого дослідження – витривалості засобами українського народно-сценічного танцю. Завданням вправ є підготовка суглобно-м'язового апарату до виконання найрізноманітніших технічно складних рухів.

Вправи біля станка крім витривалості розвивають: – виворотність, еластичність, м'якість тазостегнового, гомілковостопного, колінного суглобів і м'язів стопи; – зміцнюють сухожилля ахіллесової п'яти; – сприяють пластичності стрибка; – розвивають рухливість гомілковостопного, тазостегнового, колінного суглобів; – силу ніг; – зміцнюють м'язи стегна; – легкість ніг; – координацію; – стійкість; – танцювальність; – танцювальний крок; – ритмічну спритність; – тренує нервову систему; – розвиває виразність, вишуканість поз, гнучкість спини; – прищеплює відчуття стилю та достеменної національної манери.

Важливою умовою досягнень успіхів у формуванні навичок витривалості засобами вправ екзерсису є правильне виконання танцювальних рухів. Організм хлопця-підлітка, підпорядкований умовам системного тренажу, удосконалюється. Постійний розвиток цієї «правильності» створює досконалу в розумінні «скульптурності» форму тіла і сприяє точному виконанню танцювальних дій [2, с. 126].

Опановування вищезазначеними технічними рухами здійснюється шляхом багаторазового виконання технічних вправ за допомогою різних методів. Залежно від кількості повторених вправ, їхнього чергування, інтервалів відпочинку і від ступеня інтенсивності й тривалості виконуваної роботи прийнято розрізняти наступні методи розвитку витривалості: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий, круговий. Рівномірний метод збільшується в міру підготовленості учнів. Найкраще цей метод застосовується для розвитку загальної витривалості шляхом виконання рухів помірної інтенсивності. Переважно метод застосовується на початкових етапах фізичної підготовки. Змінний метод полягає в однократному, безперервному виконанні фізичних вправ зі змінною інтенсивністю. Повторний метод полягає в повторенні тих самих вправ через певні проміжки часу, що забезпечує досить повне відновлення працездатності. Застосування повторного методу дає можливість розвивати практично всі технічні якості. Інтервальний метод характеризується виконанням фізичної роботи частинами. Інтервали відпочинку суворо дозовані й трохи коротші, ніж при повторному методі. Змагальний метод полягає у виконанні фізичних вправ з найбільшою інтенсивністю в умовах змагань між учнями у хореографічному класі. Поряд з розвитком фізичних можливостей цей метод дуже корисний для виховання вольових якостей. У процесі фізичної підготовки на різних етапах навчання, а також протягом одного заняття можуть і повинні застосовуватися різні методи розвитку фізичних якостей. Розмаїття у виборі як засобів, так і методів сприяє більш якісному вихованню рухових можливостей учнів [8, с. 95].

Отже, заняття українським танцем є оптимальним джерелом розвитку витривалості у хлопців підліткового віку. Наявність яскравих побутових рис і особливостей, поєднаних з віртуозною технікою надає українському танцю своєрідного колориту та все більше привертає увагу молоді, а самотні і виразні танці доповнюють і збагачують світове хореографічне мистецтво загалом.

Література:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / [Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. В., Вяткина З. Н. и др.] ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность / Л. Д. Блок. – М. : Искусство, 1987. – 556 с.
3. Бондаренко Л. А. Методика хореографічної роботи в школі / Л. А. Бондаренко. – Вид. 2-ге. – Київ : Музична Україна, 1968. – 191 с.
4. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. – К. : Мистецтво, 1998.
5. Василенко К. Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. – К. : Мистецтво, 1971.
6. Василенко К. Ю. Український народний танець. – К. : Мистецтво, 1981.
7. Верховинець Теорія українського народного танцю. – К. : Музична Україна, 1980.
8. Ковальчук Г. П., Присакар В. В. Педагогіка фізичної культури: Навчальний посібник / Г. П. Ковальчук, В. В. Присакар. – Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. – 424 с.
9. Лопухов А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – Л., М. : Искусство, 1939. – 187 с.
10. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2014. - № 6. - С. 69–72.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ХОРЕОГРАФІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Єфременко К. Ю. - магістрант кафедри хореографії Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова.

Скопич А. В. – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри педагогіки мистецтва та фортепіанного виконавства Факультету мистецтв імені Анатолія Авдієвського НПУ ім. М. П. Драгоманова

В умовах модернізації вищої освіти постає гостра проблема в підготовці фахівців високого професійного рівня.

На сьогоднішній день процес підготовки майбутнього вчителя хореографії потребує гармонійного, всебічного розвитку, готовності до саморозвитку, самовдосконалення та самовиховання. Важливим значенням ця проблема набуває в підготовці вчителя хореографії, який має бути лектором, виконавцем і