

Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту



Навчально-методичний
посібник

Частина IV

Львівський національний університет імені Івана Франка,
Кафедра режисури та хореографії факультету культури і мистецтв
Центр творчості дітей та юнацтва Галичини,
Відділ спортивно-туристичної та фізкультурно-оздоровчої роботи

Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту

Навчально-методичний посібник
IV частина

УДК: 37; 796.011.3 (975.8)

Упорядник *О. А. Плахотнюк*
Редакційна колегія:

О. А. Плахотнюк, кандидат мистецтвознавства, доцент ЛНУ ім. Івана Франка;
А. Ю. Сосіна, кандидат педагогічних наук, професор ЛДУФК ім. Івана Боберського;
О. Є. Кузик, кандидат педагогічних наук, ЛНУ ім. Івана Франка.

Автори:

Плахотнюк О. А., Сосіна В. Ю., Безрученко Ю. В., Білий Д. Д., Бойко А. Б.,
Вартовник О. В., Воляник Н. В., Драч Т. Л., Зайдель Т. В., Калашник С. Г., Кузик О. Є.,
Кульчицький Ю. І., Андрушко В. М., Літовченко О. А., Мартинюк О. В., Осадців Т. П.,
Петрина Л. А., Пугач Н. В., Руда І. Є., Чорняк З. А., Шелейкіс Я. Є., Щур Л. Б.

Дизайн обкладинки Дмитро Топорков

Рекомендовано до друку:

*науково-методичною радою кафедри режисури та хореографії факультету культури
і мистецтва Львівського національного університету імені Івана Франка
(протокол № 9 від 11 березня 2020 року)*

Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту, IV частина :
навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів :
ЛНУ імені Івана Франка кафедра режисури та хореографії, 2020. –
183 с.

Розглянуто проблематику формування кінезіології танцювального руху, педагогічні, психологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та техніко-естетичних видів спорту. Розкрито теоретичні, методичні засади в практичній діяльності вчителів, тренерів хореографії та спорту, а саме – питання основи медичного забезпечення, профілактика травматизму в хореографічних гуртках та спортивних секціях; арт-терапія засобами хореографічного мистецтва; психологічні аспекти діяльності, засоби корекції, реабілітаційні та відновлення організму в хореографії та спорті.

Для науковців у галузі хореографічного мистецтва, педагогіки, спорту, викладачів і студентів вищих навчальних закладів, тренерів, артистів, хореографів.

Матеріал досліджень, уміщені до збірника, друкуються в авторській редакції.
Закон охороняє права та інтереси авторів статей.

Зміст

РОЗДІЛ 1

КІНЕЗІОЛОГІЯ ТАНЦЮВАЛЬНОГО РУХУ І СПОРТУ

Яна Шелейкіс

Кінезіологічне тейпування як засіб профілактики травматизму у хореографії і спорті 5

РОЗДІЛ 2

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ХОРЕОГРАФІЇ

Пугач Наталія, Петрина Леся, Зайдель Тетяна

Рівень фізичного здоров'я у дівчат 15–17 років, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, та його зміни в процесі занять хореографією 11

РОЗДІЛ 3

АРТ-ТЕРАПІЯ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА ТА СПОРТУ

Сосіна Валентина, Руда Ірина

Реабілітаційно-відновлювальна підготовка як засіб профілактики травм і порушень опорно-рухового апарату в хореографії та спорті ... 22

Чорнак Звенислава

Хореографія, як метод впливу на соціалізацію та самореалізацію дітей з вадами фізичного та розумового розвитку 30

Андрушко Віра, Кульчицький Юрій

Характерні травми при вивченні чоловічих рухів в грузинській народній хореографії 39

Маргинюк Олена

Профілактика травматизму на уроках хореографії у дітей підліткового віку 52

Літовченко Олена

Зміна рухової активності в професійній діяльності танцівника 60

РОЗДІЛ 4

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ В ХОРЕОГРАФІЇ

Безрученков Юрій

Формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва у закладі вищої освіти 70

Кузик Олег

Особливі аспекти роботи хореографа за досвідом педагогічної та творчої діяльності Олега Голдріча

Вартовник Валентина

Сутність педагогічної майстерності майбутнього педагога дитячого хореографічного колективу

Воляник Наталія

Використання інформаційно-комунікаційних технологій при вивченні хореографічних дисциплін

Осадців Тарас

Контроль спортивної підготовленості дітей віком 7–8 років у бальних танцях

Драч Тамара

Екологічна освіта дітей дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва

РОЗДІЛ 5

КУЛЬТУРНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ХОРЕОГРАФІЇ

Білий Дмитро, Бойко Андрій

Розвиток хореографічного та пісенного мистецтва серед українців Північного Кавказу на початку ХХ сторіччя

Плахотнюк Олександр

Творчо-естетичні площини у процесах формування занять танцем з людьми похилого віку

Калашник Світлана

Роль та цінність сучасної хореографії в загальній культурі людини ...

Щур Людмила

Розвиток системи запису народних танців у процесі дослідження хореографічної культури Західного Поділля

Відомості про авторів

РОЗДІЛ 1

КІНЕЗІОЛОГІЯ ТАНЦЮВАЛЬНОГО РУХУ І СПОРТУ

Яна ШЕЛЕЙКІС

КІНЕЗІОЛОГІЧНЕ ТЕЙПУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У ХОРЕОГРАФІЇ І СПОРТІ

Простежено вплив кінезіологічного тейпування на організм людини, як одного із засобів профілактики травматизму у хореографії та спорті. Проаналізовано основні аспекти спрямованості дії методу, а також показання до його застосування.

Ключові слова: кінезіологічне тейпування, кінезіотейп, реабілітація, профілактика травматизму, динамічна іммобілізація.

Yana Sheleykis

KINESIOLOGICAL TAPING AS A MEANING OF TRAUMA PREVENTION IN CHOREOGRAPHY AND SPORTS

The influence of kinesiological teasing on the human body as one of the means of prevention of traumatism in choreography and sports has been traced. The basic aspects of directionality of the method as well as the indications for its application are analyzed.

Key words: kinesiological teasing, kinesiotherapy, rehabilitation, injury prevention, dynamic immobilization.

Тейпування окремих частин тіла набуло широкого розповсюдження у сучасному спорті та хореографії. Яскраві кольорові стрічки часто виділяються на кінцівках та тілі спортсменів і танцівників. Чи є новий підхід до тейпування даниною моді чи це необхідна складова тренувального процесу?

Тейпування як використання пов'язок для фіксації пошкоджених і зміцнення ослаблених ділянок тіла в спорті відоме ще з часів Стародавньої Греції. Але основний розвиток і початок виготовлення професійних спортивних тейпів і супутніх матеріалів пов'язані з діяльністю американського лікаря Вірджилі Гіблі, який першим описав основні схеми

накладення аплікацій для фіксації гомілковостопних суглобів з допомогою нееластичних клейких стрічок – тейпів – у кінці XIX століття. Кінезіологічне тейпування опрацював у 70-х роках XX століття японський хіропрактор Кензо Касі для закріплення результатів мануального впливу терапевта на пацієнта на більш тривалий термін, ніж сеанс мануальної терапії.

Однак відтоді кінезіотейпінг пройшов тривалий шлях розвитку. Сьогодні різні техніки кінезіологічного тейпування допомагають тонізувати або розслабляти мускулатуру, зменшувати посттравматичний набряк, знижувати больові відчуття і стабілізувати суглоби. Саме ці якості послужили основою використання кінезіологічного тейпування у спорті та хореографії [1, с. 120].

З основних сфер, на які впливає методика тейпування, варто виділити:

- опорно-рухову систему;
- внутрішні органи людини;
- кровоносну і лімфатичну системи;
- нервові системи, причому, як на вегетативну, так і соматичну.

Однак першочерговий вплив аплікаційних тейпів спрямовано на величезний орган людини – шкірні покриви. Ефективність роботи обумовлена тим, що за такими якостями, як еластичність, кінеза тейп відповідає шкірі. Це одна з причин того, що пластри для тейпування можна носити по кілька днів, в деяких випадках для терапевтичного ефекту не знімають засіб до 7-ми днів. При носінні тейпів практично не обмежується функція суглобів і м'язів, але їх дії можуть коригуватися. Натуральні матеріали з гіпоалергенними властивостями не подразнюють шкіру і не перешкоджають її природнім обмінам зі середовищем. Класичні тейпи працюють за принципом збереження суглобів і м'язів у спокої, кінезіологічне тейпування, навпаки, не обмежує рухливість. Безпосередній

вплив на шкірні покриви поширюється на пов'язані з ними структури, які залучаються в роботу при повному збереженні свободи рухів [2, с. 40].

Циркуляція рідин організму під ділянкою з аплікацією значно поліпшується. Цей ефект допомагає швидше виводити медіатори болю, стимулює обмінні процеси через лімфу та кров, а також знижує негативні відчуття, дискомфорт і біль. При використанні кінеза тейпа значно поліпшується надходження поживних речовин до ділянки тіла за допомогою артеріальної системи. Координація та пропріоцепція стимулюється завдяки тому, що кінезіологічні тейпи впливають на механічні рецептори шкірних покривів і покращують відчуття руху.

Серед сфер діяльності організму, на які впливають кінеза тейпи, можна виділити:

- стимуляція тактильних і механорецепторів шкіри;
- тонус м'язів;
- покращення мікроциркуляції, зміна рухового стереотипу;
- координація;
- локальне зменшення больових відчуттів [3, с. 210].

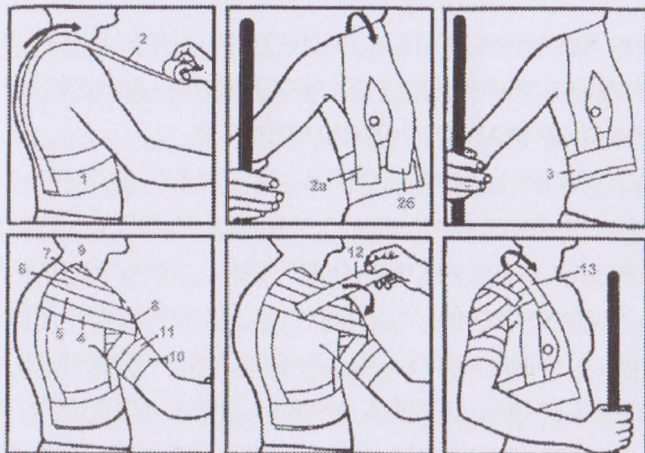


Рис. 1. Приклади тейпування поширених травм верхнього плечового пояса

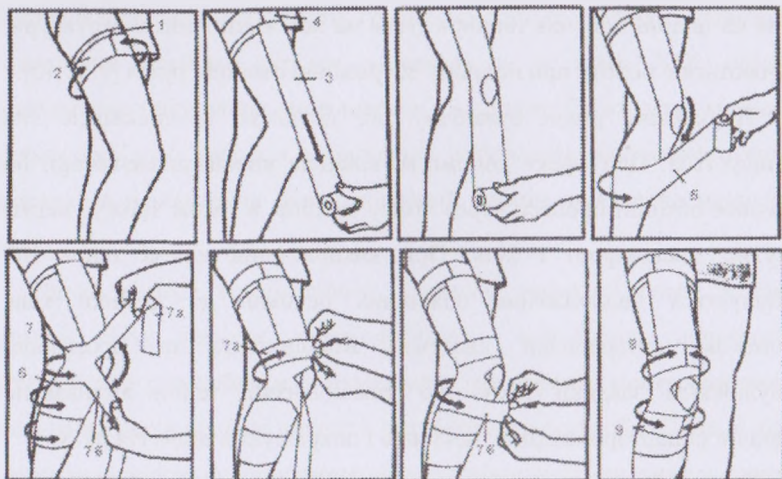


Рис. 2. Приклади тейпування поширених травм нижніх кінцівок

Завдяки тому, що в кожному з видів рухової діяльності (хореографія чи спорт) наявні свої стереотипні рухи, між окремими групами м'язів при перевантаженні може виникати дисбаланс: деякі з них перевантажуються і набувають патологічно підвищеного тонусу, стають болючими, деякі цей тонуc втрачають. За допомогою кінезіологічного тейпування можна розслабляти напружені м'язи і підвищувати тонуc розслаблених, що робить виконання динамічного руху ефективнішим, дозволяє його робити більшу кількість разів з вищою якістю виконання.

Далі спортивні лікарі дійшли до такого висновку: якщо за допомогою кінезіотейпування можна впливати на тонуc м'язів, а тонуc у м'язах обумовлює їх готовність до скорочення, – отже, можна впливати на швидкість і характеристики їх скорочення. Ця властивість знайшла своє застосування у видах спорту, де потрібно або максимальне зусилля в певний момент (важка атлетика, метання списа, штовхання ядра), або численні ритмічні скорочення мускулатури (велосипедний спорт, біг, плавання).

Окрім поліпшення м'язових скорочень і підвищення результатів у спорті та хореографії кінезіотейпування допомагає поліпшувати лімфотечію за допомогою використання спеціальних лімфатичних технік. Це своєю чергою сприяє прискоренню відновлення м'язів при високих навантаженнях, оскільки дає змогу м'язам швидше вивільнятися від метаболітів (продуктів підвищеного обміну речовин в ході інтенсивної роботи мускулатури). Цю властивість кінезіотейпування широко використовують у спорті з тривалими навантаженнями (триатлон, марафон) для відновлення після дистанцій, а також у хореографії, де професійний танцівник отримує багатоденне навантаження під час гастролей.

Однією з найпопулярніших властивостей кінезіотейпування також є можливість «динамічної іммобілізації» – м'якої стабілізації суглобів без обмеження обсягу вільного руху (як правило, використовується у видах спорту зі спонтанною активністю: футбол, волейбол, боротьба і ін.). Ця ж властивість знаходить широке застосування у сфері профілактики травматизму [4, с. 192]. Ці ж засади можна застосувати і до танцювального виду діяльності.

Багато дослідників дотримується думки, що існує ще одна причина для використання кінезіотейпування – можливість поліпшення моторного контролю. Танець – це виконання рухової активності на межі людських можливостей. Найдрібніші акценти, напруги, нюанси виконання рухових актів залежать від тієї сенсорної (чутливої) інформації, яку організм отримує у процесі їх виконання. Людський організм здатний аналізувати десятки тисяч різних векторних сил, що діють у момент виконання танцювального руху: виконання перекатів, підняття партнера, кидок, взаємодія зі реквізитом, гравітація, різноспрямоване прискорення, опір середовища. У таких ситуаціях кінезіологічне тейпування служить ще одним додатковим видом почуття: додаткова чутлива інформація,

необхідна для моторного контролю, надходить від механорецепторів шкіри – тактильних і пропріоцептивних. В умовах танцювального навантаження ця властивість стає шостим додатковим відчуттям моторного контролю, що буває особливо важливою в разі травми кінцівки, коли більова імпульсація домінує та не дозволяє мозку точно управляти моторною дією.

Секрет популярності використання кінезіологічного тейпінгу полягає в тому, що це єдиний існуючий спосіб механічного впливу на шкіру і підлегли тканини, що допомагає:

- підвищувати ефективність м'язового скорочення;
- прискорювати процес відновлення між виступами;
- знижувати ймовірність отримання травми;
- знижувати інтенсивність больового синдрому при виступах з травмою або в стані перевантаження будь-якої з м'язових груп [5; 6].

Список використаної літератури

1. Касаткин М. Основы спортивного тейпування / М. Касаткин, Е. Ачкасов. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с.
2. Поляков Д. Кінезіологічне тейпування: метод. посібник 2-е вид. доп. / Д. Поляков, А. Полякова, С. Нестерова ; під ред. Д. Полякова. – Санкт-Петербург, 2013. – 40 с.
3. Пяйнаппел Г. Руководство по медицинскому тейпированию / Г. Пяйнаппел ; пер. з англ. - Slavistix Translation Services. – Нідерланди, 2013. – 210 с.
4. Субботин Ф. Пропедевтика функціонального терапевтичного кінезіотейпування / Ф. Субботин. – Москва, 2014 – 192 с.
5. Тейпирование в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступу : <https://mysport.sw/sport-posle-40/zdorove/1632-tejpirovanie-v-sporte.html> (дата доступу 01.03.2020 р.)
6. Kineziolegicheskogo tejpirovaniya [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://kinesiotape.com.ua/preimuchshestva-i-otlichiya-kineziolegicheskogo-tejpirovaniya-ot-sportivnogo> (дата доступу 01.03.2020 р.)

* * *

РОЗДІЛ 2

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ХОРЕОГРАФІЇ

Наталія ПУГАЧ, Леся ПЕТРИНА, Тетяна ЗАЙДЕЛЬ

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІВЧАТ 15–17 РОКІВ, ЯКІ ВІДНЕСЕНІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ТА ЙОГО ЗМІНИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРЕОГРАФІСІЮ

В результаті проведеного дослідження проведено експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я дівчат 15–17 років, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та виявлено його зміни в процесі занять хореографією; на основі аналізу карт медичного обстеження визначено найбільш розповсюджені захворювання дівчат 15–17 років, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; визначено ігришки, які необхідно виключити при проведенні занять з дівчатами 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи; адаптовано та експериментально обґрунтовано методику занять з хореографією для дівчат 15–17 років, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: фізичне здоров'я, спеціальні медичні групи, хореографія.

Natalia Pugach, Lesia Petryna, Tetiana Zaidel

THE LEVEL OF PHYSICAL HEALTH WAS 15-17 YEARS OLD, WHO TOOK OUT HEALTH TO A SPECIAL MEDICAL GROUP, AND CHANGED IT WHEN ENGAGED IN CHOREOGRAPHY

As a result of the executed research the express-evaluation of the level of physical health of the girls 15–17 years old who are classified by the state of health to special medical group was conducted and changing of the physical health under the choreography trainings was exposed; taking cards of medical inspection as a basis the most extended illnesses of the girls 15–17 years old, who are classified by the state of health to special medical group, were determined; exercises that have to be eliminated during trainings with the girls 15–17 years old, who are classified by the state of health to special medical group, were determined; the method of choreography with the girls of 15–17 years old, who are classified by the state of health to special medical group, was adapted and experimentally motivated.

Key words: physical health, special medical group, choreography.

Виховання здорового молодого покоління – одне з пріоритетних завдань української загальноосвітньої школи. Основні підходи до формування і зміцнення здоров'я нації визначені у низці законодавчих документів (цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», 1998; закон України «Про фізичну культуру і спорт», 1993; основи законодавства України про охорону здоров'я, 1992), де здоров'я особистості розглядається, як інтегрований показник соціально-економічного і духовного розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави.

За результатами досліджень попередників більшість показників здоров'я дітей в Україні характеризується проявами негативних тенденцій. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» зазначається, що в Україні складається вкрай незадовільна ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90% учнів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

Сучасна система фізичного виховання, детермінована завданнями прикладної фізичної підготовки, всупереч комплексу підходу до реалізації всіх цінностей фізичної культури не в змозі забезпечити оптимальний рівень рухової активності та розвитку фізичних можливостей та вимагає удосконалення.

Незважаючи на численні дослідження за даною проблемою, актуальним залишається питання застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих видів, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формування прагнення до здорового способу життя.

Таким чином, актуальною є проблема пошуку засобів та методів оптимізації рухової активності учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Метою дослідження було оптимізувати процес фізичного виховання дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, використовуючи засобами хореографії.

Завдання дослідження:

1. Виявити види захворювань у дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.
2. Провести експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до СМГ.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати методичні положення стосовно побудови занять з учнями 15–17 років, які віднесені до СМГ, використовуючи засоби хореографії.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної і спеціальної літератури; анкетування; метод експрес-оцінки рівня фізичного стану підлітків (Т. Круцевич, Г. Апанасенко, 1998); педагогічні методи (педагогічні спостереження і педагогічний експеримент); методи математичної статистики.

Констатує експеримент нашого дослідження передбачав: виявлення видів захворювань у дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Аналіз карт медичного обстеження дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, показав, що у них спостерігаються різноманітні захворювання, серед яких: 23,10% – сколіози II–III ступеня; 21,50% – хронічний нефрит; 19,80% – вегето-судинна дистонія; 18,70% гастродуоденіт; 8,20% – бронхіальна астма; 6,40% – виразкова хвороба 12-першої кишки, 2,30% – міопія високого ступеня обох очей (рис. 1.)

Однією з особливостей занять з дівчатами 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи є те, що в одній групі лікуються діти з різними видами захворювань, тому необхідно розробити

методику, яка би позитивно впливала на фізичне здоров'я всіх учасників групи.

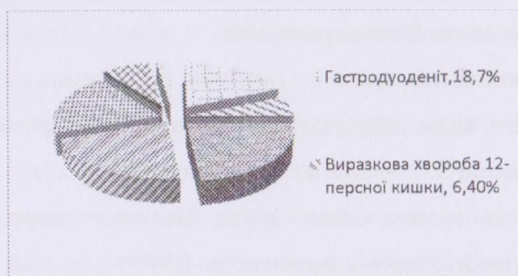


Рис. 1. Види захворювань дівчат 15-17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (%)

З метою розробки методики занять з дівчатами 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи з використанням засобів хореографії нами були визначено вправи, які необхідно виключити при проведенні занять:

- силові вправи з напруженням і затримкою дихання;
- вправи, що супроводжуються стрімкою зміною положення тулуба;
- перевернуті положення (вниз головою);
- вправи з великим і тривалим фізичним напруженням;
- вправи з різкими струсами і стрибками

Для більш ефективного проведення уроку для дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи засобами хореографії нами були розроблені такі методичні положення:

- виконання вправ у вихідних положеннях сидячі і лежачі;
- дихання спокійне, подих не затримувати;
- вправи не повинні завдавати болю або дискомфорту; уникати швидких і різких рухів, скручувань у шийному й поперековому відділах хребта;

- конструювання вправ та хореографічних зв'язок для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням віку та рівня фізичного здоров'я і підготовленості тих, що займаються;
- фізичне навантаження має бути дозоване відповідно до вікових можливостей дітей;
- навчання тих, хто займаються за розробленою програмою, повинно відбуватися з поступовим ускладненням рухів; при проведенні уроку звертати особливу увагу на ознаки фізичної втоми, з появою якої необхідно знизити навантаження або припинити на час заняття;
- при проведенні уроку звертати особливу увагу на ознаки фізичної втоми, з появою якої необхідно знизити навантаження або припинити на час заняття.
- З метою визначення рівня здоров'я вимірювались такі показники в стані спокою: життєва ємність легенів (ЖЕЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті. На основі отриманих даних визначались: Індекс Руфф'є-Діксона, жиггевій індекс, силовий індекс, індекс Робінсона.

Всі перелічені показники оцінювались в балах за таблицею «Експрес оцінка рівня фізичного здоров'я хлопців та дівчат 7–16 років» [2]. Ми сумували бали п'яти показників і порівнювали їх зі шкалою [2] отримували оцінку рівня фізичного здоров'я – низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що до початку педагогічного експерименту переважна більшість дівчат контрольної і експериментальної груп 56% мали низький (від 9,3 до 25,0%) рівень фізичного здоров'я (рис. 2). Значна кількість учасників експерименту 29% мала нижчий за середній (від 34,4 до 50,0%) рівень фізичного здоров'я. Найменшу частку 15 % склали ті, хто мав середній (від 21,7 до 40,6%) рівень фізичного здоров'я.



Рис. 2. Рівень здоров'я дівчат 15–17 років експериментальної групи до експерименту (%)

Результати досліджень до педагогічного експерименту у дівчат контрольної групи показали, що 54% досліджуваних мають низький рівень здоров'я, 30% рівень здоров'я нижче середнього та 16% середній рівень здоров'я (рис. 3).

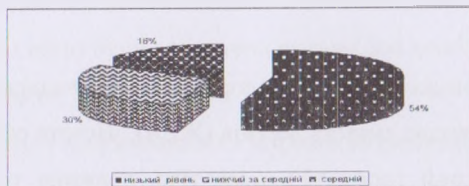


Рис. 3 Рівень здоров'я дівчат 15-17 років контрольної групи до експерименту (%)

З метою визначення ефективності запропонованої методики занять для дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи, був проведений педагогічний експеримент. Дівчата займалися 2 рази на тиждень впродовж півроку. Дівчата контрольної групи займалися за традиційною методикою, а дівчата експериментальної групи – за розробленою.

Порівняльний аналіз експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я дівчат контрольної і експериментальної груп, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, свідчить, що до експерименту вірогідних відмінностей за визначеними показниками не виявлено $p > 0,05$.

Порівнюючи результати показника життєвого індексу у контрольній і експериментальній групах по завершенню експерименту виявлено, що у

контрольній групі достовірних змін не відбулось (рис. 4). У дівчат, які займалися за розробленою програмою показник життєвого індексу до експерименту становив $41 \pm 5,4$ мл/кг і знаходився на рівні нижче середнього. Після експерименту показник життєвого індексу становив $54,2 \pm 3,9$ мл/кг, що відповідає середньому рівню та на 18,8% краще за відповідний показник дівчат контрольної групи (рис. 4).

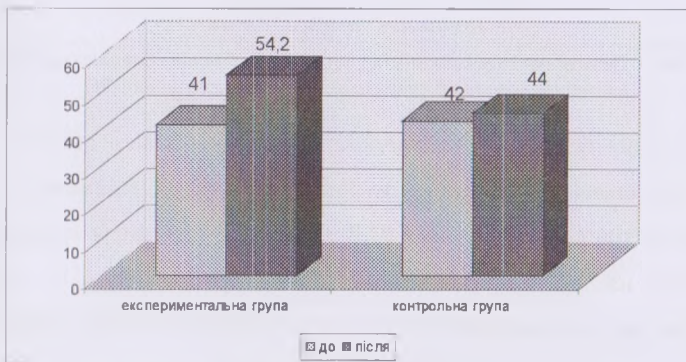


Рис. 4 Показники життєвого індексу дівчат 15-17 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (%)

До експерименту у дівчат експериментальної і контрольної груп показники силового індексу знаходились на рівні нижче за середній. Проте, по його завершенню у експериментальній групі, де дівчата займалися за розробленою методикою, показники силового індексу до експерименту становили $48,3 \pm 6,7\%$ (рис. 5). Після експерименту достовірно ($p > 0,05$) зросли на 15% до вищого за середній рівня та становили $57,1 \pm 8,3\%$. У контрольній групі до експерименту показники силового індексу становили $48,5 \pm 5,2\%$, а після експерименту покращились на 3,7 % та становили $50,2 \pm 7,4\%$ (рис. 5).

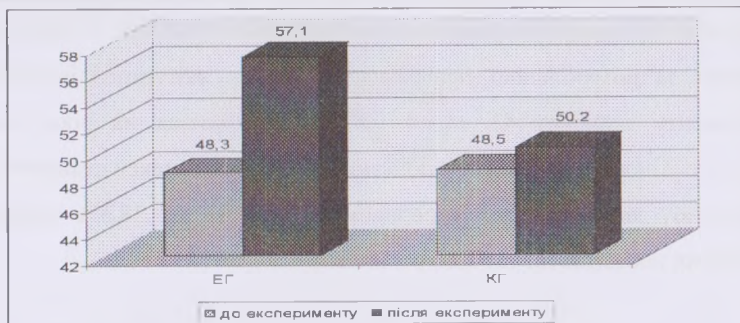


Рис. 5. Показники силового індексу дівчат 15-17 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (%)

Показник резерву і економічності серцево-судинної системи дівчат 15–17 років визначався за індексом Робінсона. До експерименту у дівчат контрольної групи він становив $97,2 \pm 11,2$ ум. од., після експерименту покращився на 11,2% і становив $86,3 \pm 10,7$ ум. од. (рис. 6). Але слід зауважити, що в експериментальній групі відбулись більш значні зміни, ніж у контрольній. Так, у дівчат експериментальної групи, показник індексу Робінсона до експерименту становив $97,2 \pm 10,6$ ум. од., після експерименту покращився на 21 % і становив $80,3 \pm 9,8$ ум. од. (рис. 6).

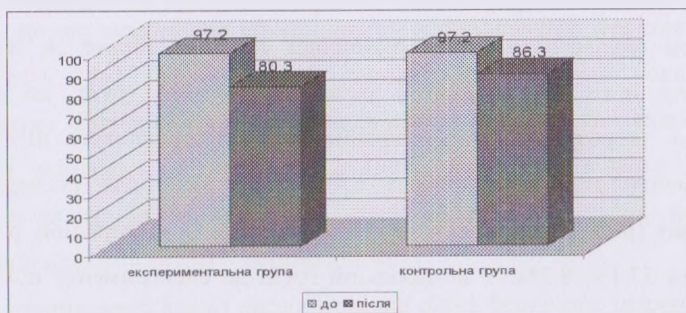


Рис. 6 Показники індексу Робінсона дівчат 15–17 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (%)

Оцінка адаптації серцево-судинної системи до дозованого навантаження визначалась за індексом Руфф'є-Діксона.

До експерименту у дівчат експериментальної і контрольної груп показники індексу Руфф'є-Діксона знаходились на задовільному рівні. Проте, по його завершенню у експериментальній групі достовірно ($p > 0,05$) зросли на 19,1% до доброго рівня та становили $10,0 \pm 8,3$ ум. од. (рис. 7). У контрольній групі, до експерименту аналогічні показники становили $12,4 \pm 5,2$ ум. од., а після експерименту покращились на 4,7 % та становили $11,2 \pm 7,4$ ум.од. (рис. 7).

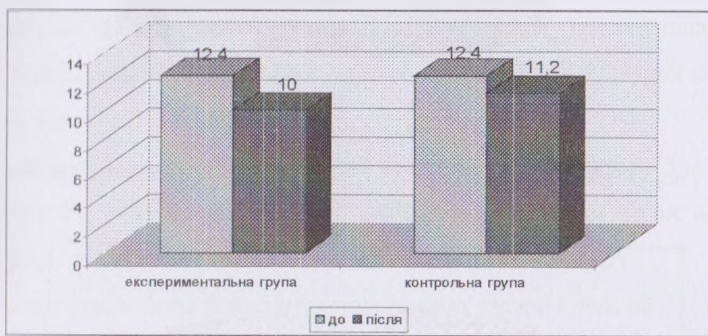


Рис. 7 Оцінка адаптації серцево-судинної системи до дозованого навантаження дівчат 15-17 років контрольної та експериментальної груп до та після експерименту за індексом Руфф'є-Діксона (%)

По закінченні педагогічного експерименту у всіх його учасників відбулися позитивні зміни у стані здоров'я, але у дівчат експериментальної групи вони були більш вираженими.

В процесі педагогічного експерименту відбулися зміни чисельного складу дівчат з рівнями фізичного здоров'я у контрольній та експериментальній групах (рис. 8; 9). Так, у дівчат експериментальної групи після експерименту 62% досліджуваних мали середній рівень здоров'я, тоді як серед учасниць контрольної групи – лише 16%. Дівчат експериментальної групи із нижче середнього рівнем фізичного здоров'я по закінченню педагогічного експерименту стало 13%, а у контрольній групі їх кількість збільшилась до 41%. Серед дівчат експериментальної групи значно зменшилась кількість тих, які мали низький рівень фізичного

здоров'я і становила 25%. Серед дівчат контрольної групи було виявлено незначне зменшення кількості після експерименту тих, хто мав низький рівень фізичного здоров'я. Загальна кількість дівчат з низьким рівнем здоров'я становила 43%.

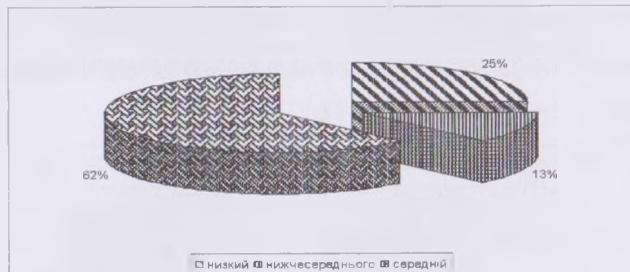


Рис. 8 Рівень здоров'я дівчат 15–17 років експериментальної групи після експерименту (%)

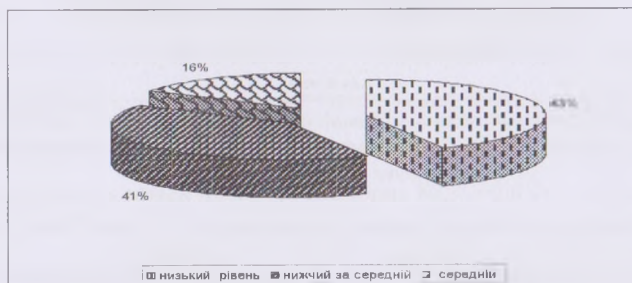


Рис. 9 Рівень здоров'я дівчат 15–17 років контрольної групи після експерименту (%)

На відміну від контрольної групи, в експериментальній групі ми зафіксували значне зменшення упродовж експерименту кількості осіб з низьким та нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я і відповідне збільшення кількості дітей з середнім рівнем фізичного здоров'я.

Отже, до початку педагогічного експерименту рівень здоров'я дівчат контрольної і експериментальної груп знаходився на низькому рівні, після його закінчення у всіх його учасників відбулися позитивні зміни у стані здоров'я, але у дівчат експериментальної групи вони були більш вираженими, рівень здоров'я знаходиться на середньому рівні, тоді як у

дівчат контрольної групи рівень здоров'я знаходиться на нижчому за середній рівні.

Висновки:

1. Аналіз карт медичного обстеження дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, показав, що у них спостерігаються різноманітні захворювання, серед яких: 23,10% – сколіози II–III ступеню; 21,50% – хронічний нефрит; 19,80% – вегето-судинна дистонія; 18,70% гастродуоденіт; 8,20% – бронхіальна астма; 6,40% – виразкова хвороба 12-ти першої кишки, 2,30% – міопія високого ступеня обох очей.

2. Для більш ефективного проведення уроку для дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи засобами хореографії нами були розроблені такі методичні положення:

- виконання вправ у вихідних положеннях сидячі і лежачі;
- дихання спокійне, подих не затримувати;
- вправи не повинні завдавати болю або дискомфорту; уникати швидких і різких рухів, скручувань у шийному й поперековому відділах хребта;
- конструювання вправ та хореографічних зв'язок для різних частин уроку має відбуватися з урахуванням віку та рівня фізичного здоров'я і підготовленості тих, що займаються;
- фізичне навантаження має бути дозоване відповідно до вікових можливостей дітей;
- навчання тих, хто займаються за розробленою програмою повинно відбуватися поступовим ускладненням рухів;
- при проведенні уроку звертати особливу увагу на ознаки фізичної втоми, з появою якої необхідно знизити навантаження або припинити на час заняття;

• при проведенні уроку звертати особливу увагу на ознаки фізичної втоми, з появою якої необхідно знизити навантаження або припинити на час заняття.

3. Проведена експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, показала, що під впливом занять хореографією у дівчат експериментальної групи після експерименту показник життєвого індексу вірогідно покращився на 18,8%; силового індексу на 15%; індексу Робінсона на 21 %; індексу Руфф'є-Діксона на 19,1%. Отримані результати свідчать, що під впливом занять хореографією відбувається достовірне поліпшення фізичного здоров'я дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

4. Впровадження розроблених методичних положень у навчальний процес дівчат 15–17 років, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, сприяло збільшенню кількісного складу дівчат експериментальної групи з середнім рівнем здоров'я, за рахунок істотного зменшення кількісного складу дівчат із низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи / І. Боднар. — Львів, Українські технології. — 2005. — 48 с.
2. Волкова С. Організація занять по фізическому воспитанию школьников отнесенных к СМГ / С. Волкова // Физическая культура в школе. — 1987. — №12. — С. 24–28.
3. Дуб І. Рухова активність і здоров'я дітей, які займаються в СМГ / І. Дуб, О. Олицький // Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей — Вип. 4, Т–2, Львів, 2001. — С. 213–216.
4. Куриш В. Оптимізація організації учнів, які за станом здоров'я тимчасово віднесені до СМГ / В. Куриш, М. Молнар. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: 4 Міжн. наук. конгрес — Київ, 2000. — С. 386
5. Малишева О., Самохіна Л. Фізична культура у спеціалізованих медичних групах / О. Малишева, Л. Самохіна // Роль ф.к. та спорту... Всеукр. студ. наук.-практ. конференція. — Полтава, 2003. — С. 6–8.

РОЗДІЛ 3

АРТ-ТЕРАПІЯ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА ТА СПОРТУ

Валентина СОСІНА, Ірина РУДА

РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ І ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ХОРЕОГРАФІЇ ТА СПОРТІ

Проаналізовано значення реабілітаційно-відновлювальних заходів, які наявні у системі підготовки спортсменів і танцюристів. Розглянуто способи організації відновлювальних процедур під час підготовки до виступів і змагань, засоби психолого-педагогічного і медико-біологічного впливу, а також можливі форми оцінювання та контролю за станом здоров'я тих, хто займається хореографією і техніко-естетичними видами спорту.

Ключові слова: хореографія, техніко-естетичні види спорту, травми, порушення, опорно-руховий апарат, реабілітаційна, відновлювальна підготовка.

Valentina Sosina, Irina Ruda **REHABILITATION AND REHABILITATION TRAINING AS A MEANS** **OF PREVENTING INJURIES AND DISORDERS OF THE** **MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN CHOREOGRAPHY AND SPORTS**

The article analyzes the importance of rehabilitation and rehabilitation activities that should take place in the system of training athletes and dancers. The ways of organizing restorative procedures in preparation for performances and competitions, the means of psychological and pedagogical and medical and biological influence, as well as possible forms of assessment and control over the health of those engaged in choreography and technical and aesthetic sports are considered.

Key words: choreography, technical and aesthetic sports, injuries, disorders, musculoskeletal system, rehabilitation, restorative training.

Постановка наукової проблеми та її значення. У процесі занять хореографією та техніко-естетичними видами спорту збільшується об'єм і

сила м'язів, поліпшуються їх скоротливі властивості, еластичність і здатність до розтягування. Заняття хореографією та спортом сприяють утворенню нових умовних рефлексів (вивчення нових рухів і комбінацій), залученню у роботу багатьох груп м'язів, тренуванню центральної нервової системи. Водночас значно збільшується обсяг фізичного навантаження на опорно-руховий апарат спортсменів і танцюристів, що неминуче відбивається на стані органів і систем, може викликати перетому та перенавантаження молодого організму.

У зв'язку зі застосуванням значного специфічного навантаження на опорно-руховий апарат у системі підготовки танцюристів та спортсменів необхідно передбачити відновні заняття, відновно-реабілітаційні заходи або у крайньому випадку – окремі їх фрагменти. Питання відновлення та профілактики можна вирішувати у процесі репетиції, в інтервалах між ними, у перервах між концертами або виступами.

Аналіз останніх досліджень з цієї проблеми. Проблема необхідності реабілітаційно-відновлювальної підготовки в процесі занять хореографією або видами спорту з техніко-естетичною спрямованістю вже давно турбує науковців. Окремі напрацювання з цього питання вже отримали своє підтвердження у спортивній науці [1; 3; 4; 5], однак проблема ефективного відновлення танцюристів і артистів балету залишається зовсім не дослідженою. У хореографії і техніко-естетичних видах спорту проведено дуже мало досліджень, у яких вивчали проблеми виникнення і профілактики травматизму. Винятки становлять дослідження І. Рудої [7] у художній гімнастиці, Ю. Максимової (2011, 2013) у спортивній акробатиці, К.-Ж. Бландіна [2] в хореографії.

Людське тіло – це складна біомеханічна конструкція, яка часто рухається всупереч законам механіки. Відточуючи свою майстерність, танцюристи і спортсмени щоденно виконують рухи, які часто є неприродними, нефізіологічними, можуть викликати передчасне

пошкодження організму. Такими рухами є надмірні розкриття кульшового суглоба, екстремальні прогини у хребті, величезні навантаження колінного і надп'яtkово-гомількового суглобів та ін. І якщо у хореографії більшість таких рухів виконують симетрично в два боки, з двох ніг, то в спорті, на жаль, проблема асиметричного навантаження на опорно-руховий апарат залишається актуальною. Вона продовжує турбувати спортивних лікарів, травматологів, дослідників, оскільки викликає не тільки порушення постури, але й може бути причиною травм опорно-рухового апарату [1; 3; 6; 7].

За даними дослідників найбільша кількість травм припадає на нижні кінцівки: стопу і надп'яtkово-гомільковий суглоб (38 %); гомілку і колінний суглоб (19 %); стегно і кульшовий суглоб (15 %); (загалом 72 %). Такий високий відсоток травм автори пов'язують із великою кількістю складних стрибків і поворотів. На третьому місці за кількістю травм є хребет (17 %), що викликано виконанням значної кількості елементів на гнучкість. Зі всіх ушкоджень, що потребували лікування, 39 % припадає на поперекову і грудно-поперекову ділянку хребта. Більшість травм класифікувалися як нетяжкі, близько 50 % вимагали медичного втручання [8].

Серед факторів ризику в гімнастиці і балеті автори виділяють так звану жіночу тріаду – неправильне харчування, порушення циклу й остеопороз. Ці три взаємопов'язані компоненти – достатньо серйозний синдром, що трапляється у балерин і гімнасток та може призвести до зниження працездатності, ускладнення гострих і хронічних захворювань та навіть до смерті [8].

Таким надмірним, часто нерациональним і виснажливим навантаженням повинна бути альтернатива у вигляді реабілітаційних вправ, відновлювальних заходів, спроможних компенсувати відхилення з боку опорно-рухового апарату та ефективно відновлювати організм після навантаження.

Мета роботи – проаналізувати значення і можливості реабілітаційно-відновлювальної підготовки для тих, хто займається хореографією і техніко-естетичними видами спорту.

Вклад основного матеріалу. Реабілітаційно-відновлювальна підготовка – це організований процес ліквідації негативних наслідків посиленого виконання фізичного навантаження у процесі занять хореографією або видами спорту з техніко-естетичною спрямованістю, а також прискорення процесів відновлення після навантаження.

Розглядаючи особливості профілактики травматизму, ефективного відновлення після надмірних навантажень, можна виділити такі відновлювальні заходи, що вважаються найефективнішими:

- масаж зі засобами розтирання;
- коригувальна гімнастика у в. п. сидячи та лежачи;
- водні процедури (душ, басейн, море);
- вітамінізація;
- пасивний відпочинок;
- заходи, що мають відволікаючий характер (вистави, дискотеки, концерти, кіно, прогулянки і т. п.).

Ці заходи можна проводити у різний час, залежно від поставленої мети і завдань, що вони вирішують (табл. 1).

Таблиця 1

Схема організації відновлювальних заходів під час інтенсивної підготовки до виступів і змагань

Час застосування	Заходи
Перед репетицією або тренуванням	Масаж, самомасаж; Полівітаміни; Установка на репетицію, позитивний емоційний фон; Самонастроювання
Під час репетиції або тренування	Рациональна побудова уроку; Різноманітність засоби та методи; Адекватні інтервали відпочинку; Вправи на дихання і розслаблення, корекцію; Самозаспокоєння, самонакази; Ідеомоторне тренування
Після репетиції або	Водні процедури.

тренивання	Легкий заспокійливий масаж, самомасаж, розтирання больових ділянок; Теоретичні заняття, бесіди; Збалансоване харчування; Пасивний відпочинок (сон); Заходи для відволікання
1 раз на тиждень	Баня, сауна, Вільне плавання; Цікаві, розважально-пізнавальні заходи; День відпочинку

Система профілактично-відновних заходів має комплексний характер і охоплює засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

- раціональне розподілення навантаження;
- створення чіткого ритму і режиму репетицій, занять і виступів;
- раціональна побудова навчальних уроків і занять, тренувань;
- залучення повноцінної розминки;
- використання різноманітних засобів і методів, у тім числі й не традиційних, відсутність монотонії;
- індивідуалізація процесу підготовки і виступів;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи на розслаблення, дихання;
- коригувальні вправи для хребта і стопи;
- дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення:

- створення позитивного емоційного фону на заняттях;
- формування позитивного ставлення і мотивації до занять і виступів;
- відвідування концертів, музеїв, виставок, прослуховування музики.

Гігієнічні засоби відновлення:

- раціональний режим;
- достатня кількість сну (мінімум 8–9 годин на добу); долучення денного сну в період інтенсивних занять і підготовки;
- збалансоване харчування і вітамінізація;
- гігієнічні процедури;
- зручні одяг і взуття.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

- душ (теплий, контрастний, вібро-);
- ванни;
- масаж.

Медико-біологічний контроль. До завдань медичного забезпечення входить: діагностика здатності до занять, оцінювання перспективності учнів, оцінювання і контроль функціонального стану, контроль здатності витримувати фізичні навантаження, санітарно-гігієнічний контроль за місцями проведення занять, профілактика травм і захворювань та ін. З цією метою, наприклад, у спорті, проводять початкове, поглиблене й етапне обстеження. Особливої уваги потребують учні, які перенесли травми і захворювання (табл. 2).

Таблиця 2

Форми медично-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст і організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, складання рекомендацій з профілактики і лікування. 2. Оцінювання підготованості учнів, розроблення індивідуальних рекомендацій	Комплексна лікарська діагностика висновки вузьких спеціалістів, проведення функціональних тестів на навантаження, аналізи
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динаміка показників, виявлення наслідків отриманих травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності складених рекомендацій, внесення необхідних корективів. 3. Оцінювання функціональної підготованості, планування наступного	У разі необхідності консультації у спеціалістів, внесення корективів у навантаження, індивідуалізація

	етапу	
Вісுகе	1. Оперативний контроль за функціональним станом, оцінка навантаження. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я, ОРА	Експрес-контроль до, в процесі та після заняття, візуальні спостереження, визначення ЧСС, проби на рівновагу, інше

Висновки. Отже, проведене дослідження дало змогу з'ясувати можливість реабілітаційно-відновлювальної підготовки в хореографії та техніко-естетичних видах спорту, які мають забезпечувати не тільки ефективне навантаження танцюристів і спортсменів, але й сприяти профілактиці травм і порушень опорно-рухового апарату. Було розглянуто способи організації відновлювальних процедур під час підготовки до існуючих і змагань, ефективні засоби психолого-педагогічного і медико-біологічного впливу, а також можливі форми медико-біологічного контролю за станом здоров'я спортсменів і танцюристів.

Перспективи подальшого дослідження полягатимуть у виявленні особливостей реабілітаційно-відновлювальної підготовки у танцюристів і спортсменів.

Список використаної літератури

1. Доленко Ф. Спорт и суставы / Ф. Доленко. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.
2. Бландин К.-Ж. Исцеляющие движения для позвоночника / К.-Ж. Бландин, А. Ламонт, пер. с фр. А. Апатовской. – Москва : АСТ; Астрель, 2008. – 302 с.
3. Гладков В. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Гладков. – Москва : Советский спорт, 2007. – 150 с.
4. Єгоров Г. Хребет і спорт [Електронний ресурс] / Г. Єгоров, В. Солярова. – Режим доступу : <http://aandd.com.ua/>
5. Кацуба В. Биомеханика осанки / В. Кацуба. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 279 с.
6. Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника / А. Лукаш. – Санкт-Петербург : Наука и техника, 2007. – 304 с.
7. Руда І. Аналіз локалізації травм опорно-рухового апарату в аспекті спеціальних вимог до розвитку гнучкості в художній гімнастиці / І. Руда, В. Сосіна // Вісник спортивної науки України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 3. – С. 150–153.
8. Injuries and training recommendations in elite rhythmic gymnastics / M. Zetaruka, M. Violanb, D. Zurakowskic, W. Mitchell [and al] // Apunts Med Esport. – 2006. – Vol. 41, № 11. – P. 100–106.

Звенислава ЧОРНАК

ХОРЕОГРАФІЯ ЯК МЕТОД ВПЛИВУ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ФІЗИЧНОГО І РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

Розглянуто основні принципи та мету занять з хореографії та ритміки за системою інклюзивної освіти у закладах загальної середньої освіти та центрах реабілітації для дітей з вадами фізичного і розумового розвитку та вплив занять хореографією для покращення їхнього фізичного й емоційного стану, подальшої соціалізації та самореалізації.

Ключові слова: інклюзивна освіта, хореографія, ритміка, мистецтво, реабілітація, корекція, танцювально-рухова терапія, фізичний та розумовий розвиток, суспільство, соціалізація, самореалізація.

Zvenislava Chornak

CHOREOGRAPHY AS A METHOD OF INFLUENCING THE SOCIALIZATION AND SELF-REALIZATION OF CHILDREN WITH PHYSICAL AND MENTAL DISABILITIES

The following report considers the basic principles and purposes of the choreography and rhythmic classes within inclusive education system at secondary schools and rehabilitation centers for the children with disabilities of physical and mental development and the influence of the choreography classes on their physical and emotional status and further socialization and self-realization.

Key words: inclusive education, choreography, rhythmic, art, rehabilitation, correction, dance and motion therapy, physical and mental development, society, socialization, self-realization.

Фундаментальним принципом сучасної освіти дітей з особливими потребами є створення для кожної такої дитини умов, які дають змогу почуватися їй повноправним громадянином, цінною та захищеною особистістю. Саме для цього в Україні і впроваджено інклюзивну освіту [6].

Інклюзивна освіта – це освітня система, головною метою якої долучити та забезпечити дітей, які мають інвалідність, потрібними знаннями в умовах загальноосвітнього закладу. Тобто, таке навчання передбачає

створення освітнього середовища, яке б задовольняло потреби дітей з проблемами фізичного чи психологічного розвитку.

Система педагогічних засобів має забезпечити соціально адекватні форми самоактуалізації учнів та самопроявлення з метою подальшого освоєння життєвого простору. Ще більшої актуальності набуває проблема забезпечення соціалізації дітей з порушеннями розумового розвитку, процес соціалізації яких перебігає зі значними труднощами, що зумовлено їх обмеженими інтелектуальними можливостями [2].

Протягом трьох років я працюю в системі інклюзивної освіти і викладаю ритміку та хореографію в закладі загальної середньої освіти. На сьогодні працюю з чотирма учнями, які рухаються у ланці інклюзії, і на кожному з них я зупинятимуся окремо, оскільки у них всіх різні варіації від фізичного та психологічного характеру, тому до кожного з них варто застосовувати особистий підхід в обов'язковому порядку.

1.1. Хореографія для дітей з вадами розумового розвитку (*Отже, першою групою, яку хотілося б виділити, є діти із вадами розумового розвитку*).

Порушення розумового розвитку – досить складна й одночасно недостатньо розкрита особливість перебігу розвитку дитини. Утім, ця особливість дитини не обмежує її можливості розвиватися та жити у суспільстві, маючи власні перспективи. Аби така дитина розкрила свій потенціал, потрібні певні умови та супровід фахівців. Одним із напрямів порушень розумового розвитку є затримка психічного розвитку.

Затримка психічного розвитку (ЗПР) – це психолого-педагогічне визначення для найрозповсюдженішого серед усіх відхилень, які бувають у дітей. Затримка психічного розвитку насамперед належить до порушень індивідуального розвитку особистості й виражається в уповільненому темпі дозрівання різних психічних функцій. Ці особливості можуть бути спричинені як біологічними, так і соціальними чинниками, а також

різними варіантами їх поєднання. У межах ЗПР розглядають спадково зумовлену парціальну, іншими словами, часткову недостатність таких функцій, як праксис (здатність виконувати цілеспрямовані рухи), гнозис (здатність упізнавати предмет), зорова і слухова пам'ять, мовлення, які лежать в основі формування складних міжаналізаторних навичок, таких як малювання, читання, письмо, лічба тощо. До негативного впливу самої хвороби часто додається й негативний вплив умов виховання.

Залежно від індивідуальних особливостей психіки дитини виникають різні типи емоційного реагування: в одних дітей спостерігаються агресивність, непослідовність, необдуманість та імпульсивність дій, в інших – нерішучість, плаксивість та різного роду страхи.

До прикладу можу описати кількох своїх учнів. В учня М. ЗПР характеризується нестабільним емоційним станом. У разі небезпеки чи образи у нього з'являються неконтрольовані спалахи гніву. Тому до занять за програмою МОН я додаю практику розслаблення, дихальні практики з йоги та стрейчінг.

Інший учень С. також є емоційно нестабільний, але, на відміну від учня М., він прекрасно запам'ятовує танцювальні комбінації, проте в нього ідеальний музичний слух. З ним ми повноцінно займаємося хореографією і він прекрасно виступає на публіці. Тобто, як вже зазначалося вище, до кожного з інклюзивних дітей потрібен особистий підхід асоційований тільки під конкретний випадок.

У випадку наявності у дитини вищезгаданого відхилення заняття хореографією дають прекрасний ефект у розвитку таких дітей, тому що фізична активність позитивно впливає на емоційний стан учнів. За допомогою музики та танцювальних рухів можна зняти психічну напругу, стрес, злість і створити цілком інший позитивний настрій, а вивчення та повторення танцювальних рухів прекрасно тренує пам'ять. Дуже добре у таких випадках працює і заняття з імпровізації та візуалізації образів під

музику та обговорення з учнями асоціацій, що викликає той чи інший музичний твір. На відміну від вказаного в програмі МОН музичного супроводу, я переважно обираю сучасну музику, а також різного роду інструментальні твори, оскільки вважаю, що в першу чергу моя робота як викладача полягає у тому, щоб зацікавити дітей та зробити наші заняття приємнішими.

Варто також відзначити, що хореографія є одним із інструментів соціалізації та самореалізації дітей із ЗПР. Переважна більшість таких дітей мають великий дефіцит уваги від батьків, неприйняття в соціумі, або походять із неблагополучних сімей. Таким дітям хореографія дає можливість до самореалізації через мистецтво, ідеї, бажання щодо вибору музики або стилю танцю. Будь-яка їх ініціатива – це вже великий крок до самоствердження, соціалізація ж проходить через невеликі виступи на концертах або відкритих уроках, які проводяться винятково за бажанням дитини.

1.2. Хореографія та ритміка для дітей з аутичними вадами розвитку.
(Наступною хотілося б виділити групу дітей із аутичними вадами розвитку).

На сьогодні питання щодо навчання дітей з розладами аутичного спектра в освітньому просторі постають надзвичайно гостро. Ці діти принципово відрізняються від дітей не лише з нормативним розвитком, а й від інших категорій дітей з особливими освітніми потребами. Головна їхня відмінність полягає у тому, що в них не сформовані соціальні якості. Розлади аутичного спектра – це розлади психічного розвитку, що мають неврологічну природу та характеризуються такими проявами, як:

1. Стіїкі дефіцити соціальної комунікації та соціальної взаємодії, зокрема дефіцити в соціально-комунікативній взаємності, невербальній комунікативній поведінці, установленні та підтриманні соціальних відносин.

2. Обмеженість, повторюваність у структурі поведінки інтересів чи діяльності: стереотипні моторні рухи, мовлення або маніпуляція предметів, занадто вузький спектр інтересів або надмірне захоплення ними, надмірна або недостатня реакція на отриману сенсорну інформацію та/або незвичний інтерес до певного сенсорного аспекту навколишнього середовища.

Порушення опорно-рухової системи дітей з аутизмом можна класифікувати за такими ознаками:

1. Порушення фізичного розвитку (відхилення від норми за основними антропометричними показниками, наприклад, порушення правильної постави, стопи).

2. Порушення у розвитку рухової моторики (порушення координації, відставання в розвитку опорно-рухової системи).

3. Порушення в розвитку основних рухів (при ходьбі, бігу, стрибках та виконанні рухів з предметами (м'ячем чи кругом)).

Окрім цього, порушення опорно-рухової системи обтяжуються характерними особливостями поведінки, притаманними дітям із аутизмом, а також порушенням регуляції м'язової діяльності, в результаті чого свосчасно не формується контроль за рухами, виникають випадкові судомні рухи, які тяжко скоординувати і контролювати та страждає орієнтація в просторі. Також у багатьох дітей виникають, так звані, синкінезії – супутні рухи, за яких порушується мілка моторика. В іншій групі дітей з'являються проблеми з розумінням та імітацією рухів. Під час роботи з дітьми з аутизмом я використовую спеціально розроблену програму «Рухлива абетка».

«Рухлива абетка» – це корекційний напрям навчання, який дає змогу індивідуалізувати та диференціювати цей процес, а також створює комплексний підхід на основі психо-педагогічних та психо-фізіологічних теорій. Ця програма спрямована на:

- розвиток умінь виконувати дії, які потребують орієнтації тіла в просторі;
- розвиток уміння орієнтувати рухову активність у зовнішньому просторі;
- виконання точних, прицільних рухів;
- розвиток пересування в просторі (пересування по залу стрибками, маршем, бігом, приставним кроком та з перешкодами).

Метою занять з хореографії та ритміки для дітей з аутичними розладами є розвиток уміння до повторення рухів за кимось, формування стійких навиків щодо організації рухів власного тіла, розвиток комунікативних здібностей у соціумі, вміння знайти розуміння та підтримку в колективі.

Базовою, найбільш природною, генетично закріпленою системою орієнтації у просторі є схема тіла. На основі багатогранного досвіду у дитини роками формується уявлення про можливості свого тіла, який забезпечують органи чуття, тому тактильні відчуття та відчуття руху є тими ж важливими, як зір. Окрім цього, дитина повинна вчитися пізнавати і відчувати своє тіло. Такий досвід набувається через торкання до шкіри, особисті рухи, напруження та розслаблення м'язів під час зміни положення цілого тіла або ж його частин. Дітей з аутизмом краще розпочинати навчати сприйняттю та відтворенню рухів з елементарних вправ: оберти головою, рухи руками (працюємо окремо з кистями рук, переходимо до ліктів, далі до плечей і тоді по всій довжині рук), таким самим способом працюємо з ногами, а далі працюємо всім корпусом. Під час уроку вчителю потрібно самому повільно і чітко виконувати вправи з образними коментарями та детальним описом, щоб зацікавити дітей. Також дітей із аутизмом потрібно обов'язково хвалити та виправляти помилки у процесі виконання.

Вправи для покращення навиків переміщення в просторі допоможуть покращити координацію під час звичайних кроків, стрибків чи бігу. Добре підключити сюди переміщення з перешкодами, наприклад, стрибати в обруч на землі, або обходити чи оббігати предмети. Краще проводити ці вправи в ігровій формі, так дитині буде і веселіше, і цікавіше.

1.3. Хореографія для дітей з дитячим церебральним паралічем (ДЦП). *(Ще однією групою є діти з дитячим церебральним паралічем).*

ДЦП описує групу розладів розвитку руху і постави, які спричиняють обмеження діяльності та викликані непрогресуючим процесом, спричиненим ураженням мозку дитини під час його розвитку. Порушення моторики при ДЦП часто супроводжуються порушеннями відчуття, процесу пізнання, спілкування та сприйняття.

ДЦП можна класифікувати:

1. За типом: спастична, дискінетична, атактична форми ДЦП.
2. За топографією: двостороннє (тетрапарез, дипарез) та одностороннє (геміпарез, монопарез).
3. За ступенем важкості: слабка, помірна, важка.
4. За функцією і функціональністю: рівень здатності ходити ((GMFCS) СКФВМ – система класифікації функції великої моторики); функції руки/кисті ((MACS) СКМР – система класифікації можливостей руки).

Ураження ділянок мозку дитини з ДЦП може впливати і на інші ділянки мозку, призводячи до додаткових порушень, таких як розумова відсталість, судоми, порушення слуху і зору. Сучасний підхід до реабілітаційної допомоги таким дітям заснований на важливості цілісного розвитку і функціонування дитини, а не тільки корекції дефекту. Програму реабілітації розробляють індивідуально для кожної дитини і вона не може бути однаковою навіть для дітей одного рівня за СКФВМ.

Медичні засоби лікування є лише додатковими при ЦП. Перше місце посідають засоби фізичного виховання – фізичні вправи як єдиний універсальний спосіб відновлення функцій, вироблення компенсацій, поліпшення трофіки і зміцнення організму, а також це є єдиним методом закріплення досягнутого ефекту після інших засобів лікування. Цікаву методику пропонують (В. Bobath) і (К. Bobath) [7]. На думку цих авторів, патологічні механізми рухових порушень при захворюванні ЦП пов'язані з наявністю нередукованих тонічних рефлексів стовбура мозку, патології антигравітації. Вони вважають, що перш ніж навчати дитину з ЦП нормальним рухам, необхідно змінити патологічний руховий стереотип. При цьому основним прийомом є позиціонування дітей у позу ембріона, в якій виробляється правильна реакція опори. Поза ембріона, за В. і К. Bobath, має велике значення для нормалізації схеми тіла і рухів. Додатково автори рекомендують долучати в комплекс вправи з розвитку реакції рівноваги й опори. Методику В. і К. Bobath використовують в усьому світі, бо вона унікальна в застосуванні. Автори зазначають, що нормальному рухові повинен передувати нормальний м'язовий тонус. Для досягнення цієї мети, терапевтичні зусилля повинні бути спрямовані на релаксацію та зниження м'язового тону. Основні компоненти методики К. і В. Bobath спрямовані на:

1. Нормалізацію м'язового тону, порушення якого завжди спостерігаються у дітей із ЦП.
2. Приглушення активності патологічних рефлексів.
3. Полегшення автоматичних реакцій: випрямлення, рівноваги й латерального розгинання (чому сприяє попереднє зниження м'язового тону) і корекцію патологічних рефлексів.

На відміну від своїх колег, О. Стерник [8] використовує прийоми хореографії з лікувальною метою. Автор методики вважає, що при

виконанні танцювальних рухів необхідно звертати особливу увагу на положення голови дитини.

Дедалі частіше в Україні стають популярними рекреаційні ігри та заняття, запропоновані західними фахівцями. Вони є ефективним засобом не лише відновлення моторних функцій, а й соціалізації дитини через гру. Але, на жаль, за межами закладу освіти чи реабілітаційного центру батьки забувають про рухову активність дитини та про те, що системність тренувань є особливо важливою і внаслідок великих перерв між курсами, ефект, отриманий від занять протягом 2–3 місяців помітно зменшується. Частина батьків якийсь час продовжує заняття вдома, а відсутність контролю фахівця, недостатність власних знань, недотримання принципу індивідуального підходу призводять до припинення занять. Необхідно чітко усвідомлювати, що таке захворювання, як церебральний параліч, вимагає постійного систематичного впливу на рухову функцію, з урахуванням порушень та потреб конкретної дитини, тому виникає необхідність застосування засобів фізичної реабілітації в умовах сім'ї.

Список використаної літератури

1. Терещенко Н. Хореографія в загальноосвітній школі як засіб гармонізації розвитку особи // Н. Терещенко // Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон, 2006. – Вип. 42. – С. 210–214.
2. Соціалізація осіб з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру (з досвіду роботи) / за ред. В. Головань. – Дніпропетровськ : Інновація, 2015. – С. 100.
3. Тат'яничикова І. Психолого-педагогічні основи соціалізації дітей з вадами інтелектуального розвитку: монографія / І. Тат'яничикова. – Слов'янськ : Видавництво Б. І. Маторіна, 2014. – 431 с.
4. Бистрицька С. Характеристика рухових якостей танцівника з точки зору фізіології / С. Бистрицька // Печатное слово. – 2006 (3/20). – С. 112–114.
5. Тороп К. Особлива дитина: навчання і виховання / К. Тороп, К. Рейда, С. Кривошея. – № 3, – Київ : Державне інформаційно-виробниче підприємство Видавництво «Педагогічна преса» 2017. – 88 с.
6. Рачицкая А. Хореография как средство гармоничного развития личности в реабилитации детей с церебральным параличом / А. Рачицкая // Материалы Международной научной конференции Посвященной 75-летию художественной гимнастики (6 ноября 2009 года) / НИУ им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – С. 123–134.
7. Bobath K. The very early Treatment of cerebral palsy. Developpe // K. Bobath, B. Bobath // Med. and Child Neurol 1967. – N 9. – P. 373–390.

8. Стерник О. Использование элементов хореографии в лечении детских церебральных параличей // О. Стерник // Мед. журн. Узбекистана. – 1972. – № 4. – с. 77-79.

* * *

Віра АНДРУШКО, Юрій КУЛЬЧИЦЬКИЙ

ХАРАКТЕРНІ ТРАВМИ ПРИ ВИВЧЕННІ ЧОЛОВІЧИХ РУХІВ В ГРУЗИНСЬКІЙ НАРОДНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ

Розглядається особливості виконання чоловічої трюкової частини в грузинському народному ганці. Основою для дослідження є такі танцювальні елементи, як опускання на коліна, переходи з одного коліна на інше, повороти на колінах, стрибки з падінням на коліна та різноманітні ходи на пальцях. Особлива увага звертається на найбільш поширені травми при виконанні танцювальних рухів трюкової частини в грузинських народних танцях, а саме: травми колін і стоп.

Ключові слова: хореографія, народний танець, грузинська народна хореографія, травматизм, грузинський чоловічий танець.

Vira Andrushko, Yurii Kulchitsky

COMMON INJURIES IN THE STUDY OF MEN'S MOVEMENTS IN GEORGIAN FOLK CHOREOGRAPHY

The article deals with the peculiarities of the male stunt part in Georgian folk dance. The basis of the article is such dance elements as kneeling, transitions from one knee to another, knee turns, jumps with kneeling and various moves on toes. Particular attention is brought to the most common injuries when performing dance movements of the trick part in Georgian folk dances, particularly: knees and foot injuries.

Key words: choreography, folk dance, Georgian folk choreography, traumatism in Georgian men's dance.

Постановка проблеми. Грузинська чоловіча трюкова техніка є унікальним явищем у світовому хореографічному мистецтві. Віртуозні вертіння, стрибки з приземленням на коліна, танці на пальцях – це лише маленька частина несамовитого запалу, що несе в собі грузинський танець. Тому дедалі більше танцівників прагнуть опанувати ці карколомні па.

Проте, за ширмою легкості, з якою здійснюються танцювальні елементи, захована реальна складність виконання і травматизм, що її супроводжує.

Метою статті є ознайомлення з найбільш поширеними травмами при виконанні елементів трюкової частини в грузинських народних танцях. А саме: травми колін і стоп. Починаючи від забоїв і вивихів, закінчуючи переломами. Щоб запобігти їх поширенню.

Аналіз досліджень. Дану тему вивчали дослідники характерного, народного та народно-сценічного танцю Андрій Лопухов, Олександр Ширяев, Олександр Бочаров, що є авторами безцінної книги «Основи характерного танцю», Тамара Ткаченко в своїй праці «Народний танець», а також грузинський балетмейстер Давид Джаврішвілі, який є автором праць про грузинський народний танець, методику його виконання та запису. Медичний погляд на тіло танцівника, тренування і танець в загальному висвітлено в праці «Тіло танцівника» Джозефа С. Хавилера, матеріал для якої автор збирав упродовж п'ятнадцяти років, перебуваючи поряд з танцівниками на репетиціях та за кулісами.

Виклад основного матеріалу. В грузинському народному танці чоловік – це завжди відображення мужності, величності, гордовитості та хоробрості. Саме тому в чоловічих партіях зазвичай багато стрибків, поворотів та різних віртуозних, технічно складних рухів. В народних танцях гірських регіонів Грузії найбільша концентрація стрибків з падіннями на коліна, з опусканнями на пальці, різноманітних переходів з коліна на коліно простого та обертового характеру та інших варіантів виконання технічних рухів. Безумовно, це завжди викликає захват у глядачів та, разом з тим, для самих виконавців є великий ризик травм та ушкодження.

Для того, щоб не піддавати своє тіло великій кількості травм, уникати їх, запобігати або ж зменшити інтенсивність їх появи, педагогу і танцівникам потрібно добре ознайомитися та опрацювати методику

виконання того чи іншого руху, а також вжити всіх заходів для зменшення ризику травмувань.

Розглянемо три найпопулярніші групи рухів, які при неправильному виконанні можуть призвести, як до легких ушкоджень, так і до серйозних травм. Беручи до уваги методику виконання, слід виділити запобіжні заходи, виконання яких дозволить танцівникам вберегти своє здоров'я.

Перша група рухів – Опускання на коліна, переходи з одного коліна на інше, а також повороти на колінах.

Рух № 1. Опускання на коліно з переходом на інше і заключним поворотом.

На «раз» – кроком зробити енергійний випад лівою ногою вліво і різко опуститися на праве коліно. Ліву руку різко зігнути в лікті так, щоб кисть її перебувала на рівні грудей.

На «два» – злегка підвівшись, одним рухом перейти на ліве коліно зі змінною руки і поворотом плеча.

Підвівшись з коліна, переступити на ліву ногу і взяти правою рукою форс для здійснення повороту на напівзігнутій лівій нозі вліво. Під час обертів права нога зігнута в коліні, стопа її притиснута або збоку, або ззаду до лівій лівій ноги. Коліно правої ноги направлене вперед [2, с. 225].

Цей рух часто служить закінченням танцювальної комбінації на місці.

Якщо переходам з коліна на коліно надати обертальний характер, абсолютно виключивши момент хоча б легкого підведення виконавця вгору при переході з одного коліна на інше, цим створюється одне з небезпечних рухів гірського танцю. Виконавець різко і несподівано після стрибка (на зразок перекидного *jete* з напівзігнутими ногами) кидається вниз, глибоко опускається на коліно і, одночасно, з поворотом навколо своєї осі, миттєво переходить на інше. Потім він, ні на мить не припиняючи обертання, знову переступає на інше коліно.

Зазвичай, переходи з коліна на коліно не перевищують трьох разів, але нам вдавалося бачити і багаторазові безупинні переходи-перекати з коліна на коліно, коли, обертаючись навколо своєї осі, виконавець, в той же час, рухався і по колу. Ці багаторазові перекати на колінах свідчать про більший професіоналізм. Весь рух може бути названо «обертанням на колінах» і вимагає великої виконавської техніки [2, с. 226].

Рух № 2. «Бруні орпа Мухлі». Поворот «на двох колінах».

Виконавець стає на одне коліно і виконує поворот з переходом з одного коліна на інше.

Вихідне положення ніг: 6-та позиція. Виконавець стоїть обличчям до глядача.

Музичного й розмір: 2/4 або 6/8.

1-й такт:

На «раз» – виконавець робить крок правою ногою спереду навхрест лівої і, починаючи поворот, опускається на коліно лівої ноги, правим плечем до глядача. Ступня лівої ноги впирається півпальцями в підлогу.

На «два» – не підводячись, виконавець відокремлює від підлоги коліно лівої ноги і обертотом на півпальцях обох ніг виконує поворот ліворуч на півкола. Коліно правої ноги опускається на підлогу, коліно лівої ноги піднімається.

2-й такт:

На «раз» – виконавець піднімається на повний ріст, повертаючись обличчям до глядача. Корпус прямий.

На «два» – пауза.

З опусканням на коліно лівої ноги ліва рука підводиться до «газирям», права розкривається в 2-гу позицію. З переходом на коліно правої ноги права рука підводиться до «газирям», ліва – розкривається у 2-гу позицію.

Перехід з коліна на коліно в повороті виконується разом, як один безперервний рух, без зупинок.

Повороти цього виду виконуються в профіль до глядача, прямо на глядача, а також по колу. В цьому випадку, починаючи поворот вліво, виконавець опускається на коліно лівої ноги спиною по ходу руху, завершуючи поворот на правому коліні, повертаючись обличчям по ходу руху [3, с. 252].

Рух № 3. «Хтомбруніт самла мухлі». Поворот «в три коліна» з невеликого стрибка.

Поворот виконується шляхом обертання на місці: на одному коліні, на двох колінах і знову на одному коліні.

Початкове положення: виконавець стоїть обличчям до глядача по 6-й позиції.

Музичний розмір: $2/4$ або $6/8$. Рух триває два такти.

1-й такт:

На «раз» – виконавець, підскачівши, повертається в повітрі вліво на $3/4$ кола та опускається на коліно лівої ноги і на всю ступню правої ноги, лівим плечем вперед.

На «два» – виконавець опускається на коліно правої ноги, підставляючи його до коліна лівої ноги, і на колінах двох ніг обертається вліво.

2-й такт:

На «раз» – виконавець, відокремлюючи від підлоги коліно лівої ноги, виконує поворот вліво обертанням на коліні правої ноги і зупиняється лівим плечем до глядача. Права нога на коліні, ліва на всій ступні.

На «два» – пауза.

Поворот «в три коліна», може виконуватися прямо на глядача: виконавець опускається на ліве коліно обличчям до глядача, повертається

на двох колінах спиною до глядача і закінчує поворот на правому коліні обличчям до глядача [3, с. 256].

Поворот робиться швидко, разом, як одне ціле, без зупинок і затримок при переході з одного коліна на інше.

Друга група рухів – Стрибки з падінням на коліна.

Виконавець, з вигуком, несподівано підскакує вгору. В повітрі утворюється фігура сидячої на колінах людини. Зберігаючи цю позу, виконавець падає на підлогу. Ми знаємо, яку спокусу для танцівників представляє цей прийом. Тому ми застерігаємо педагогів від введення в етюд цього стрибка без належної до нього підготовки. Він вводиться в танець тільки в старшому віці, коли ноги учня максимально натреновані для різних віртуозних рухів.

Щоб послабити удар колінами об підлогу, рекомендовано попередньо опуститися на злегка скошені підйоми ніг і, прийнявши на них перший поштовх, зразу ж опуститися колінами на підлогу. Це, безумовно, не страхує від удару підйому. Але в цьому випадку потрібно вибирати з двох негараздів менше. Не треба з перших же спроб прагнути максимальної висоти стрибка. Краще розпочати з невисоких стрибків. Для запобігання учнями ударів, коліна можуть бути захищені еластичними наколінниками. Опускаючись, треба уникати падіння на центр колінної чашечки, так як удар об підлогу краєм коліна є менш небезпечний. Для цього необхідно в останній момент злегка розсунути ноги, що і роблять виконавці грузинських танців [2, с. 227].

У першій та другій групах рухів основне навантаження йде на коліна танцівника. Характерними травмами колін є:

1. Пошкодження меніску.

Незважаючи на те, що виконання техніки, в якій задіяні коліна, неможливе без використання спеціальних каучукових наколінників, які є обов'язковою умовою для безпеки здоров'я танцівника, травми мають

меніску. Пошкодження меніску – це найчастіша травма колінного суглобу. Ця травма може виникнути в будь-якому віці. У молодих людей меніск є досить міцним та еластичним, та розриви меніску зазвичай виникають внаслідок сильної травми. Меніск поступово з віком втрачає свою міцність, і розриви можуть виникати у людей старшого віку внаслідок досить незначних пошкоджень, навіть при звичайному присіданні [5].

2. Розрив зв'язок.

Бічна зв'язка може порватися при потужних поворотах, так само, як меніск, при невдалих приземленнях. Розрив супроводжується болем зі внутрішньої сторони коліна. Невеликі надриви цієї зв'язки можуть зажити при незначній допомозі лікаря, однак більш серйозні розриви неможливо лікувати без лікарського втручання.

У свою чергу, розрив хрестоподібної зв'язки зазвичай трапляється при инвертанні коліна в неприродне положення. При розриві часто чути характерний звук розриву. Такий розрив дуже серйозний і невиліковний без хірургічного втручання, а реабілітація, як правило, становить близько трьох-чотирьох місяців [4, с. 39].

Виникають такі травми внаслідок різких змін положення коліна (згинання/розгинання), ударів або ж неправильного виконання танцювальних елементів, в яких задіяна робота колін.

Третя група рухів, що розглянуто – ходи на пальцях.

Рухи на пальцях технічно важкі. Вони вимагають великої майстерності, притаманні тільки чоловічому грузинському танцю і особливо поширені в «мтіульських» (гірських) танцях. Існує чудовий швейцарський танець «Церулі», який від початку до кінця виконується на пальцях.

За технікою виконання між класичними пуантами і пальцями в грузинських танцях немає нічого спільного. Пуанти в класиці – привілей жіночого танцю, грузинські пальці – привілей чоловіків.

М'яке взуття виключає можливість опори кінчиками пальців. Опорою у грузинському танці служать перші фаланги зігнутих пальців. Більшість виконавців злегка скошують ступню, шукаючи опори всіма пальцями, це створює негарний і, головне, невірний малюнок всьому ходу. Коліна повинні бути витягнутими і опора в підлогу проводиться першими пальцями, найчастіше – великим; винятком з цього правила є хід на пальцях у танці «Сванов»: танцівники, скосивши стопу, впираються в підлогу всіма пальцями. Коліна при цьому злегка зігнуті.

Рухи на пальцях є різноманітними. Крім ходу (причому хід, як правило, проводиться на схрещених ногах) і бігу на пальцях, в грузинських танцях ми спостерігаємо зістрибування на пальці на одну і на обидві ноги, стрибки з опусканням на пальці, піруети на пальцях (з піднятою ногою) і *releve* на пальцях з поворотами.

Рух № 1. Зістрибування на пальці двох ніг одночасно.

Початкове положення ніг: 6-та позиція.

Музичний розмір: 2/4 або 6/8.

Виконавець то схоплюється на пальці обох ніг, витягаючи коліна (на «затакт» і на рахунок «і»), то зіскакує з пальців, злегка присідаючи (на рахунок «раз» і на рахунок «два») [3, с. 254].

Рух № 2. Зістрибування на пальці то однієї, то іншої ноги, опускаючись кожного разу на обидві ноги по 6-й позиції.

Початкове положення ніг: 6-та позиція.

Музичний розмір: 2/4 або 6/8.

На затакт «і» – виконавець схоплюється на пальці правої ноги. Ліва нога, згинаючись в коліні, піднімається, доводячи стопу збоку до рівня коліна опорної ноги, коліно направлене вперед.

На «раз» – виконавець опускається з пальців на обидві ноги по 6-й позиції, злегка присідаючи. Коліна направлені вперед.

На «два» – виконавець схоплюється на пальці лівої ноги.

На рахунок «раз» наступного такту виконавець опускається на обидві ноги по 6-й позиції [1, с. 147].

Рух № 3. Зістрибування на пальці однієї ноги кілька разів підряд.

Початкове положення ніг: 6-та позиція.

Музичний розмір: 2/4 або 6/8.

На «раз» – виконавець схоплюється на пальці правої ноги. Ліва нога, піднімаючись в коліні, піднімається, доводячи стопу збоку до рівня коліна правої ноги.

На «два» – виконавець зіскакує з пальців на всю ступню правої ноги, легки присідаючи, носок спрямований вперед. Ліва нога в тому ж положенні.

Рух триває з тієї ж ноги.

Зістрибнувши на пальці правої ноги, виконавець підводить до «газірив» праву руку; при зістрибуванні на пальці лівої ноги виконавець підводить до «газірив» ліву руку. Корпус підтягнутий, голова піднята.

Цим рухом, кілька разів зістрибнувши на пальці та зіскакуючи на всю ступню, можна виконувати «Бруні» – поворот на місці [3, с. 254].

Рух № 4. Переступання на пальцях.

Переступання на пальцях виконуються або по 6-й позиції, або зі зверненими ногами. Танцівник переступає дрібними кроками по черзі то однією, то іншою ногою, вільною в коліні.

Переступанням на пальцях можна просуватися назад і в сторону або обернутися на місці. Руки можуть бути у вище зазначеному положенні. Якщо права нога спереду навхрест лівої, то права рука знаходиться біля «газірив», ліва – в 2-й позиції; якщо ліва нога спереду навхрест правої, то ліва рука знаходиться біля «газірив», права – в 2-й позиції.

Рух № 5. Біг на пальцях.

Початкове положення ніг: 6-та позиція.

Виконавець робить швидкі кроки на пальця, піднімаючи назад іншу ногу, навів зігнути в коліні.

Рух № 6. Підскоки на пальцях на одній нозі.

Виконавець кілька разів поспіль робить підскоки на пальцях однієї ноги, не зіскакуючи з пальців. Інша нога зігнута в коліні, стопа знаходиться збоку біля коліна опорної ноги, коліно направлене вперед [3, с. 255].

Рух № 7. «Бруні» – поворот на «пальцехідній» нозі.

Виконавець, схопившись на пальці, робить поворот шляхом обертання на пальцях; на правій нозі – вправо, на лівій нозі – вліво. Інша нога піднімається, доводячи стопу збоку до рівня коліна опорної ноги, зігнуте коліно направлене вперед [3, с. 255].

В грузинській танцювальній культурі поширеним елементом є чоловічий танець на пальцях. Як зазначалось вище, на відміну від класичного танцю, де у дівчат, завдяки спеціальному танцювальному взуттю – пуантам, навантаження на стопу спрямоване напругу через пальці ніг на кістки стопи, у грузинському чоловічому танці основне навантаження припадає на те місце, де пальці ноги з'єднуються з кістками стопи. Саме тому лише сумлінне вивчення та ідеальне виконання можуть забезпечити танцюриста від травматизму при виконанні цієї складної танцювальної техніки.

У даних рухах найбільше навантаження йде на стопи та, зокрема, пальці.

Серед найпоширеніших травм прийнято вважати вивихи та забої. Проте найбільшу небезпеку несуть у собі надриви та розриви зв'язок, запалення сухожиль, переломи, внутрішні крововиливи, деформації стоп у процесі росту організму та неправильного виконання тих чи інших танцювальних елементів.

Саме деформація стопи є першочерговим чинником подальшого танцювального травматизму.

Процес формування стоп танцюристів має бути збалансованим і логічним. Рівномірно мають розвиватися як кістки, так і м'язи, оскільки саме завдяки ним можлива тривала та успішна робота танцівника. Якщо ж кістки, які є основою стопи, сформувалися неправильно, то це може призвести до вивихів, розтягнень, надривів та розривів зв'язок, що унеможливує їх подальшу належну роботу. Таку ж ситуацію можна спостерігати і у м'язах. Якщо м'язи стопи недостатньо сильні та еластичні, то це загрожує відсутністю міцності стопи і також може стати причиною вищеписаних травм [4, с. 50].

Пошкодження зв'язок гомілковостопного суглоба є одним з найпоширеніших пошкоджень опорно-рухового апарату людини. Щиколотка є місцем переходу гомілки у стопу. Отож суглоби ніг щоденно витримують велике навантаження. Коли це навантаження виявляється надто великим, стабілізатори не справляються – відбувається пошкодження зв'язок щиколотки.

Деформація щиколотки, зазвичай, відбувається після оберту стопи усередину. Це може статись при невдалому приземленні на стопу, неправильному положенні стопи при ходьбі, різкому сповільненні, тощо.

Ступені деформації щиколотки:

Ступінь 1 – характеризується розтягненням зв'язок без їх розривів, мінімальним набряком та болем, функція нормальна або мінімально порушена, повернення до повної активності триває 2–3 тижні.

Ступінь 2 – помірний рівень пошкодження. Характеризується помірним болем, наявністю місцевого набряку, гематоми та обмеження рухів суглоба, можливий частковий надрив зв'язок. Повернення до нормальної активності через 2–3 місяці реабілітації.

Ступінь 3 – найтяжчий випадок пошкодження. Характеризується сильним болем, який може зменшуватись після пошкодження внаслідок розриву нервових волокон. Супроводжується великим набряком, сильним обмеженням рухів. Виникає відчуття нестабільності суглоба. Це є наслідком повного розриву комплексу латеральних зв'язок і капсули суглоба. Інколи потребує хірургічного лікування. Повернення до повної активності можливе приблизно через 4 місяці [4, с. 89].

Деформація стопи – це зміни зовнішнього вигляду і форми стопи, зміна довжини однієї або декількох кісток, вкорочення сухожиль, дисфункція зв'язкового апарату, зміна пропорцій і функціональної активності стопи.

При деформації стопи відбувається перерозподіл ваги тіла, порушується опора, постава, змінюється хода, з'являється швидка стомлюваність при ходьбі, втома нижніх кінцівок і м'язів спини з'являються болі. В результаті описаних змін пошкоджуються не тільки суглоби, кістки й зв'язки дистальних (віддалених) відділів кінцівки, але і хребет. Це стає передумовою розвитку артрозу суглобів нижніх кінцівок і остеохондрозу.

Деформація стопи виникає внаслідок різних вад розвитку, паралічів, травм та інших захворювань. Ступінь зміни стопи та порушення працездатності коливається, оскільки можливе як повне збереження функцій, так і важка інвалідність [4, с. 87].

Перелом ноги (стопи) – достатньо поширена травма. Найчастіше травмується плюсна кістка (одна з найдовших кісток середини стопи) чи фаланги (короткі кістки пальців ніг). Більшість кісток ламаються під час травм або нещасних випадків, однак постійне повторюване навантаження, наприклад, у випадку перетренування, також може спровокувати невеличкі тріщинки, які називають стресовими тріщинами. Танцівники ризикують отримати перелом від обох цих чинників. Щоб запобігти ускладненням,

таким як прогресуючий біль, артрит або хронічні проблеми зі стопою, дуже важливо отримати своєчасне фахове лікування. Зазвичай перелом стопи лікують відпочинком, прикладанням льоду, іммобілізацією стопи, але інколи і хірургічним шляхом [6].

Щоб запобігти травматизму при виконанні рухів з трьох вище описаних груп рекомендовано:

1) при вивченні та подальшому виконанні, чітко дотримуватись правил та вказівок по методиці виконання кожного з рухів;

2) не виконувати дані елементи на стадії освоєння без нагляду викладача;

3) використовувати спеціальні еластичні та каучукові наколінники при виконанні всіх рухів з опусканнями, стрибками або ж падіннями на коліна;

4) при виникненні будь-якого ушкодження або больових відчуттів припинити виконання танцювальних рухів та якомога швидше звернутися до лікаря (травматолога).

Танцівник повинен пам'ятати, що його основний робочий інструмент – його власне тіло. Саме тому слід приділяти велику увагу своєму здоров'ю та не нехтувати елементарними заходами безпеки та детальному вивченню методики виконання як віртуозних, карколомних трюків, так і простих рухів.

Список використаної літератури:

1. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы / Д. Джавришвили. – Тбилиси: Сабчота Сакартвело, 1958. – 280 с.
2. Лопухов А. Основы характерного танцю / А. Лопухов, О. Ширяев, С. Бочаров. – Санкт-Петербург: Лань, 2010. – 344 с.
3. Ткаченко Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – Москва: Искусство, 1954. – 680 с.
4. Хавилер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Д. Хавилер. – Москва: Новое слово, 2004. – 116 с.
5. Травми менісків. Посібник для пацієнтів з приводу травм меніску [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://achilles.org.ua/meniscusinjuries> (дата доступу 14.03.2020 р.)

6. *Перелом ноги (стопа) [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://medis.pp.ua/uk/hvorobi/perelom-nogi-stopi>. (дата доступу 15.03.2020 р.)*

* * *

Олена МАРТИНЮК

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Проаналізовано особливості фізичного розвитку дітей підліткового віку (11–14 років) та специфіку проведення занять з хореографії для підлітків, враховуючи особливості їх фізичного розвитку й особливості професійного підходу до танцювальних тренувань щоб запобігти травматизму на заняттях.

Ключові слова: хореографія, травми, ушкодження, забої, вивихи, м'язи, фізичний розвиток, підлітки, профілактика, заняття.

Olena Martyniuk

TRAUMA PREVENTION IN CHOREOGRAPHY LESSONS FOR TEENAGERS

Features of physical development of teenagers (11–14 y. o.) and specificity of training for this age group are analyzed. Characteristics of age metrics and professional approach to dance trainings are considered with the aim of prevention of injuries.

Key words: choreography, traumas, sublime, injuries, muscles, physical development, teenagers, prevention, dance.

Танець допомагає не тільки розвиватись людям фізично і духовно, але й слугує допоміжним заходом у лікуванні та профілактиці різних хвороб. Так, заняття танцем дозволяють виправити плоскостопість, порушення постави, можна вирішити за його домоги деякі проблеми опорно-рухового апарату, укріпити серцево-судинну систему тощо. Дитина на уроках хореографії знайомиться з можливостями свого тіла, вчиться танцювати, отримувати задоволення від рухів, імпровізувати, відчувати музику та ритм, спілкуватись. Заняття танцем тонізують її фізичний і емоційний стан. До того ж, хореографія пов'язана із серйозною

роботою м'язів усього тіла. Тому, коли ми говоримо про танець, то повинні обов'язково торкнутися теми травматизму.

Як у будь-якому виді спорту, у хореографії також іноді трапляються випадки, коли танцівник може отримати серйозні травми та різноманітні тілесні ушкодження, що частіше за все тут проявляються у вигляді: розтягнень м'язів, розривів зв'язок, деформації суглобів і хребців. Особливо схильні до танцювального травматизму м'язи спини та ніг. Але при правильному підході до організації занять і тренувального процесу, всі ці неприємні моменти можна звести до мінімуму. Отже, мета роботи – проаналізувати особливості фізичного розвитку дітей-підлітків й причини виникнення танцювального травматизму у них на хореографічних заняттях.

Особливості фізичного розвитку дітей у підлітковому віці

У підлітковому віці, а це період, що охоплює від 11–12 до 14–15 років, відбуваються кардинальні зміни організму дитини, що проходить тоді до своєї біологічної зрілості. Ці зміни зумовлюються насамперед статевим дозріванням, яке впливає на появу почуття власної дорослості, появи інтересу до представників протилежної статі, пробудженням романтичних почуттів та переживань. Активізація діяльності гіпофізу спричиняє інтенсивний фізичний та фізіологічний розвиток. Прискорюється зростання тіла в довжину. У дівчаток цей процес починається приблизно в 11 років, що на 2 роки раніше, ніж у хлопчиків. У підлітковому віці зміцнюється м'язово-скелетна система, зростає фізична сила, але ріст хребта відстає від темпу росту тіла в довжину. У підлітків можна відмітити порушення пропорцій тіла. Простежується невідповідність розвитку серця, маси тіла і судинної системи. Тому часто порушується робота серця, спостерігається швидка втомлюваність. Здійснюється також перебудова моторного апарату. Тому у дітей підліткового віку втрачається гармонія в рухах, вміння володіти

власним тілом. Перебудова нейрогуморальних співвідношень стає основою загальної неврівноваженості підлітка, його вразливості і роздратованості. Послаблюється самоконтроль. Встановлено також, що до 12-річного віку розвиваються гальмівні процеси головного мозку, тобто вдосконалюється процес внутрішнього гальмування. Збільшується латентний період рефлекторних реакцій. Спостерігається сповільнена реакція, підліток не відразу виконує вимоги вчителя. Тому не слід квапити дітей! Їм необхідно давати час на роздуми. У підлітковому віці посилюється функція кори головного мозку, спрямована на аналіз і синтез вищих подразнень, які сприймаються аналізаторами (зоровим, вестибулярним, шкірним, руховим і т.д.). До 13–14 років завершується морфологічне й функціональне дозрівання рухового аналізатора людини. Тому після 13–14 років показники розвитку рухової функції змінюються в значно меншій мірі. Завершення дозрівання рухового аналізатора збігається з періодом статевого дозрівання хлопчиків цього віку. Наукові дані свідчать про те, що в цей період підлітки, які не мають спеціальної підготовки, повільніше та з більшими труднощами, ніж у молодшому шкільному віці опановують нові форми рухів.

У віці 11–13 років у дітей розвивається й досягає найвищого рівня тонка координація, просторова точність рухів та їх розміреність у часі. Якщо 10 річні діти ще не можуть одночасно аналізувати рухи за просторовими та часовими ознаками, то такий аналіз рухів цілком посилюється дітям 12–13 річного віку. Але у підлітків 13–14 років іноді, при вивченні складних координаційних рухів, помітно гальмівний вплив пубертатного періоду. Тут слід також зазначити, що динамічні стереотипи рухових навичок, набутих у дитячому віці на заняттях хореографією, мають значну стійкість і вони можуть зберігатися протягом багатьох років.

У підлітків збільшується щорічний приріст ваги тіла приблизно на 4–5 кг, збільшується зріст на 4–6 см, а окружність грудної клітки у цих

збільшується приблизно на 2–5 см. Продовжує формуватися та зміцнюватись скелет. До 14 років зростаються тазові кістки і встановлюється сталість кривизни хребта у поперековому відділі. До 14–15 років м'язи за своїми функціональними властивостями вже мало відрізняються від м'язів дорослої людини. Паралельно розвиваються м'язи верхніх і нижніх кінцівок. Збільшується абсолютна і відносна сила м'язів. Але попри такі зміни, що відбуваються у дитячому організмі, силові можливості дітей є ще досить невеликі, тому виховання та нарощування сили у цьому віці слід здійснювати дуже обережно. Потрібно застосовувати короткотривалі силові навантаження динамічного й частково статичного характеру. Основна увага має бути зосереджена на зміцненні м'язових груп всього рухового апарату, особливо слабо розвинених м'язів живота, косих м'язів тулуба, м'язів, що відводять верхні кінцівки, м'язів задньої поверхні стегна і привідних м'язів ніг. Найбільший приріст силових показників м'язових груп спостерігається у період від 13 до 15 років [7]. Тут варто відзначити, що процес наростання сили у дівчаток та хлопчиків проходить по різному, тому деякі завдання для них на танцювальних заняттях важливо диференціювати. Разом з тим, головну увагу учнів потрібно зосереджувати на вивченні техніки рухів та їх точності, одночасно застосовуючи вправи на розвиток сили і витривалості. Організм підлітків досить швидко налаштовується на роботу. Це пояснюється високою рухливістю нервових процесів, тому тривалість на заняттях повинна тривати не більше 8–10 хв.

Педагог-хореограф повинен знати, що у дітей підліткового віку збільшується схильність до ризику. Так як підлітки відрізняються підвищеною емоційністю, їм здається, що вони можуть впоратись із будь-яким завданням та будь-якою проблемою. Але на ділі, це не завжди так. Вони ще не вміють адекватно оцінювати свої сили, тому й не думають про наслідки, й не дбають про власну безпеку. Зважаючи на це, педагогу на

заняттях слід бути дуже пильним.

У віці 15 років організм підлітка майже сформувався і це дає можливість поступово переходити до більш поглиблених занять та збільшення фізичних навантажень.

Основні причини виникнення травм та їх профілактика

До причин виникнення танцювального травматизму у підлітків відносять:

а) недоліки у методиці проведення занять, неправильну організацію тренувального процесу;

б) несприятливі умови навколишнього середовища – стан приміщень для занять хореографією незадовільний, або не повністю відповідає вимогам;

в) порушення учнями техніки безпеки, знехтування правилами безпеки під час виконання тих чи інших танцювальних/акробатичних елементів, незадовільний стан або взагалі відсутність спеціального тренувального взуття у учнів, а також порушення правил лікарського контролю [6].

Профілактика танцювального травматизму включає в себе аналіз індивідуальних особливостей підлітка, таких як: вік, інтенсивність, тривалість фізичних навантажень; вага, вибір амплітуди й швидкість рухів; загальний стан організму (забороняються тренування у разі захворювання); спосіб життя дитини, вибір навантаження відповідно до наявності або відсутності у неї стресу; рівень тренуваності; вибір навантажень, що відповідають фізичним якостям учнів і їхнім психічним можливостям; технічна підготовленість і вибір координаційної складності, вибір техніки рухів з урахуванням рівня технічної майстерності [6].

Окрім того, необхідно аналізувати й такі фактори як: температура повітря у приміщенні, що впливає на тривалість розминки і рівень навантаження; час доби, що впливає на тривалість розминки і рівень

навантаження; покриття підлоги, що впливає на вибір техніки рухів й амплітуду переміщень; розміри танцювальної зали в сукупності з чисельністю учнів впливатимуть на амплітуду рухів танцівників і широту їх переміщень у просторі; взуття танцівника впливає на вибір техніки рухів; використання різноманітної атрибутики до танцю, що можуть підвищити ризик отримання гострих травм.

Рекомендації щодо запобігання травматизму на танцювальних заняттях.

- Перед тим, як виконати будь-який рух, необхідно попередньо його «виконати» у своїй уяві. Далі, розбийте рух на малі частинки. Спробуйте відпрацювати кожна з частин цього руху по окремі, і лише після цього приступайте до виконання цілого руху. Спершу виконайте рух кілька разів повільно, а пізніше, спробуйте виконати його з необхідною швидкістю. Вистосовуючи такі прийоми тоді, як ви планувате новий матеріал, в подальшому, у вас спрацюватиме м'язова пам'ять.

- Не слід виконувати технічно складні рухи, якщо ви відчуваєте біль у втому.

- Не намагайтесь розтягнутись за один раз, адже це не можливо! Розтягування потрібно робити регулярно, поступово збільшуючи їхню амплітуду. Виконуючи вправи на розтягування слід бути дуже уважним до себе. Необхідно навчитися «дослухатись» до своїх відчуттів у м'язах. Ніколи не можна розтягуватись до відчуття сильного болю! При розтягуванні повинні виникати лише відчуття легкого дискомфорту.

- Слідкуйте за чистотою підлоги у танцювальному класі! Брудна чи мокра підлога – це велика небезпека для танцівника! На липкому покритті можна дуже сильно ушкодити коліна та суглоби, на слизькій підлозі можна поскокнутися і впасти, брудна підлога, дуже швидко перетворюється на ковзку!

- Опановуючи технічно-складні, віртуозні рухи, тренуйтеся у безпечному місці. Краще за все такі рухи виконувати на матах, які можуть вберегти вас від травм та болісних відчуттів.

- Тренуйтеся поетапно! Всі небезпечні рухи, які збираєтесь виконати, спершу ретельно обмірковуюйте. Завжди думайте, що робитимуть і де знаходитимуться у той чи інший момент ваші руки, ноги, голова, шия, корпус. Часом буває важко передбачити, як поведе себе тіло по закінченню виконання того чи іншого руху, тож краще наперед все серйозно обдумати, інакше, можна закрутитись і ненароком що-небудь собі пошкодити, а то й зламати!

- Перед тренуванням слід обов'язково робити розминку та розтягування (окрім тих розтягувань, які проводять наприкінці заняття).

- Якщо у вас вже є невеликі травми, не слід збільшувати навантаження, а навпаки, їх слід зменшити, адже недолікована патологія це ризик отримати додаткові ушкодження [5]!

Щоб уникнути травматизму на заняттях, було б доцільно вселяти у дітей-підлітків впевненість в собі та своїх діях. Адже впевненість, має бути добре розвинена у будь-якого виконавця, але вона повинна їй відповідати рівню вимог щодо його працездатності. Якщо впевненість танцівника в собі невелика або нестійка, тоді рівень його працездатності буде увесь час коливатися, а це може привести його до фізичних травм і нещасних випадків [2].

Немаловажним фактором є те, що у кожного виконавця своя різна суб'єктивна здатність до фізичних навантажень у той чи інший момент/час/день. Ця здатність іноді залежить від емоційного стану учня, тобто від його емоційного спаду чи підйому (відчуття радості, втоми після безсонної ночі, інтерес до танцю, відведеної ролі і т.д.). Педагогу перед початком уроку/репетиції мало що відомо про фізичні і психологічні можливості учня. Тому, на початку уроку, він повинен навантажувати

своїх танцівників зовсім потроху, виходячи з низької здатності до фізичних навантажень кожного з учнів. Протягом розминки, педагогу необхідно зрозуміти, яке навантаження буде самим оптимальним для дітей на даному занятті і відповідно до цього, вибудовувати свій урок. Завдяки такому підходу усі учасники тренувального процесу можуть отримати від заняття максимум користі, а також, тим самим можна мінімізувати можливість виникнення травматизму на уроці [2].

Часом трапляється, що учні хочуть більше, ніж можуть. Така сильна воля – позитивне явище, та, коли танцівник випробовує свої сили і виконує рухи, для виконання яких у нього немає ані напрацьованої техніки, ані сильної мускулатури, ані рухливості, ані вправності – це велика небезпека! Такі зусилля дитини похвальні, але педагог повинен зупинити танцівника, тому що небезпека отримання травми, тілесного ушкодження або настання важливого випадку дуже велика. У такому випадку, всю енергію учня потрібно скеровувати на вдосконалення вже розучених ним танцювальних рухів/ елементів, адже вчасне залобігання і профілактика травматизму – це один з найважливіших умов тренувального процесу.

Підводячи підсумки можемо сказати, що запобігти танцювальному травматизму можливо, якщо всі учасники тренувального процесу будуть дотримуватись правил і слідувати методичним та організаційним інструкціям. Педагогам-хореографам завжди слід враховувати вікові особливості учнів, умови навколишнього середовища і т.д., ну і, звичайно повинна бути хороша організація лікарського контролю.

Список використаної літератури

1. Пуртурова Т. *Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования* / Т. Пуртурова, А. Белкова, С. Кветная. – Москва : Владос. – 2003. – 256 с.
2. Рубинштейн С. *Основы общей психологии* / С. Рубинштейн – Москва : Учитель, 1946. – 720 с.
3. *Развитие творческой активности школьников* / Под ред. А. Матюшкина. – Москва : Педагогика, 1991, – 160 с.
4. Спарджер С. *Телосложение и балет* / С. Спарджер – Лондон, 1958. – 130 с.

5. Травматизм в хореографії. Види травматизма. [Електронний ресурс] – Режим доступу : https://studref.com/486379/bzhd/travmatizm_horeografii (дата доступу 13.03.2020 року).

6. Травматизм в танці: вікостні особливості, профілактика, рекомендації. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.horeograf.com/publikacii/travmatizm-v-tance-vozrastnye-osobennosti-profilaktika-rekomendacii.html> (дата доступу 13.03.2020 року).

* * *

Олена ЛІТОВЧЕНКО

ЗМІНА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТАНЦІВНИКА

Фізична діяльність є однією з провідних функцій опорно-рухового апарату людини. Розглядається функції, що забезпечує процес формування професійних здібностей танцівника. Наводяться особливості роботи м'язів під час виконання тренувального екзерсису з хореографічних напрямків, що сприяють вихованню фізичних здібностей та якостей. Описується причини втомлюваності м'язів і методи її позбавлення. Наводиться види оздоровчої рухової активності на зміну рухової діяльності та її вплив на загальний стан здоров'я танцівника. У висновку пропонується створювати оздоровчі проекти на зміну рухової активності, як засобу покращення здоров'я та фізичного вдосконалення.

Ключові слова: фізична діяльність; рухова активність; м'язове стомлення; оздоровлення.

Olena Litovchenko

CHANGES OF MOTOR ACTIVITY IN THE DANCER'S PROFESSION CAREER

Physical activity is one of the leading functions of the musculoskeletal system. In this article it is considered as the main function that provides the process of formation of professional abilities of the dancer. The peculiarities of the work of the muscles during the performance of training excersis in the choreographic directions, which promote the cultivation of physical abilities and qualities. The reasons for fatigue of the muscles and the methods of its removal are described. The types of health motor activity on the change of physical activity and its influence on the general health of the dancer are presented. In conclusion, it is suggested to create wellness projects to change physical activity as a means of improving health and physical well-being.

Keywords: physical activity; motor activity; muscle fatigue; sanitation.

Постановка наукової проблеми та її значення. За останні роки зріст різкий попит людей на розвиток фізичного здоров'я та рухової активності. Така ініціатива викликана затвердженням у 2016 році Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка передбачає заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань [12]. І справді, якщо проаналізувати стан здоров'я людей, чії професії безпосередньо пов'язані з фізичним навантаженням, то можна помітити, що рівень захворюваності таких людей значно менший, а витривалість їхнього організму значно сильніша. Та не дивлячись на ці достоїнства, через регулярні тренування і нестачу часу на відновлювання виникає ризик раннього фізичного вигорання, що може бути спричинений зношеність м'язової поверхні і припиненням професійної кар'єри. Для запобігання цього виникає необхідність у застосування різних методів відновлення які базуються на зміні рухової активності.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Вплив рухової активності на здоров'я людини став предметом дослідження М. Лук'янченко [8], В. Мазур, О. Скавронський [9], дослідженням тренажу на розвиток фізичних здібностей та якостей займались Р. Гаврилова [3], О. Ершова [4], В. Карпенко, И. Карпенко, А. Новикова [6], В. Соболев, Е. Панова [14]. Роботі м'язів та їх втомлюваності присвятили свої дослідження Т. Матвієнко, Д. Заводовський, Д. Ноздренко, І. Міщенко, О. Мотузюк, К. Богущка, Ю. Складаров, Ю. Прилуцький [9], Л. Троценко [15], Ж. Хаас [16], а ефективний вплив деяких видів оздоровчої рухової активності, як способу відновлювання описують М. Барінова [1], Ю. Железняк, Ю. Портнов, В. Савин, А. Лексаков [5], Л. Пустолякова, М. Болгар, С. Павліченко [13].

Мета даного дослідження полягає у визначенні важливості зміни рухової активності танцівника задля продовження професійної діяльності. Для досягнення зазначеної мети поставлені такі *завдання*: визначити особливість фізичної діяльності; розглянути навантаження під час заняття; виявити причини втомлюваності м'язів та їх запобігання, ознайомитись з можливими видами оздоровчої активності та визначити їх вплив на загальний фізичний стан танцівника.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Людина – це складний біологічний механізм, робота якої складається з розумової та фізичної діяльності. В залежності від професійного орієнтування одна з цих діяльностей у людини може переважати. Так у людей з підвищеною руховою активністю переважає фізична діяльність, що представляє з себе діяльність, пов'язану з конкретними предметними діями та виконанням людиною енергетичних функцій [15]. До таких людей відносяться танцівники та спортсмени, професійна діяльність яких складається із систематичного вдосконалення технічних елементів, складовою яких є рух.

Рух визначається як будь-яке фізичне переміщення тіла в просторі або зміна його положення. Однак спостерігаючи за танцюристом в русі ми маємо справу не просто з фізичними змінами положення тіла. Це хвилююче глядача враження, що складається з швидкоплинних образів, наповнених силою, гармонією і грацією [16, с. 9]. Танець – складова частина фізичного та естетичного розвитку, засобами роботи цілого опорно-рухового апарату з емоційним художнім забарвленням підпорядкованому музичному супроводу. Професійною ознакою танцівника є виважена та скоординована пластика тіла, граційність виконання рухів та рельєфна будова м'язів. Підтримка тіла у відповідній формі здійснюється за рахунок систематичної праці над удосконаленням виконання рухів і виробленням витривалості. Добова фізична активність

танцівника сягає найвищого ступеню. Це сприяє високій кількості вироблення колагену, білкової речовина групи протеноїдов, що сприяє підтриманню тонусу і зміцненню усього тіла [7]. За умови постійних фізичних навантажень закріплюється здоров'я, та є велика різниця між оздоровчим фізичним навантаженням і професійним.

Розвиток професійної майстерності базується на систематичному фізичному розвитку та здобувається лише через щоденні виснажливі тренування. Щоб набути правильного фізичного виховання слід кожного разу переборювати себе і відкривати нові можливості свого тіла. Для цього потрібно безперервно тренуватись по 2–4 годин на день, щоб м'язи виховали звичку і набули необхідної форми. Фізичне виховання повинно забезпечити оптимальний фізичний розвиток людини і вдосконалення її рухових якостей [8]. Найважливішим його завданням є розширення функціональних можливостей людини за допомогою спрямованого формування різноманітних здібностей, таких як сила, спритність, швидкість, гнучкість, витривалість, шляхом нормованих функціональних навантажень [4]. Вироблений робочий апарат, в результаті послідовної роботи груп м'язів і точок опори в області скелета, що вимагає особливої уваги, терпіння і постійної праці. Чим складніше рух, тим більше зусиль. Чим більше зусиль, тим досконаліше стає тіло і організм. Чим досконаліша організм, тим менше помиляється [3].

Виробленню міцного робочого апарату сприяє система екзерсису, вироблена протягом років майстрами танцю. В основі навчання вправам і рухам в будь-якому виді хореографічної культури лежить здатність людського організму опановувати цілою системою різноманітних рухових навичок [6]. Існує дві сталі системи опанування та розвитку фізичних можливостей виконавського апарату, які визнаються в хореографічному середовищі – це школа класичного танцю та народно-сценічного танцю. Всі практичні вправи в цих системах є придбаною формою рухової

діяльності організму, виробленою шляхом цілеспрямованого навчально-тренувального процесу [6].

Школа класичного танцю в галузі хореографічної підготовки вважається однією із фундаментальних. Вона являє собою чітко вироблену систему рухів, закладену в екзерсисі. Будучи універсальним способом тренування тіла він виробляє: правильну постановку корпусу, стійкість, координацію, що створюють абсолютну свободу рухів, розвиває і зміцнює весь суглобово-м'язовий апарат, усуває фізичні недоліки (сутулість, перекіс плечей, клишоногість та ін.). Основне завдання класичного екзерсису полягає в тому, що доцільно підібрані, постійно повторювані тренувальні вправи допомагають розвивати тіло і вчитися вільно і пластично керувати своїми рухами. Таким чином у послідовному виконанні рухів класичного танцю розвивається ахіллове сухожилля, виворотність, еластичність зв'язок, сила ніг, натягнутість, легкість, різкість рухів ніг, виховуються стопи для стрибка, розвивається виворотність в тазостегновому суглобі, еластичність м'язів колінні і гомілковостопні зв'язки, виховується м'якість, спритність і рухливість колінного і тазостегнового суглобів, розвивається крок, легкість працюючої ноги, виробляють танцювальність і почуття пози, сила стопи, гнучкість пальців, виворотність, стійкість [14, с. 40–41]. Протягом виконання усіх вправ м'язовий апарат має бути постійно напруженим, але навантаження має розподілятися рівномірно.

Урок народного танцю, також як і класичного, будується таким чином, щоб руху чергувалися правильно і гармонійно, перемикаючи навантаження з одних груп м'язів і зв'язок на інші. Побудова уроку засновується на раціональному розподіленні навантаження, не стомлюючи і не перевантажуючи суглобово-м'язовий апарат виконавців. Особлива увага звертається на необхідність чергування рухів, які виконуються на зігнутих і витягнутих ногах. Порядок вправ у палки встановлюються за

принципом чергування рухів, тренують різні групи м'язів. Урок починається з групи вправ (що складаються з) п'яти розділів: швидприсідання і глибокі присідання, оскільки вони поступово вводять в роботу м'язи і суглобов'язочний апарат; далі даються вправи, що тренують різні групи м'язів; вправи на витягнутих ногах; вправи на призігнутих ногах; м'які плавні рухи; руху різкі, уривчасті [6]. Виконання кожного руху залучає іншу групу м'язів і будує унікальну форму м'язів.

Не дивлячись на те, що принцип побудови заняття базується на чергування м'язового напруження, що запобігає надмірному перенавантаженню, в період підготовки до конкурсів, концертів або підсумкових занять, інтенсивні тренування підвищується. М'язова діяльність, яка активізується при фізичних вправах, змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму [9]. Фізичне навантаження на м'язи збільшується, а часу на повне відновлення працездатності м'язів не вистачає. Внаслідок напруженої та тривалої роботи утворюється м'язова втома, яка виражається у тимчасовому зниженні або повній втраті працездатності організму. Вона характеризується зменшенням сили скорочення і витривалості м'язів, порушенням координації рухів, збільшенням енерговитрат для виконання однієї і тієї самої роботи [10]. Таким чином це стає причиною утворення професійні захворювання, що негативно впливає на загальний стан здоров'я.

Для того, щоб запобігти пошкодженню м'язової тканини, зв'язок та суглобів варто надавати увагу післятренувальному відновлювальному комплексу вправ. Такі комплекси спрямовані на гальмування процесів патогенезу остеоартрозу і стимуляцію процесів саногенезу, оптимізацію морфологічних трансформацій і функціональних здібностей, що дають можливість справлятися з інтенсивними фізичними навантаженнями [2]. У

вільний від інтенсивних тренувань час рекомендується переключати професійну активність на оздоровчу.

Оздоровча рухова активність це є вид фізичної діяльності, головне завдання якого полягає в оздоровленні і корегуванні фізіологічних проблем людини. Зазвичай такий вид фізичної діяльності обертається самостійно в залежності від особистих потреб, тому інтерес до виконання запропонованих завдань значно вищий.

Умовно можна визначити два напрямки вибору рухової активності: фізкультурно-оздоровчий та спортивний. До першого можна віднести ходьбу, повітряну йогу, пілатес, а до другого спортивні ігри. Кожен із названих видів, будучи в системі оздоровлення, потребує полегшених вимог до тренування.

Оздоровча ходьба, давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Природна і посиљна ходьба благотворна для усіх життєвих функцій організму. Під час ходьби працюють усі м'язи, добре вентилуються легені. Здорова людина щодня повинна ходити 5–10 км., половину із них прискореним кроком [9].

Особливої уваги заслуговує дослідження впливу повітряної йоги на відновлення артистів балету, яким займалась М. Барінова. У своїй статті вона описує повітряну йогу (офіц. – Unnata Aerial Yoga), як нову концепція практики йоги, що була заснована сертифікованим інструктором йоги М. Дортіньяк, і запатентована в США в 2006 році. Подібна до традиційної йоги, повітряна йога в своїй системі тренування передбачає одночасне використання танцювального полотна (або гамака) і підлоги для більш глибокого розкриття можливостей тіла, сильних прогинів і витягування. Заняття нею допомагають зняти напругу з м'язів, навіть після найскладніших вправ, сприяє більш глибокому витягненню хребта, дозволяє виключити на заняттях травмовані частини тіла. Також на заняттях Повітряної йоги велика увага приділяється правильному

диханню. Воно дозволяє максимально ефективно використовувати можливості тіла при виконанні вправ, з його допомогою легко знімається як фізичне так і емоційне напруження [1].

Пілатес – система фізичних вправ для розвитку тіла побудована на основі йоги, тайчи та інших східних традицій, розроблена Йозефом Пілатесом на початку XX століття для реабілітації спортсменів та артистів після травм. Він являє собою серію вправ в повільному темпі, без надриву і перенапруги задіюються глибоко лежачі м'язи і вимагають значних зусиль. Результатом регулярних занять пілатесом стають оздоровлення суглобів і зміцнення м'язів, зняття напруги і болю в тілі, корекція ваги, поліпшення постави, нормалізація сну, поліпшення самопочуття [11].

Спортивні ігри у сприянні відновлювального процесу особистості пояснюється: їх специфікою змагальної діяльності; глибоким різнобічним впливом на організм тих, хто займаються розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; доступністю для людей різного віку і підготовленості; емоційним зарядом; унікальним видовищем, яким не можуть зрівнятися інші види спорту [13]. Водночас спортивна гра в ході організації тренувального процесу дає можливість самоорганізуватись, адекватно оцінювати зазначені обов'язки, відчувати різні емоції [13, с. 159]. Емоційне насичення під час ігрового матчу робить будь яку спортивну гру засобом активного відпочинку.

Отож які результати приносить використання запропонованих видів рухової активності:

- через зміну м'язового навантаження відбувається закріплення всього організму;
- використання допоміжного інвентарю розвиває професійні здібностей;
- відбувається краща орієнтація в просторі

- здобуваються нові знання з біомеханіки роботи опорно-рухового апарату;
- внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень;
- здобувається вміння концентрації внутрішньої енергії і шляхи направлення її в правильному напрямку;
- знижується чутливість до стресу, покращується самопочуття.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Фізичне навантаження танцівника є невід'ємною складовою професійної діяльності. Робота танцівника над професійною майстерністю вимагає систематичності в навчальному процесі, наявності працездатності та завзятості. Щоб досягнути вершин необхідно відпрацьовувати кожен рух по декілька разів, розвиваючи можливості свого тіла. Для цього необхідно залучати до роботи усі м'язи, сильне навантаження на м'язи призводить до втоми і мікротравм, які негативно впливають на працездатність. Щоб уникнути цього, необхідно час від часу змінювати професійну діяльність на оздоровчу рухову активність до якої входить: ходьба, йога, пілатес та спортивні ігри. Необхідно запроваджувати проекти на зміну рухової діяльності в професійній діяльності танцівника і розкривати нові види фізичної культури та спорту, яка доступними методами та засобами та в правильно розподіленому коефіцієнті навантаження будуть сприяти покращенню здоров'я та фізичного вдосконалення танцівників.

Список використаної літератури

1. Барінова М. «Воздушная йога» как средство восстановления для артистов балета // М. Барінова. // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург : Акад. русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015. – № 5 (40). – С. 114-120.
2. Березуцкий В. Синдром гипермобильности суставов у артистов балета // В. Березуцкий. // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. Ч.2. – Санкт-Петербург : Акад. русского балета им. А. Я. Вагановой, 2016. – № 4(45). – С. 62-66.
3. Гаврилова Р. Постановка корпуса и плечи в народно-сценическом танце // Р. Гаврилова [Электронный ресурс] – Режим доступу

https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/metodicheskoe_sobshchenie_postanovka_korpusa_i_plie_v_narodno_szenicheskom_tan. (дата звернення 20.03.2020 р.)

4. Еринова О Развитие выносливости в системе ФКиС и в хореографии // О Еринова // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург : Изд-во Акад. русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015. – № 5(40). – С. 88-95.

5. Железняк Ю. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Железняк, Ю. Портнов, В. Савин, А. Тексигов; Под ред. Ю. Железняка, Ю. Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 520 с.

6. Карпенко В Методика построения и ведения урока народно-сценического танца, как основа учебно-педагогического процесса // В Карпенко, П. Карпенко, А. Новикова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – Москва, 2015. – № 5-2. – С. 76-81.

7. Кокоткина А. Маленькие секреты молодости. Как сохранить молодость? / А Кокоткина. [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://books.google.com.ua/books?id=eOm9DwAAQBAJ&pg=PP3&hl=ru&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false. (дата звернення 20.03.2020 р.)

8. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості / М. Лук'янченко // Молодь і ринок. – 2012. – №7. – С. 35-39.

9. Мазур В. Вплив рухової активності на організм людини // В Мазур, О Скавронський // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – Вип. 9. – С. 256-264.

10. Матвієнко Т. М'язова втома: фактори розвитку та шляхи корекції / Т Матвієнко, Д Заводовський, Д Ноздренко, І Миценко, О Мотузюк, К Богущька, Ю Склярів, Ю Прилуцький. – [Електронний ресурс] Режим доступу : https://z.kiev.ua/journals/2017_V.63/2017_1/1_2017-95-104.pdf. (дата звернення 20.03.2020 р.)

11. Пилатес [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%81>. (дата звернення 20.03.2020 р.)

12. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>. (дата звернення 20.03.2020 р.)

13. Пустолякова Л. Спортивні ігри як активний метод формування професійно-прикладних якостей майбутніх медиків на заняттях з фізичного виховання зі студентами медичного ВНЗ / Л. Пустолякова, М. Болгар, С. Павліченко // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб. наук пр., Національний медичний університет ім. О. Богомольця. – Київ, 2014. – С. 159-163

14. Соболев В. Классический танец: теория и методика преподавательской деятельности : Методическое пособие / В Соболев, Е. Панова. – Тюмень, 2019. – 64 с.

15. Троценко Л. Проблеми стомлюваності і працездатності у процесі фізичних навантажень / Л. Троценко. [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/15_NPN_2013/Sport/4_138778.doc.htm. (дата звернення 20.03.2020 р.)

16. Хаас Ж. Анатомия танца / Ж. Хаас. – Минск : Попурри, 2011. – 200 с.

РОЗДІЛ 4

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНО-МИСТЕЦЬКІ, ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В ХОРЕОГРАФІЇ

Юрій БЕЗРУЧЕНКОВ

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розглядається питання формування професійної культури фахівців хореографічного мистецтва в закладах вищої освіти. Прослідковано основні засади розуміння професійної культури і культурно-історичному контексті. Професійні якості хореографа.

Ключові слова: професійна культура, педагогіка, хореографія, танець, фахівець хореографічного мистецтва.

Yuriy Bezruchenkov

THE FORMATION OF A PROFESSIONAL CULTURE OF FUTURE SPECIALISTS IN CHOREOGRAPHIC ART IN A INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

The issue of the formation of a professional culture of choreographic art specialists in higher education institutions is considered. The basic principles of understanding professional culture and the cultural-historical context are traced. Professional as a choreographer.

Key words: professional culture, pedagogy, choreography, dance, specialist in choreographic art.

Державна політика у сфері розвитку галузі знань культури і мистецтва, сприяння розширенню мистецьки та творчих міжнародних і культурних зв'язків з країнами світу надають змогу розглядати хореографічне мистецтво як галузь, яка створює імідж та підвищує національну свідомість української спільноти.

Діяльність фахівців хореографічного мистецтва має певну специфіку, оскільки знаходиться на перехресті відносин «митець – людина» та «людина – світогляд» і врешті решт «людини – людина». Тому на рівні з

професійними компетентностями в галузі культури і мистецтва надзвичайно важливі усвідомленість суспільної цінності професійної діяльності хореографа, бажання принести людям естетичну насолоду своєю працею, високий рівень самовіддачі, творча самореалізація, ініціативність, комунікабельність, здатність працювати в команді та постійно вдосконалюватися.

Усе це актуалізує проблему формування в майбутніх фахівців сфери хореографічного мистецтва професійної культури й вимагає відповідної організації та спрямування професійної підготовки студентів цих спеціальностей у класичному університеті.

Вирішення цього завдання передбачає розв'язання низки складних проблем, які стосуються визначення сутності та структури поняття структурно-функціональної моделі формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва їх професійної культури та встановлення педагогічних умов організації навчального процесу освітніх програм бакалаврів, магістрів і як логічне завершення освітнього докторів філософії спеціальності 024 Хореографія, які забезпечують успішність її формування.

Професійну культуру фахівця науковці визначають як якісну характеристику професійної діяльності, сутність якої полягає в оволодінні суб'єктом діяльності сучасним змістом і засобами розв'язання професійних завдань, продуктивними способом її здійснення.

Вагомий доробок з проблем формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва недостатній і сповнений суперечностей. Так, у 50–90-ті роки ХХ століття проблеми підготовки фахівців хореографів активно досліджували К. Василенко, Н. Ткаченко, Г. Березова, Бондаренко, М. Загайкевич, Ю. Станішевський та інші науковці та митці. Не рідко до кола наукових досліджень входили лише питання професійної орієнтації представників молодшої, середньої та

старшої школи на професію артиста балету або були спрямовані на аматорське хореографічне мистецтво та методично-професійні питання підготовки кваліфікованих працівників сфери танцю.

На сучасному етапі серед праць, присвячених питанням формування професійної культури фахівців хореографічного мистецтва в Україні, необхідно вказати дослідницькі розвідки С. Зубатова, Л. Цветкової, Н. Терешенко, Т. Медвіть, О. Лань, Ю. Безпаленко, О. Плахотюка та ін.

Проблеми формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва в часі реформування освітніх процесів в Україні потребують нового сприйняття до наукових підгодів у межах професійної підготовки майбутніх фахівців галузі знань культура і мистецтво

Безперечний той факт що питання цілісного дослідження проблеми формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва в Україні набуває особливої актуальності з прийняттям наукового паспорту спеціальності «Хореографічне мистецтво». Рішенням Атестаційної колегії Міністерства освіти і науки України від 16 травня 2014 року затверджено паспорт наукової спеціальності 17.00.08 «Хореографічне мистецтво» (наказ МОН України від 26.05.2014 № 642), за основу якого взято саме пропозиції кафедри режисури та хореографії Львівського національного університету імені Івана Франка.

Результати аналізу проєктів галузевих освітніх стандартів, навчальних планів підготовки фахівців, наявних підручників і методичних посібників, спостереження за педагогічним процесом показали, що постійно відбуваються процеси розв'язати проблему як найкращого формування освітнього процесу підготовки нового фахівця з хореографічного мистецтва. Складність розв'язання проблеми формування професійних компетентностей майбутніх фахівців галузі знань культура і мистецтво спеціальності 024 Хореографія визначено низкою незлагодженостей між:

– потребою професійної сфери культури і мистецтва у фахівцях, здатних на високому рівні надавати послуги в закладах культуно-мистецького, просвітницького спрямування, та різношерстним рівнем сформованості професійної культури у фахівців цієї сфери;

– необхідністю підготовки здобувачів вищої освіти з високим рівнем професійної культури та впровадження навчально-виховному процесі студентоцентричних модусів реалізації освітніх програм, на змін застарілих методів і засобів фахової підготовки, які гальмують цей процес;

– багатоаспектністю формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва та невизначеністю педагогічно-мистецьких підвалин, які б забезпечили високу ефективність цього процесу.

Мета дослідження: полягає в обґрунтуванні сутруктурно-функціональної моделі формування професійної культури майбутніх фахівців хореографії у закладі вищої освіти та умови формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва.

Відповідно до мети дослідження визначено такі *завдання*:

–на підставі аналізу наукової літератури визначити ступінь дослідженості проблеми формування професійної культури фахівців хореографічного мистецтва в системі вищої освіти;

–встановити сутність професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва та визначити її структуру;

–визначити ключові критерії та рівні сформованості професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва;

–обґрунтувати умовну модель формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва у класичному університеті.

Методологічну основу дослідження становлять: положення теорії пізнання, теорії поетапного формування розумових дій; концепція активізації пізнавальної діяльності й самостійності студентів, виховання й

розвитку творчого та мистецького мислення особистості; концепція розвитку професійно важливих якостей особистості в процесі навчання; концепція формування базової та професійної культури особистості; концепція системного, діяльнісного та студентоцентричних підходів до організації навчання; концепція професійного навчання майбутніх фахівців сфери обслуговування; принципи загальної психології про єдність свідомості й діяльності.

Теоретичні аспекти формування професійної культури особистості в науковій літературі.

Одним з важливих завдань сучасної освіти є підготовка зрілої, цілісної особистості фахівця. Головним критерієм такої зрілості в умовах зростання вимог щодо конкурентоспроможності, стрімкого розвитку всіх галузей культури і мистецтва є високий рівень професійно-мистецької культури фахівця. Тому мета вищої освіти сьогодні – підготовка фахівця чуттєвого, розуміючого, культурного фахівця, підготовленого до діяльності в складному суперечливому світі, який повинен сприяти розвитку культури суспільства загалом. Саме активне знання, уміння творчо використовувати його лежить в основі освіченості, культури особистості та суспільства [1, с. 12].

Особливо гостро проблема формування професійної культури студентів хореографів постала з виокремлення спеціальності 024 Хореографія, що зумовило формування високих критеріїв підготовки фахівців творчо-мистецького спрямування.

Цілком очевидно, що в процесі підготовки фахівців хореографічного мистецтва ще багато не вирішених питань, серед яких, на наш погляд, провідне місце займає проблема визначення структурно-функціональної моделі формування професійної культури майбутніх фахівців хореографії у закладі вищої освіти, оскільки це поняття містить різноманітні аспекти, пов'язані з професійною діяльністю фахівця та всебічним розвитком його

особистості.

Проблему формування професійної культури майбутніх фахівців хореографічного мистецтва логічно порушити із розвідки феноменів «культура» та «професійна культура», з'ясуванням їхньої сутності та взаємозв'язку. Зазначимо, що поняття «професійна культура» не є простим механічним поєднанням понять «професіоналізм» та «культура», вони постають як єдність професіоналізму та культури в людській діяльності. Однак при визначенні поняття професійної культури, перш за все, потрібно з'ясувати сутність основоположного елементу цієї єдності – поняття культури.

Поняття культури завжди асоціюється в нашій свідомості з удосконаленням людини, досягненням нею певних вершин у сфері життєвої або професійної діяльності, а також із залученням до системи вищих цінностей. Культура, як пише В. Біблер, є формою сучасного буття та спілкування людей різних (минулих, сучасних і майбутніх) культур, форма діалогу та взаємовиникнення цих культур [2, с. 289]. Культура становить систему соціально набутих і трансльованих від покоління до покоління значущих символів, ідей, цінностей, вірувань, традицій, норм і правил поведінки, завдяки яким люди організують свою життєдіяльність. Ми не можемо правильно зрозуміти суспільство (соціальну систему), якщо не знаємо їх.

Узагалі поняття культури є базовим для багатьох галузей людського знання, але саме через цю багатозначність не піддається чіткому визначенню. Так, філософський словник зосереджує нашу увагу на діяльнісному аспекті культури, утіленому в соціально-творчу діяльність людства в усіх сферах буття та свідомості, яку потрібно розглядати в єдності завдяки створенню цінностей, норм, знакових систем. Ця діяльність пов'язана з оволодінням культурної спадщини попередніх поколінь, що забезпечує внутрішнє збагачення особистості, виявлення та

розвитку її внутрішнього потенціалу й, отже, дозволяє перетворювати дійсність [3, с. 225].

Сутність, специфіку, своєрідність культури неможливо розкрити поза співвідношення її з діяльністю, що перетворює дійсність та впливає на формування й розвиток людини як особистості. Так, тлумачний словник С. Ожегова у трактуванні феномену культури не надає однозначної відповіді. Усі наведені тлумачення вказують взаємозалежність між культурою та високим рівнем досягнень людства у виробничій, суспільній і розумовій діяльності, який забезпечується завдяки розвитку та досягнень окремої людини [4, с. 276].

У педагогічному енциклопедичному словнику за редакцією Б. Бімбада культура тлумачиться як історично визначений рівень розвитку суспільства, творчих сил і здібностей людини, утілений у типах і формах організації життя й діяльності людей, у їхніх взаєминах, а також у створених ними матеріальних і духовних цінностях [5, с. 130]. Отже, визначається взаємозалежність культури від розвитку суспільства та індивіда. Однак культура як загальне явище сприймається, засвоюється та відтворюється кожною людиною індивідуально, впливаючи на її становлення як особистості.

Науковці вказують на визначальну роль освіти в процесі оволодіння людиною загальної та професійної культури. Утім змістовний аспект освіти повинен мати культурне підґрунтя, бути джерелом знань про природу, суспільство, способи діяльності, емоційну, вольову та ціннісну природу ставлення людини до оточення, інших людей, праці й суспільства [4, с. 150].

Наведені словникові визначення свідчать, що дослідження культури й процесу її формування визначається специфікою методологічного підходу, який покладено науковцями в основу аналізу. Як зазначає Г. Єлізарова, кожне з існуючих визначень поняття «культура» має певну

містовну недостатність завдяки надзвичайної комплексності [6].

На думку І. Зимньої, для більш глибокого трактування культури необхідно включення самої людини як суб'єкта її привласнення та розвитку. На цій підставі дослідниця надає визначення культури як сукупності цінностей, норм та ідеалів, які привласнені й використовуються людиною в процесі її активної життєдіяльності та у взаємодії з іншими людьми [7]. Французький учений А. Моль вважає, що найсуттєвішими атрибутами цього поняття є глибоке, усвідомлене й шанобливе ставлення до спадщини, здатність до творчого сприйняття, розуміння та перетворення дійсності в будь-якій сфері діяльності й стосунків [8, с. 18].

Осмислення культури, яка розкриває сутність людського буття, дозволяє не тільки побачити, але й усвідомити можливі шляхи розвитку освіти як невід'ємної складової частини культури. Культура, як зазначав Д. Лихачов, – це велике цілісне явище, яке робить людей, що мешкають у визначеному просторі, з просто населення – народом, нацією. У поняття культури повинні входити й завжди входили релігія, наука, освіта, моральні норми поведінки людей та держави [9, с. 3].

Необхідно вказати, що в реальній дійсності, у життєдіяльності окремої людини й суспільства ці різні аспекти, компоненти й рівні культури злиті воедино. Їх виділяють у процесі дослідження, відстрагуючись від єдності, щоб глибше, повніше, чіткіше пізнати їх, а пізнавши, злити воедино в комплексному підході.

Спроба визначити рівні культури зроблена в дисертаційній роботі С. Ісаєнко, яка на підставі аналізу філософської, політологічної та соціологічної літератури виділяє:

- 1) за ознаками певної історичної епохи – культуру стародавнього світу, античну, середньовічну, сучасну культуру тощо;
- 2) за етнічно-національними та географічно-регіональними ознаками – культуру Заходу, Сходу, американську, слов'янську, українську,

німецьку культуру тощо;

3) за сферою людського буття – матеріальну, духовну, світську, релігійну, світоглядну, національну, громадянську, політичну, моральну, художню, фізичну, розумову, естетичну, музичну культуру тощо;

4) за сферою прояву людської діяльності – виробничу й професійну культуру, культуру праці, дозвілля, споживання, побуту, обслуговування, спілкування, мови, поведінки, почуттів, мислення тощо;

5) за ознаками соціальних груп і верств населення – культуру колективу, особи, індивіда, класу (селянську, буржуазну культуру), суспільства; а також молодіжну, військову, артистичну, педагогічну культуру тощо [10, с. 15].

Як бачимо, культура є цілісність, органічне поєднання багатьох сторін людської діяльності, тому поділ культури на суспільну та індивідуальну досить умовний. Певною крапкою відліку в характеристиці будь-якої культури, її сутності є світорозуміння, самоусвідомлення тих, хто її створює. Згідно за В. Біблером, для особистості відчувати своє перебування в культурі та бути культурною означає піднятися над власним обмеженим буттям, уявити у своїй біографії Космос, Природу, Історію як можна повніше. Чим це відчуття буде повніше, тим більше особистість має право вважати себе культурною [2].

Культура становить визначений бік суспільного життя, у силу чого володіє сукупністю функцій із забезпечення суспільства всім необхідним для його успішного розвитку. Науковці мають різні погляди на склад і сутність цих функцій. Так, С. Марценюк проводить визначення соціальних функцій культури відповідно до сфер і ланок суспільного життя. До складу цих функцій науковець зараховує:

– пізнавальну, завдяки якій людина сприймає культурні надбання попередніх епох і сучасності, відбиває та відтворює їх у своїй свідомості й діяльності;

- виховну, оскільки культура виховує людину, впливає на її поведінку, прищеплює їй кращі риси характеру, формує високі почуття гуманності, чуйності, людяності;
- світоглядну, яка полягає у формуванні в людині відповідного світогляду;
- емоційно-естетичну, яка допомагає сприймати й розуміти людині навколишнє середовище, переживати емоції, надихати на перетворювальну діяльність, творчу активність;
- діагностичну та прогностичну, які дозволяють надати оцінку тому, що відбувається в суспільстві, своєчасно відреагувати на зміни й процеси, а також передбачити подальший розвиток подій і перспективи майбутнього [11, с. 24–25].

Дослідження Е. Соколова дозволили визначити науковцю такі функції культури, як освоєння та перетворення світу, комунікативну, синіфікативну, накопичення й збереження інформації, нормативну, проєктивної розрядки та захисту [12].

Українська дослідниця В. Гриньова вважає, що визначення функцій культури «пов'язане з об'єктом і сферами діяльності особистості, в процесі якої з метою задоволення потреб людина творить культуру і саму себе» [13, с. 21]. Авторка вважає, що на визначення функцій впливають потреби конкретного соціального суспільства, це визначає соціо-культурологічний аспект структури культури.

Зауважимо, що наведені матеріали яскраво ілюструють той факт, що феномен культури знаходиться на максимально високому рівні абстракції та охоплює широкий і різноманітний світ явищ. Разом з тим вважаємо необхідним розглянути провідні підходи дослідження феномену культури, які дають можливість систематизувати позиції багатьох дослідників цієї проблеми.

В. Гриньова до основних підходів розкриття сутності культури

відносить:

– особистісний підхід як такий, що розглядає культуру як взаємодію людини з навколишнім світом, іншими людьми, у процесі якої відбувається взаємообмін інформацією, зокрема культурологічною, взаємозбагачення та взаєморозвиток ;

– діяльнісний, що визначає культуру як універсальну характеристику діяльності, яка спрямовує різні її види, ціннісні особливості та результати. При цьому розвиток і вдосконалення діяльності сприяє розвитку культури, в процесі діяльності, а людина постає її суб'єктом;

– аксіологічний, у якому культура – це творча діяльність людини як минула (зафіксована, «опредмечена» в культурних цінностях), так і теперішня, що заснована на розпредмечуванні цих цінностей та спрямовує організацію діяльності особистості на формування ціннісного ставлення людини до навколишньої дійсності, діяльності людей, самого себе [13, с. 12 – 19].

Але найбільш широке визнання після аксіологічного підходу отримав діяльнісний підхід, який щодо розуміння та пояснення культури остаточно утвердився у вітчизняній науці у 60–70-і роки ХХ століття. У межах діяльнісного підходу, на який ми будемо спиратися в нашому дослідженні, поняття «культура» виходить з генетичного зв'язку із людською діяльністю завдяки таким підпорядкованим їй поняттям, як суб'єкт, об'єкт, буття, людина, особистість та інших, у яких діяльність і соціальні відносини виявляються як родовий спосіб буття людини у світі.

Діяльнісний підхід до культури виявляє її сутність, нерозривно пов'язану з діяльністю суб'єкта, з діяльністю, які відтворює та створює людину як творця власних відносин та зв'язків у всій цілісності його буття. Тому вивчення культури з позиції діяльнісного підходу не може бути повним без дослідження поняття «діяльність».

Філософський словник надає визначення діяльності як «специфічно-людського способу ставлення до світу», «що становить процес, під час якого людина творчо перетворює природу, роблячи таким чином себе лисвим суб'єктом, а процес освоєння явищ природи – об'єктом своєї діяльності» [14, с. 118].

Г. Коджаспірова розглядає діяльність як форму психічної активності суб'єкта, спрямовану на пізнання та перетворення світу й самої людини. Предметна діяльність людини відображає її практичні дії з реальними предметами матеріальної та духовної культури, які підпорядковані їх культурно-функціональному призначенню. Метою такої діяльності є освоєння людиною способів застосування предметів матеріальної та духовної культури й на розвиток здібностей умінь на навичок [15, с. 77].

Для розгляду змісту загальної культури І. Зимня пропонує використовувати три глобальні плани – план культури особистості, план культури діяльності та план культури соціальної взаємодії людини з іншими людьми. Сутність культури особистості, уважає дослідниця, розкривається в культурі відносин та культури саморегуляції, сутність культури діяльності – у культурі інтелектуальної та предметної діяльності, сутність культури соціальної взаємодії відбивається в культурі поведінки та культурі спілкування [7].

Тобто сутність культури можливо розглядати у двох формах: у вигляді предметів (матеріальній основі) та в особистісній формі, у яких зафіксована, розвивається та існує вся людська культура. Але якщо в предметній формі людина формує матеріальну основу культури, то в особистісній вона виявляє всі свої знання, творчий потенціал, розкриває саму себе, свою сутність як суспільного створіння. Культура як об'єкт наукового пізнання, підкреслює М. Туровський, може бути визначена лише параметрами залучення людини до діяльнісного створення світу [16, с. 318].

Цікавим для нашого дослідження є розгляд культури В. Біблером як якісної сторони діяльності соціального суб'єкта та об'єкта, якісного стану суспільства, якісного індикатора буття суспільства й самої людини, її діяльності – і в духовній, і матеріальних сферах. У культурі відбивається якісна характеристика всього суспільного організму, оцінка його з погляду того, що реально втілюється в процесі його формування й становлення, під час реалізації сутнісних сил активної та діючої людини [2, с. 66–67]. Отже, характерною рисою культури є якісний параметр самої діяльності, тобто те, на що, у першу чергу, звертають увагу при вивченні явищ.

Тобто діяльність має глобальний характер, відображаючи або всю життєдіяльність людини, спрямовану на пізнання та перетворення себе й світу, або ж його структурні елементи, одним з яких є професійна діяльність. Діяльність людини відображає її суб'єкт-об'єктне ставлення до соціокультурного та природного середовища, ступеня взаємодії з культурою, проникнення в неї, її сприйняття та бажання духовно й матеріально збагачувати культурну спадщину.

Підсумовуючи викладений матеріал та спираючись на діяльнісний підхід, у нашому дослідженні ми будемо розуміти *культуру як сукупність усіх матеріальних і духовно-моральних цінностей, накопичених суспільством, а також усіх видів і способів перетворювальної діяльності людини із засвоєння, збереження, створення та поширення цих цінностей у суспільстві.*

Говорячи про елементи змісту професії, науковці частіше всього наводять спеціалізацію та відмежування від інших видів діяльності в межах розподілу праці; відносно тривале застосування визначеного способу виконання завдань; джерело доходу, який забезпечує існування індивідів тощо.

Енциклопедичний словник надає визначення професії як спеціалізованої та інституціоналізованої діяльності соціального індивіда,

який володіє комплексом необхідних теоретичних знань і практичних навичок, здобутих у результаті спеціальної підготовки й досвіду роботи [17, с. 155].

Якщо будь-яка із зазначених характеристик недостатньо виражена, то це свідчить про недостатню професіоналізацію певної діяльності.

У цьому контексті «професія» поєднує низку базових елементів «культури». А остання сприяє підвищенню якісних характеристик професії, надає їй визначену цілісність, стратегічну й тактичну спрямованість, гуманістичну характеристику діяльності члена суспільства.

Професійна діяльність впливає на формування людини як особистості, надає можливість відрізнити її від представників інших професійних груп, породжує різноманітні й несхожі соціальні інтереси. Об'єднання соціальних індивідів однієї професії як специфічної соціальної групи, посилення внутрішніх та зовнішніх зв'язків між ними та іншими професіями призводить до наявності механізму їх функціонування, який включає й підготовку фахівця. Процес створення й розвитку такого механізму називається інституціоналізацією професії [18, с. 8].

Інституціоналізація професії є складним соціальним процесом виникнення й розвитку системи суспільних механізмів, які забезпечують стандартизацію, регламентацію та контроль і самої діяльності, і функціонування та соціального відтворення професійної групи. На визначеному етапі інституціоналізації професії вникає й формується професійна культура.

Дослідженню сутності, складу й різноманітних аспектів професійної культури, проблем її формування присвячено багато робіт соціально-філософського, суспільно-політичного та психолого-педагогічного характеру. Хоча поняття професійної культури остаточно ввійшло в науковий обіг у 80-х роках ХХ століття у зв'язку з розробкою культурологічного підходу, проте дослідження проблем формування

культури діяльності фахівця почались раніше.

Українська дослідниця проблем формування професійної культури майбутніх інженерів С. Ісаєнко шляхом узагальнення підходів позицій науковців, які проводили аналіз професійної культури з позицій аксіологічного, діяльнісного та особистісного підходів, робить висновок, що «професійна культура – це цілісне особистісне утворення, сутністю якого є діалектичний зв'язок усіх елементів культури індивіда, яке динамічно та нелінійно розвивається, специфічно проявляючись у сфері професійної діяльності і спілкування» [19, с. 28]. Авторка підкреслює, що різноманітність визначень цього поняття пов'язане зі складністю і багатовимірністю самого феномена, а також із наявністю різних наукових підходів до висвітлення його сутності.

Багато науковців приділяють увагу взаємозв'язку загальної та професійної культури, визначаючи останню невід'ємною частиною загальної культури. У цьому контексті цікавою є позиція І. Ісаєва про базування професійної культури на підґрунті загальної культури особистості. Саме це, на думку вченого, дає можливість переносити культуру загалом у сферу професійної діяльності та особистості фахівця. У зв'язку з цим під професійною культурою І. Ісаєв розуміє систему загальнолюдських ідей, професійно-ціннісних орієнтацій та якостей особистості, універсальних способів пізнання й гуманістичних технологій професійної діяльності [19, с. 19].

Завдяки професійній культурі відбувається входження особистості в соціальні відносини й практику діяльності. Разом з цим у людини відбувається й процес певних змін, зумовлених професією, що виявляється в самій діяльності людини, її ставлення до своєї роботи, до оточення й самої себе. Важливим показником оволодіння професійною культурою є прояв трудової активності особистості, інтенсивність її діяльності, налаштування на взаємодію з колегами, взаємодопомогу у виконанні

спільної праці тощо. Весь цей багатобічний процес, який має назву «соціальне спілкування», забезпечує взаєморозуміння між людьми, їхнє висозбагачення. Завдяки спілкуванню поширюється культура, що свідчить про взаємозв'язок між професійною та загальною культурою в суспільстві.

Хоча професійна культура взаємопов'язана із загальною культурою, ще вона має свої визначальні риси. «Якщо загальна культура особистості, як вказує М. Віленський, – відображає широту оволодіння ціннісним змістом духовної й матеріальної культури, ступінь залучення особистості до створення їхніх цінностей, готовність і здатність до їх продукування, то професійна культура особистості відображає прояв загальної культури в специфічних умовах професійної діяльності» [20, с. 28].

Оця специфіка професійної культури має два прояви – консервативний та творчий. Як зазначає М. Бердяєв, у будь-якій галузі культури діють два початки – консервативний, який звернений до минулого й підтримує з ним спадковий зв'язок, і творчий, який звернений до майбутнього й утворює нові цінностей [21, с. 220]. Консервативні елементи, як-от: норми, правила, традиції та інші, стають інтеграційним механізмом професійної культури й дозволяють зберігати специфіку професії та організації.

Оскільки професійна культура містить різноманітні моделі поведінки її носіїв, зокрема й творчі, то це забезпечує розвиток професійної культури, сприйняття її суб'єктами нових зовнішніх ідей, дає можливість їм здійснювати діалог й полілог як серед представників певної професійної культури, так і з представниками інших професійних культур. Саме це й сприяє формуванню особистості професіонала. У зв'язку з цим О. Грибкова вважає, що поняття «професійна культура» може бути визначено як тип життєдіяльності, властивий суб'єкту професійної практики, що має вигляд комплексу інноваційних ідей, забезпечує

безперервний процес історичної спадковості, професійного розвитку особистості, а також збереження культурної спадщини під час постійного продукування творчих процесів, які значною мірою впливають на стійкість сфери його професійної життєдіяльності [22, с. 4].

Відзначимо, що професійна культура набуває максимального прояву, тільки коли специфічні способи й технології діяльності поєднуються з морально-психологічними рисами та якостями фахівця. Узагалі професійна культура заснована на загальноприйнятих духовно-моральних цінностях, нормах і правилах, а також способах взаємодії людини як одиниці тієї суспільної системи, якій вона належить.

Моральні відносини органічно входять у повсякденну практику професійної діяльності й створюють той емоційний фон, на якому базується і загальна, і професійна культура, яка повинна підпорядковуватися та відповідати гуманістичним принципам моралі. Вищим критерієм у діяльності професіонала є звернення до тих зразків, ідеалів, моделей, які за своєю сутністю й становлять основу всього культурно-історичного процесу.

Людина, постаючи в ролі творця професійної культури, ініціює свою професійну діяльність, свою поведінку в ній, реалізує свій духовно-творчий потенціал для досягнення заздалегідь запланованих результатів і, тим самим, спрямовує власний розвиток професійної культури. Такий розвиток відбуватися відповідно до певної системи цінностей цієї професії, існуючих норм і зразків поведінки в контексті їх професійної та соціальної значущості. Усе це потребує від фахівця розвитку здібностей вибудовувати свою поведінку відповідно до наявних цінностей і норм. У цьому контексті, як зазначає О. Артамонов, під професійною культурою можна розуміти сукупність набутих загальних моделей поведінки на підставі прийняття ціннісних орієнтирів, норм і правил професійної поведінки, властивих тій чи тій професійній спільноті [23, с. 34].

Досліджуючи професійну культуру з аксіологічних позицій, даний термін використовує Ф. Щербак, намагаючись уже в самому понятті акцентувати увагу на єдності професійного та соціально-морального аспектів у прояві культури особистості. Науковець визначає три чинники, які зводять професійну культуру до майстерності, кваліфікації та спеціальних знань і вмінь:

- наявність стійкої системи організації діяльності, яка забезпечує отримання якісних результатів діяльності;
- соціальна та особиста значущість результатів професійної діяльності, які не зводяться тільки до економічних показників;
- цілісний прояв особистості в праці [24].

Досліджуючи проблеми формування професійної культури майбутнього педагога, І. Шевченко доходить висновку, що професійна культура характеризує особистість майбутнього фахівця з погляду аналізу певної сукупності особистісних якостей та характеристик з позицій цілісності професійного розвитку. Фахівець стає не тільки суб'єктом, здатним здійснювати певний вид діяльності, але й носієм певної культури, світогляду, життєвих установок і цінностей, професійної поведінки [25, с. 37].

Отже, у характеристиці професійної в тому числі і поведінки хореографів культури саме наявність професійно важливих якостей і властивостей особистості, ціннісних і духовно-моральних орієнтирів, властивих певній професії, забезпечують соціальну значущість, доцільність діяльності людини, можливість оптимального прояву та розвитку сукупності професійних знань, умінь та навичок.

Оскільки в науковій літературі поряд з поняттям «професійна культура» досить часто використовують поняття «спеціальна культура», «трудова культура», «професіоналізм», «компетентність», то вважаємо необхідним дослідити їхній взаємозв'язок.

Аналізуючи різницю між поняттями «трудова культура» та «професійна культура», І. Зарецька наголошує, що професійна культура передбачає оволодіння спеціальними знаннями, уміннями, досконалими трудовими прийомами, необхідними в конкретному виді професійної діяльності. Крім того, професійна культура передбачає достатньо високий рівень майстерності, досягнутий завдяки індивідуальним здібностям до визначеного виду діяльності та засвоєному досвіду в цій сфері. Також для професійної діяльності характерні визначені морально-вольові якості, які є специфічними для визначеної трудової сфери та становлять основу професійної етики [26, с. 263].

Отже, поняття трудової культури значно ширше від поняття «професійна культура», оскільки містить показники і об'єкта, і суб'єкта праці. Тобто, характеризуючи професійну культуру фахівців сфери ресторанного господарства, доцільно оперувати поняттям «професійна культура особистості».

Часто для оцінки професійної культури фахівця використовують термін «професіоналізм», який походить від слова «професіонал» – фахівець своєї справи. Під професіоналізмом розуміють сукупність, набір особистісних характеристик людини, необхідних для успішного виконання праці, завдяки чому професіоналізм стає внутрішньою характеристикою особистості” [26, с. 18]. На підставі цього поняття «професіоналізм» та «професійна культура» можна було б розглядати як рівнозначні, характеризуючи трудову діяльність суб'єкта, який володіє комплексом спеціальних теоретичних знань та практичних навичок. Проте між цими поняттями є суттєва відмінність, оскільки, як зазначає Л. Іванова, поняття «професіоналізм» розкриває переважно технічний, функціональний бік будь-якої діяльності, стає підсумком, своєрідним критерієм цієї діяльності [27].

З цього погляду поняття «професіоналізм» найбільш близький за

містом до терміна «компетентність». А. Маркова під компетентністю розуміє «поєднання психічних якостей, психічний стан, який дозволяє діяти самостійно та відповідально, володіння людиною здатністю й умінням виконувати трудові функції» [28, с. 28]. У цьому контексті компетентність є індивідуальною характеристикою міри відповідності людини вимогам професії, а про її наявність слід судити за характером результатів праці фахівця.

На думку науковців, професійна компетентність відображає не тільки рівень знань, умінь, навичок, досвіду, достатнього для досягнення цілей професійної діяльності, але й соціально-моральну позицію особистості. При цьому професійна компетентність ґрунтується на володінні фахівцем культурними зразками, характерними для визначеної професійної діяльності, тим, що називається професійною культурою. Тобто компетентний фахівець володіє алгоритмами професійної діяльності будь-якої складності, що становить фундаментальний критерій оцінки професійної компетентності. У той самий час дотримання виробничих, професійних стандартів повинно контролюватися самим фахівцем відповідно до норм професійної культури.

Отже, професійна культура є способом та водночас оцінкою діяльності. Вона містить змістовну сферу компетентності та професіоналізму й разом з тим відображає процес набуття компетентності та розвитку її до рівня професіоналізму. Культурний компонент визначає рівень розвитку самого суб'єкта діяльності, його особистісно-ділові якості. Поєднання понять професіоналізму та культури відображає багатоаспектність і динамічність професійної культури як соціального феномену.

Попередній аналіз свідчить, що саме представники певних професій здатні створювати культурні цінності, які відрізняються від цінностей інших професійних груп, можуть набувати нових якостей у професійній

діяльності та розвитку особистості. Отже, професійна група стає суб'єктом культури.

Досить часто професійні об'єднання вважають необхідним документально, нормативно оформлювати у вигляді етичного кодексу правила професійної поведінки та принципи дотримання морально-етичних норм. Саме при визначенні сутності професійної культури конкретних фахівців і виявляються не тільки особливі для професії знання, уміння та навички, але відображається моральний бік професійної культури.

Крім ціннісного аспекту професійної культури, окремі науковці вважають, що одним з головних її показників є культура спілкування як засіб забезпечення ефективної трудової діяльності, дотримання ширих людських зв'язків і на роботі, і за її межами, взаєморозуміння, дотримання загального та службового етикету, норм і правил людського гуртожитку та поведінки.

Узагалі культура спілкування як складник професійної культури, на думку Н. Костриці, є процесом «обміну думками у певній галузі знань, в якому б вигляді воно не здійснювалося» [29, с. 9]. Завдяки спілкуванню під час спільної діяльності в працівників відбувається трансформація власних ціннісних орієнтацій у єдність цілей.

Оскільки професійна культура формується протягом усієї трудової діяльності людини, то І. Довженко вважає, що саме професійне спілкування є важливим чинником набуття фахівцем життєвого, професійного досвіду, опанування майстерності в обраній професії [30, с. 20].

Отже, продуктивні професійні відносини у галузі хореографічного мистецтва, що виникають під час професійного спілкування, у поєднанні з якістю діяльності формують професійну культуру. Вона буде виявлятися і як культура трудових взаємин, і як відповідальність за свою справу, і як

повага до колег по роботі. Викладений матеріал дозволяє запропонувати визначення професійної культури й виділити її властивості.

Під професійною культурою розуміємо різновид загальної культури суспільства та особистісне утворення, яке відображає ступінь оволодіння людиною спеціальних теоретичних знань і практичних умінь виконання визначеного виду діяльності, що здійснюється нею на основі сформованої системи певних ціннісних та духовно-моральних орієнтирів.

До властивостей професійної культури ми відносимо:

– *інтегративність*, яка відображає вплив усіх компонентів професійної культури на культуру особистість загалом та загальний розвиток самої професійної культури;

– *соціальність*, яка свідчить, що наявність високого рівня сформованості професійної культури має не тільки особисте, але й суспільне значення, а також дає можливість особистості більш ефективно робити внесок у створення суспільного багатства;

– *особистісний характер* професійної культури, який означає «присвоєння» особистістю в процесі спеціальної підготовки професійно важливих знань, умінь і навичок, що набувають для людини особистісного змісту, оскільки можуть задовольнити потреби особистості у виконанні професійної діяльності та здійснення професійного зростання;

– *динамічність і дієвість*, які відображають спонукальну, мотиваційну силу професійної культури, її здатність регулювати напрям розвитку особистісних якостей;

– *безперервність*, яка означає, що високий рівень професійної культури сприяє безперервному саморозвитку людини у сфері своєї професійної діяльності з метою задоволення власних внутрішніх професійно спрямованих стимулів і підтримки на певному рівні своєї професійної культури.

Отже, проведений аналіз наукової літератури проблем формування

професійної культури особистості дає змогу зробити висновок, що підґрунтям професійної культури є загальна культура суспільства. Культура – це складна категорія, яка через свою багатобічність та використання науковцями при її дослідженні різних методологічних підходів не має однозначного трактування.

Між тим культура відображає історичний процес творчої життєдіяльності людини (суб'єкта діяльності) у різноманітних сферах і галузях буття та свідомості, діяльності, яка включає освоєння та споживання досягнутих результатів, цінностей на основі історично визначених суспільних відносин. Культура є якісною стороною соціального розвитку, конкретною цілісністю, що створена людською діяльністю в системі існуючих суспільних відносин.

У нашому дослідженні, застосовуючи діяльнісний підхід як базовий, розуміємо культуру як сукупність усіх матеріальних і духовно-моральних цінностей, накопичених суспільством, а також усіх видів і способів перетворювальної діяльності людини із засвоєння, збереження, створення та поширення цих цінностей у суспільстві.

Виникнення професійної культури стає можливим на підставі освоєння людиною загальної культури, залучення до її досягнень, оволодіння професійною майстерністю, творчою реалізацією професійних навичок, ефективним застосуванням засобів і методів досягнення професійних цілей, можливість передбачити результати та наслідки своєї праці. Професійна культура служить критерієм моральності особистості, сформованості відповідної системи цінностей, які змушують людину відповідально ставитися до професійної діяльності, особистісного та громадянського самовираження.

Під професійною культурою хореографа ми розуміємо різновид загальної культури суспільства та особистісне утворення, яке відображає ступінь оволодіння людиною спеціальних теоретичних знань і практичних

умінь виконання визначеного виду діяльності, що здійснюється нею на основі сформованої системи певних ціннісних і духовно-моральних орієнтирів. До властивостей професійної культури ми відносимо інтегративність, соціальність, особистісний характер, динамічність і дієвість, безперервність.

Отже засади професійної культури особистості, підґрунтям якої є загальна культура – складна, багатобічна категорія, яку вивчають науковці з використанням чисельних методологічних підходів. Використовуючи діяльнісний підхід, ми розуміємо культуру як сукупність усіх матеріальних і духовно-моральних цінностей, накопичених суспільством, а також усіх видів і способів перетворювальної діяльності людини із засвоєння, збереження, створення та поширення цих цінностей у суспільстві.

Професійна культура хореографів як проекція загальної культури виявляється в системі професійних якостей і специфіці діяльності. Аналіз наукових підходів до виявлення сутності професійної культури дозволив дійти висновку, що це особистісне утворення, яке відображає ступінь оволодіння людиною спеціальних теоретичних знань і практичних умінь виконання визначеного виду діяльності, що здійснюється нею на основі сформованої системи певних ціннісних та духовно-моральних орієнтирів. Професійна культура фахівця хореографічного мистецтва, її якісні характеристики залежать від виду професійної діяльності майбутнього фахівця.

Список використаної літератури

1. Безрученков Ю. В. *Формування професійної культури майбутніх фахівців сфери ресторанного господарства у вищому навчальному закладі: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Безрученков Юрій Володимирович. – Луганськ, 2008. – 255 с.*
2. Библер В. *От наукоучения – к логике культуры / В. Библер. – Москва : Изд-во полит. лит., 1991. – С. 289–308.*
3. *Философская энциклопедия : в 5 т. / гл. ред. Ф. Константинов. – Москва : Сов. энцикл., 1960–1970. – Т. 4. – 1964. – 592 с.*
4. Ожегов С. И. *Словарь русского языка : ок. 57000 слов / С. Ожегов; под ред. д-ра филол. наук, проф. Н. Шведовой. – 13-е изд., испр. – Москва : Рус. яз., 1981. – 816 с.*
5. *Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. Бим-Бад ; редкол. : М. Безруких, В. Болотов, Л. Глебов и др. – Москва : Большая рос. энцикл., 2003. – 528 с.*

6. Елизарова Г. Культура и обучение иностранным языкам / Г. Елизарова. – Санкт-Петербург : КАРУ, 2005. – 352 с.
7. Зильня И. Обица культура и социально-профессиональная компетентность человека [Электронный ресурс] // И. Зильня // Интернет-журн. «Эйдос». – Режим доступа : <http://www.eidos.ru/journal/2006/0504.htm> (дата доступу 03.04.2019 р.)
8. Мониторинг качества воспитания в контексте педагогического образования / под ред. В. Андреева. – Казань : Казан. гос. ун-т., 2004. – 137 с.
9. Лихачев Д. Культура как целостная среда / Д. Лихачев // Новый мир. – 1994. – № 8. – С. 3–8.
10. Ісаєнко С. А. Формування професійної культури у студентів інженерно-технічних спеціальностей засобами іноземної мови : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ісаєнко Світлана Анатоліївна. – Київ, 2009. – 227 с.
11. Мирценюк С. Проблеми історії й теорії світової та української культури : контекст лекцій / С. Мирценюк. – Київ : УСДО, 1993. – 124 с.
12. Соколов Э. Культура и личность / Э. Соколов. – Ленинград : Наука, 1972. – 228 с.
13. Гриньова В. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методологічний аспекти) / В. Гриньова. – Харків : Основа, 1998. – 300 с.
14. Философский словарь // под ред. И. Фролова. – 5-е изд. – Москва : Политиздат, 1987. – 590 с.
15. Коджаспирова Г. Словарь по педагогике / Г. Коджаспирова, А. Коджаспиров. – Москва : ИКЦ «МарТ», 2005. – 448 с.
16. Туровский М. Философские основания культурологии / М. Туровский. – Москва : Рос. полит. энцикл., 1997. – 440 с.
17. Большая советская энциклопедия : в 30-ти т. / гл. ред. А. Прохоров. – 3-е изд. – Москва : Сов. энцикл., 1969–1978. – Т. 21. – 1975. – 672 с.
18. Батура П. Профессиональная культура молодежи села: проблемы и перспективы (на материалах БССР) : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. филол. наук : спец. 09.00.02 / П. М. Батура. – Минск, 1989. – 21 с.
19. Ісаєнко С. А. Формування професійної культури у студентів інженерно-технічних спеціальностей засобами іноземної мови : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ісаєнко Світлана Анатоліївна. – Київ, 2009. – 227 с.
20. Виленский М. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Виленский // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 4. – С. 27–32.
21. Бердяев Н. Философия неравенства: Письма к недругам по социальной философии. Письмо 13-е. О культуре / Русское зарубежье: Из истории социальной и правовой мысли / Н. Бердяев. – Ленинград, 1991. – 195 с.
22. Грибкова О. Теория и практика формирования профессиональной культуры педагога-музыканта : автореф. дис. на соиск. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания» / О. Грибкова. – Москва, 2010. – 40 с.
23. Артамонов А. Л. Формирование профессиональной культуры поведения будущего специалиста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Артамонов Александр Леонидович. – Кемерово, 2009. – 202 с.
24. Щербак Ф. Профессионально-нравственная культура труда / Ф. Щербак. – Москва : Знание, 1985. – 128 с.
25. Шевченко І. І. Формування професійної культури майбутнього вчителя музики в позанавчальній діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шевченко Інга Леонідівна. – Кіровоград, 2008. – 209 с.

26. Зарецкая И. И. Педагогические основы воспитания трудовой культуры учащихся : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Зарецкая Инесса Исааковна. – Москва, 1991. – 331 с.

27. Иванова Л. В. Профессиональная культура управления: сущность, структура, динамика (культурологический аспект) : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук : спец. 09.00.13 «Теория и история культуры» / Л. В. Иванова. – Москва, 1993. – 21 с.

28. Маркова А. Психология профессионализма / А. Маркова. – Москва : Знание, 1996. – 308 с.

29. Костриця Н. М. Формування українського професійного мовлення у студентів ВНЗ економічної освіти України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання» / Н. М. Костриця. – Київ, 2002. – 16 с.

30. Довженко І. В. Формування культури україномовного спілкування у майбутній професійній діяльності фахівців сфери обслуговування : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Довженко Ірина Віталіївна. – Херсон, 2008. – 255 с.

* * *

Олег КУЗИК

ОСОБЛИВИ АСПЕКТИ РОБОТИ ХОРЕОГРАФА ЗА ДОСВІДОМ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОЛЕГА ГОЛДРИЧА

Проаналізовано життєвий та творчий шлях становлення знаного хореолога Олега Голдріча як приклад творчих досягнень у педагогічній та методичній роботі в галузі хореографії, який означений певними професійними особливостями і особистісним характером педагога. Окреслено штрихи творчого та педагогічного доробку хореографа, які формували універсальну методику роботи з учасниками аматорських танцювальних колективів.

Ключові слова: танець, мистецтво, педагогіка, хореографічна спадщина, методика викладання, історичний та життєвий досвід, особливі якості хореографа, улюблена справа, творчий успіх.

Oleg Kuzyk

SPECIFIC ASPECTS OF THE WORK OF THE CHOREOGRAPHER ON THE EXPERIENCE OF THE PEDAGOGICAL AND CREATIVE ACTIVITY OF OLEG GOLDRICH

The life and creative path of becoming a well-known choreologist Oleg Goldrich is analyzed as an example of creative achievements in pedagogical and methodological work in the field of choreography, which is defined by certain professional characteristics and personal character of the teacher. The outlines of creative and pedagogical refinement of the choreographer, who formed a

universal method of working with participants of amateur dance groups, are outlined.

Key words: dance, art, pedagogy, choreographic heritage, teaching methods, historical and life experience, special qualities of choreographer, favorite business, creative success.

Основний текст: Наукові дослідження про життєвий шлях становлення знаних діячів в царині мистецтва і культури, їх педагогічної і творчої праці дають можливість осягнути процеси формування особистостей, які вписують в історію свої імена завдяки наполегливій і старанній праці. Молоді послідовники зобов'язані вивчати творчу спадщину митців минулого і сучасного часу, з метою усвідомлення важливості їхнього доробку в контексті становлення української культурної ідентичності, а також для дослідження методики їх діяльності, яка може стати етапом професійного зросту та творчого поштовху у пізнанні майбутньої професії.

Життєвий шлях кожної людини дарує певні випробовування, переосмислення цінностей і формує життєві пріоритети. Непересічна особистість, хореолог-дослідник, заслужений працівник культури України, викладач з 43-річним стажем педагогічної роботи у спеціалізованому навчальному закладі за фахом «хореографія», засновник і керівник п'яти танцювальних дитячих і юнацьких колективів – це лише не повний перелік опису педагогічних і творчих досягнень Олега Семеновича Голдрича.

Хореографічне мистецтво за останні роки піднялося до наукового рівня осмислення історичних і методологічних напрацювань (досвіду). Важливим у науковому аспекті залишається проблема забезпечення процесу аналізу діяльності діячів мистецтва – творців хореографічної спадщини України, оскільки якісний аналіз дає можливість прослідкувати послідовність етапів розвитку, характер і цінність шляху досягнення мети.

Оскільки танцювальне мистецтво за своєю специфікою діяльності потребує великих організаційних, фізичних зусиль на шляху досягнення успіху і мистецького визнання, хореографи є скупими на методичну рукописну фіксацію свого досвіду роботи. Тому проблемою залишається обмежена кількість літературних джерел щодо становлення і розвитку хореографічного мистецтва в його особливих національних, міжнародних (споріднених), регіональних рисах і колориті.

Метою і завданням статті є спонукати молоде покоління до пошуку історичних фактів з історії життя хореографів, становлення творчих колективів, формування особливостей методики роботи і репертуару творчих ансамблів, успіху та визнання українського танцювального мистецтва у світовому просторі.

Аналізуючи творчий, педагогічний та методичний доробок знаного в Україні хореолога Олега Голдріча, слід звернути увагу на два фактори, які стали підґрунтям до формування такої виразної особистості в хореографічному мистецтві – це життєві ціннісні орієнтири та особливий потяг до улюбленої справи. Окремі сторінки педагогічної і творчої спадщини О. Голдріча, переконаний, будуть предметом ще не одного наукового дослідження в галузі хореографії.

Досвід, сформований часом і творчим середовищем

Дитячі роки О. Голдріча стали для нього фундаментом для розуміння, що за своє майбутнє потрібно боротися. Захоплення і думки стали згодом реальністю, лише через гартування особистого духу, розуміння цінності людських стосунків. Юнацькі роки були дуже насичені різними враженнями від спілкування з молоддю, постійної роботи в мистецькому оточенні та перших спроб самореалізації. Життєвий оптимізм, любов до людей пробуджували в ньому бажання стати фахівцем, який буде дарувати молоді радість від пізнання свого таланту, дотику до мистецтва, від змістовної організації свого дозвілля.

Перші кроки набуття досвіду проходили також через творчі випробовування і виклики, проте перший досвід бібліотечної роботи, роботи керівником хору додали до життєвої танцюючої ходи О. Голдрича особливого колориту, а згодом допомогли у формуванні розуміння цілісності постановок вокально-хореографічних композицій при роботі з аматорськими хореографічними колективами.

На всіх етапах життя важливими для нього як хореографа та керівника були особистісні стосунки в колективі, і у викладацькому, і у творчому. З особливим захопленням в останній автобіографічній книзі «Муза мого життя» О. Голдрич описує свою мистецьку і педагогічну стежу як невід'ємне ціле з діяльністю улюблених колективів. Особливими словами він виказує свої емоції до Народного ансамблю пісні і танцю «Черемош» Львівського національного університету імені Івана Франка, що був його натхненням і любов'ю довгий час. Балетмейстером і згодом художнім керівником цього колективу він пропрацював довгий час: «Я, упродовж 23-х років, працював у прославленому ансамблі пісні і танцю університету «Черемош». За моєї бутності цей колектив отримав всі свої високі почесні звання і нагороди... Багато вклав сили і енергії для процвітання цього незвичайного творчого колективу. Я його любив понад усе, я жив лише для нього і студенти це відчували... І знову кажу, я з того гордий і щасливий, що я Черемощанець» [5, с. 165].

Особливе відношення до дітей і молоді вроджений такт, витримка, чуйність дозволили йому бути улюбленим вчителем для багатьох студентів-фахівців, які і сьогодні продовжують працю у царині хореографії. Людність, вимогливість до здобуття професії, повага до справи, яку обрав – це було професійним кредом Олега Семеновича.

Життєва дорога з юнацьких років немов би вкладалась вподобаннями і захопленнями, які формували любов до мистецтва і бажання спілкуватися з молоддю у середовищі творчості – з дитинства

брав участь у шкільних концертах і районних олімпіадах, на яких був неодноразово відзначений як кращий співак, декламатор, танцюрист; вже у п'ятому класі керував учнівським шкільним хором; старшокласником співав у хорі, дуетах, грав у виставах драматичного гуртка, читав вірші та гуморески на концертах в рідному сільському клубі та у закладах культури навколишніх сіл.

У 1955 році закінчив курси диригентів-хоровиків при Львівському культосвітньому технікумі, вирізняючись своїми здібностями, чуттям музичних мелізмів та абсолютним слухом. Згодом Олег Семенович працював в установах культури Мостиського району Львівщини – завідувачем бібліотеки, завідувачем клубу, методистом та художнім керівником Будинку культури, одночасно не полишаючи роботи із хором.

Цей юнацький період життя сформував чітке бажання до здобуття фаху у мистецькому середовищі – з вересня 1960 року до липня 1964 року навчався на хореографічному відділі Львівського культосвітнього технікуму (тепер Львівський коледж культури і мистецтв). Любов до вокальної чи хорової музики не полишали майбутнього хореографа – за час навчання в технікумі брав участь у хорі-студії при Львівському держрадіо під керівництвом відомого музикознавця та диригента Івана Майчика; у зведеному хорі культосвітнього технікуму Володимира Синишина, а згодом співав у чоловічому хорі «Прометей» при обласному Будинку народної творчості, яким керував Олексій Волинець. Набирав майстерності хореографічного мистецтва у танцювальних колективах Будинків та Палаців культури м. Львова, серед яких: народний ансамбль танцю «Мрія» (сьогодні при палаці культури ім. Гната Хоткевича), народний ансамбль танцю держторгівлі «Дружба», заслужений вокально-хореографічний ансамбль «Галичина» при ВО «Електрон» та ін. [5].

Після закінчення технікуму, згідно з персональним фаховим розподілом Міністерство культури Української РСР призначило Олега

Голдрича викладачем спеціальних предметів хореографічного відділу згаданого спеціалізованого навчального закладу. На той час це був особливий випадок персонального призначення на посаду викладача в даній галузі діяльності.

Працюючи викладачем культурно-освітнього училища (попередньо технікум), брав активну участь у громадській роботі закладу, м. Львова та області. Неодноразово запрошувався відповідальним секретарем, членом та головою журі районних, обласних та галузевих республіканських оглядів художньої самодіяльності, фестивалів та конкурсів.

Дирекція клубу Львівського державного університету імені Івана Франка запросила О. Голдрича до співпраці у 1964 році: спершу – солістом, згодом балетмейстером ансамблю пісні і танцю «Черемош». Відчуваючи потребу в здобутті освіти, у 1967 році він вступив на історичний факультет Львівський національний університет імені Івана Франка і згодом отримав диплом про закінчення вищого навчального закладу.

Більш детальну автобіографічну інформацію про життєвий шлях формування як професіонала хореографічного мистецтва Олега Голдрича від юнацьких років і до часу становлення його як знаного в Україні хореографа можна почерпнути у книзі «Муза мого життя». Поданий невеличкий фрагмент лише для розуміння важливості всіх невід'ємних в житті кожної людини етапів, які згодом стають фундаментом на базі якого формуються особливі риси митця – любов до творчості, пошуку, мистецька впертість у досягненні мети, відповідальність, безперервне бажання освітнього і професійного вдосконалення, пошук своєї істинної музи, життєвої і творчої насолоди від роботи [5].

Важливим у формуванні компетентнісних якостей педагога є необхідність поєднання теорії з практикою. Зокрема в хореографічному мистецтві цей процес поєднання є невід'ємним, оскільки не відчувши «на

своєму тілі і ногах» навантаження у м'язах під час виконання різних рухів, вирав, композиційних зв'язок, не можливо донести в освітньому теоретичному процесі ці особливості чи характер виконання. Тому в педагогічній діяльності О. Голдрича викладацька практика під час проведення занять залишалась однією з головних. Окрім того для вдосконалення професійної майстерності він спонукав своїх учнів училища ще додатково танцювати в аматорських колективах, зокрема в яких він був керівником у різні періоди кількох десятиріч – студентські ансамблі «Черемош», «Полонина», «Підгір'я».

Згодом, з досвідом, приходять розуміння методичної роботи, яка складає основу формування особистої методики чи осмислення кращих взірців хореографічного мистецтва, які творилися видатними майстрами танцю В. Верховинцем, П. Вірським, Я. Чуперчуком та іншими.

Часто О. Голдрича запрошували викладачем для проведення обласних та республіканських семінарів у хореографічному жанрі, а також для постановок танців у хореографічних колективах Тернополя, Харкова, Рівного та Вільнюса (Литва). На запрошення ректоратів колишніх інститутів культури міст Рівного, Харкова та Києва проводив заняття з українського танцю із студентами різних курсів цих навчальних закладів. У 1991 році працював у школі українського танцю в місті Монреаль (Канада). У 1996 році на запрошення українського ансамблю танцю «Степи» з французького міста Ліон проводив з ними заняття та здійснював постановки українських танців.

Весь цей теоретичний і практичний досвід вилився у методичній роботі О. Голдрича – навчальний посібник з предмету «Композиція та постановка танцю», яким користуються викладачі училищ культури України; він автор одинадцяти методичних робіт (посібників) та рекомендацій із хореографічної спеціальності.

У 1999 році в світ вийшла перша книжка Олега Семеновича «Барви Карпат». У ній висвітлено творчий шлях двох художніх студентських аматорських колективів це – «Черемош» Львівського національного університету імені Івана Франка та «Полонина» Українського державного лісотехнічного університету, а також описано шість танців з їх репертуару. У 2000 році вийшла друга книжка-спогад: ««Черемош» на американському континенті», а в 2002 році – третя, «Пісні Отчого дому», в якій Олег Семенович зібрав, записав та упорядкував понад сто пісень рідного краю. Четвертою була книжка «Методика роботи з хореографічним колективом», що рецензована Міністерством культури і мистецтв України, як методичний навчальний посібник для спеціалізованих мистецьких навчальних закладів.

Після плідної і жертвної мистецької праці прийшло й визнання серед фахівців хореографії, повага сотень учнів, з'явилися офіційні відзнаки держави. У 1995 році за значний особистий внесок, збагачення культурно-мистецької спадщини народу України та високу професійну майстерність Олега Семеновичу Голдричу присвоєно почесне звання «Заслужений працівник культури України».

Оцінивши величезні заслуги на педагогічній та балетмейстерській ниві керівництво Львівського українського академічного драматичного театру імені Марії Заньковецької запросило Олега Голдрича за сумісництвом на посаду балетмейстера театру. Хореографію Олега Голдрича глядач має змогу побачити у хореографічній частині опери Я. Барнича «Гуцулка Ксеня», виставах О. Кобилянської «У неділю рано зілля копала», Б.Стельмаха «Коханий нелюб», В. Герасимчука «Андрей», на вірші Ліни Костенко «Неповторність», у двох дитячих виставах (опера – казка Б. Янівського «Хоробрий півник» та казка «Пітер Пен»).

Цей творчий життєвий етап став свідченням високої фаховості хореографа, оскільки досвід роботи в аматорських колективах, теоретична

і практична компетентність в організації навчального процесу, і звичайно особисті риси педагога, дали можливість опанувати особливий жанр мистецтва – академічний драматичний театр. У цьому жанрі поєднуються багато інших жанрів мистецтва (поезія, музика, пісня та ін.). Театральні постановки є дуже складним процесом через потребу бачення єдиного цілого за деталями і фрагментами. В цей же час театр є заворожуючим і глибоким у мистецькому образі (вираженні).

В наукових джерелах знаходимо різні визначення і описання театрального жанру. У даному викладі матеріалу найбільш доречним є таке формулювання: «театр є видом мистецтва, якому притаманні специфічні засоби виразності – сценічна дія, що виникає у процесі гри акторів перед публікою та композиційна емоційна лінія сюжету. Формула театру: п'єса – актор – глядач поєднані грою, музичним супроводом, текстами та емоціями, танцями і постановками масових і камерних сцен акторів. Видовищними і захоплюючими є масові сцени постановок на хореографічній основі.

У цьому мистецькому виразі хореографія, танець є видом мистецтва у якому основними засобами створення художнього образу є динамічні рухи та пози людського тіла, поетично осмислені та організовані в просторі і часі. Танець безпосередньо пов'язаний із музикою, утворюючи з нею єдиний музично-хореографічний образ. Музично-ритмічні виразні рухи людського тіла (доповнені пластикою, спеціальними костюмами та реквізитом) дозволяють розкривати характери, почуття та думки людей [11].

*Особисте відношення до улюбленої справи та методика О. Голдрича
у специфіці викладання хореографії*

Набутий професійний досвід дозволив сформувати О. Голдричу особисте бачення фахового хореографа-керівника і особливостей

специфіки викладання хореографії, що відображено у його особистій методиці.

За твердженням О. Голдріча, педагог у хореографії – людина, яка себе присвятила виховній і педагогічній діяльності, вона повинна володіти багатьма якостями, зокрема це вольова, витримана і вимоглива особистість. Педагог повинен мати проникливе око, бути здібним, помічати всі недоліки і помилки учнів на заняттях (репетиціях). В педагогіці немає неістотних дрібниць: із багатьох, інколи майже непомітних частинок складається характер, художній образ, творче вирішення. Помилки необхідно аналізувати зразу ж після завершення занять.

«Дуже важливо для педагога хореографії вміти керувати своїми емоціями. Коли викладач переступає поріг танцювального залу, він повинен за дверима залишити всі особисті переживання, навіть найтяжчі чи найбільш хвилюючі. Якщо викладач чимось стурбований чи розсіяний, його настрій і стан обов'язково передається учням. Нервозність і роздратованість стануть причиною невдалого проведення уроку, безуспішної атмосфери заняття. І навпаки, привітна усмішка і ласкаве слово педагога зразу дадуть необхідний тон проведенню занять. Чергове заняття викладач готує заздалегідь з урахуванням обов'язкової програми. Урок побудований на імпровізації не завжди буває вдалим» [3, с. 4].

Педагог неодмінно повинен бути добрим організатором творчого процесу. Якщо у нього мало необхідних природних даних (володіння словом, емоціями переконання тощо) він зобов'язаний їх розвивати. Висока вимогливість і до себе, а не тільки до учнів – одне з першочергових завдань викладача.

Не можна обмежитись простим показом того чи іншого танцювального руху, який необхідно вивчити. Потрібно обов'язково пояснити значимість кожної вправи: якій меті вона служить, які м'язи

розвиває. Якщо учні працюють над вправами свідомо, а не як ляльки, вони безсумнівно, сягнуть великих успіхів за короткий термін.

Особлива відповідальність лягає на викладачів молодших класів. Тут вони прагнуть до засвоєння самої основи танцювальних навиків – «постановки» учням спини, тобто закладання фундаменту стійкості та рівноваги тіла, які пізніше будуть так необхідні в танці; розвитку вивороту і гнучкості ніг (стоп), без чого неможлива висока культура виконання; привчання вихованців до координації руху рук, ніг, корпусу і голови, без чого також немає мистецтва танцю. Якщо щось випаде з поля зору педагога, то наверстати упущене дуже важко.

За переконанням Олега Голдріча, керувати танцювальним колективом чи хореографічним класом можуть лише ті особи, які мають достатні знання в галузі хореографічного мистецтва і практичний досвід роботи з дітьми. Кожен викладач повинен поповнювати свої знання, відвідувати спеціальні семінари, знайомитись з досвідом роботи інших викладачів, керівників колективів, постановників-професіоналів, стежити за репертуарними збірниками, книгами, статтями і рецензіями з питань хореографії і, безумовно, читати записи танців [3, с. 6].

Хореографічне виховання має велике значення в естетичному розвитку дитини. Засобами танцювального мистецтва прищеплюється любов до всього красивого, витонченого. Учителям танців завжди варто пам'ятати, що танець, як мистецька дія, не може бути беззмістовним, бо він, як і всі види мистецтва, сприяє вивченню дійсності, допомагає формуванню світогляду. Він має величезні можливості для розвитку думок і почуттів танцюристів. Головне в танці – це втілення його задуму, який розкривається через пантоміму, відповідні пластичні рухи, живі і дійові образи [10].

За баченням теорії викладання О. Голдріча, завдання педагога-хореографа полягає в тому, щоб невпинно підвищувати хореографічну

культуру дітей, знайомлячи їх з кращими зразками танцювального мистецтва, з життям і діяльністю провідних хореографів, танцюристів і художніх колективів. Відомо, яка велика сила емоційного і морального впливу танцю, втіленого у високохудожню форму.

Художню (самодіяльну) творчість не можна собі уявити без танцювального колективу. Танцям віддають свій відпочинок та вільний час школярі і студенти, люди різні за віком, професіями, культурними та естетичними переконаннями. Відповідно те, що показують танцівники на сцені, повинно відрізнитись глибоким змістом і красою художньої форми. Особливість хореографічного мистецтва в тому, що його природа синтетична, вона включає в себе інші види мистецтва – музику, живопис, скульптуру, поезію слова. Вміло поставлена робота танцювального колективу має допомогти виховати розвинену людину з високими духовними та фізичними якостями.

Народне (автентичне) мистецтво – життєдайне джерело, звідки всі види мистецтва черпають все нові й нові сили. В Україні немає і не може бути розриву між мистецтвом і народом (фольклором, звичаєм, традицією).

Як у професійному мистецтві, так і в художній самодіяльності повинні бути єдині вимоги щодо підготовки виконавців, але цей процес суттєво відрізняється. Професійні виконавці отримують навички і знання з дитячих років, їх старанно відбирають за професійними даними, з ними щоденно займаються високопрофесійні майстри хореографічного мистецтва. У самодіяльні хореографічні колективи люди приходять не тому, що вони мають професійні дані, а тому, що вони люблять танцювати [1].

О. Голдріч виразно наголошує, що робота із самодіяльним хореографічним колективом вимагає від керівника не тільки вузькопрофільних знань, а й досвіду і здібностей педагога-вихователя. Не

можна обмежуватись лише розучуванням і постановкою танців від виступу до виступу, необхідно регулярно і наполегливо виховувати учасників, а це вимагає великої і всебічної підготовки керівника [3].

Успіх його роботи залежить від якості підготовки до кожного заняття, від систематичної і кропіткої праці над підвищенням свого педагогічного і мистецького рівня, а також загальної культури. Перш ніж приступати до занять з колективом, керівник повинен уявити весь обсяг роботи, необхідної для різнобічного виховання його учасників.

Олег Голдріч розробив детальний перспективний річний план занять, який складається з двох основних розділів.

Перший: *Громадянське і художнє виховання учасників хореографічного колективу.* (Це важливий розділ роботи. Він пов'язаний з постійним проведенням бесід і практичних занять, які сприяли б підвищенню художнього рівня кожного учасника. Створюючи план цього розділу, керівник повинен передбачити відвідування учасниками колективу різних лекцій, зустрічей із визначними людьми, виступів та концертів різного рівня).

Другий: *Робота колективу над створенням репертуару.* (Формування цілісних комплексних знань про народ, національні традиції, костюми, колорит. У репертуар колективу народного танцю повинні входити хореографічні композиції з характером усіх регіонів України).

Вказані розділи нероздільно пов'язані між собою, адже репертуар колективу визначає його якісний рівень, а цей рівень визначає репертуар.

Практична робота керівника вимагає :

- а) систематичного (не рідше одного разу в місяць) проведення бесід;
- б) постійної тренувальної роботи (не менше двох – трьох разів на тиждень, дві – три години щодня);
- в) вирішення окремих питань з проведення занять: тренування біля станка, тренувальні вправи і технічні рухи на середині залу, музичний

супровід занять, аналіз навчальних зауважень на заняттях, вибір репертуару і постановка танців;

- г) систематичної роботи керівника над собою;
- д) вирішення організаційних питань.

Творча підготовка занять, ретельний підбір вправ і музичного супроводу, їх відповідність віковим особливостям і музичній підготовці учасників роблять заняття успішними, розвивають здатність оцінювати красу танцювального мистецтва [4, с. 7–8].

Хореографічне мистецтво має велике значення в естетичному розвитку молоді людини. Викладаючи танці, завжди треба пам'ятати, що танець, як мистецька дія, не може бути беззмістовним, бо він, як і інші види мистецтва, допомагає формувати світогляд [3, с. 18].

Методика роботи з колективом є в постійному розвитку, змінюється, збагачується новими методами і прийомами відповідно до вимог часу і вподобань молоді. Педагог повинен постійно стежити за змінами в методиці та її розвитком. Успіх викладання можливий тільки тоді, коли педагог у своїй роботі користується різноманітними програмами, методичними прийомами. Застосовуючи різні методичні прийоми, педагог успішно може вирішити це завдання. Наприклад, при вивченні рухів потрібно підібрати такі ігрові завдання, зміст і образи яких активізують думку, викликають почуття з уявою, що в свою чергу, оптимізує естетичні переживання, і, отже створює емоційну атмосферу. Тому матеріал, окремі елементи педагог повинен подавати в ігровій формі, бо навчання у дітей, особливо у молодших, краще поєднувати з грою.

Вирішальна роль у вихованні інтересу до занять з хореографії залежить тільки від педагога, від тих методів, які він застосовує. Насамперед це створення атмосфери, в якій дитина може радісно і невимушено працювати. У молодших класах можливості педагога і вихованців більш обмежені, тому важливим є сам навчально-тренувальний

процес, яким би незначним був результат. Педагог повинен підтримувати зусилля дітей, стимулювати їх похвалою.

Навчальний процес будується на взаємодії педагога з вихованцями. Після детального пояснення показу чергового завдання, яке повинно викликати у дітей яскраві танцювальні враження, педагог зосереджує увагу на його виконанні, стежить як проявляється їхня активність, почуття, мобілізується увага і, особливо, як діти перемагають труднощі при засвоєнні матеріалу. Педагогу потрібно бути стриманим, тактовним, нічого не нав'язувати примусом.

Виховання самостійності необхідно починати з дуже простого завдання, однакового для всіх. Наприклад придумати гру, рухи для передачі образів тварин, птахів, ляльок, запам'ятати послідовність рухів і т.д. Таким чином педагог виявить сміливих, сором'язливих, вразливих.

Педагог-хореограф виконує не тільки загальноосвітні виховні функції, а й оздоровчі, оскільки здійснює і фізичне виховання учнівської молоді.

Заняття ритмікою в школі допомагає розвитку музичності та почуття ритму у дітей. Правильне вивчення танців виробляє граціозність, підтягнутість. Діти набувають стрункої постави, легко і вільно рухаються, у них зростає культура поведінки. Щоб виховати у дітей здібності до емоційного і цілісного сприйняття музики, необхідно ознайомити їх із засобами музичної виразності і навчити рухатись під музику.

Музичний матеріал, що використовується на заняттях (уроці), повинен бути мистецько-художнім (асоціативним, образним), доступним дитячому розумінню [4, с. 27, 38].

Педагог зобов'язаний бути для дітей взірцем у поведінці, мові, манері, одязі. Ввічливий, охайний, елегантний, добре підготовлений до уроку, він завжди буде авторитетом для своїх учнів.

Хореографія, як вид мистецтва, має свою специфіку, яка, в свою чергу, визначає особливості професії педагога-хореографа. Крім досконалого знання предмету, педагог-хореограф повинен знати методику педагогіки, вивчити анатомію людини, музику, стати в якомусь сенсі психологом, який аналізує душевний стан своїх підопічних. Від загальної культури і знання викладача залежить дуже багато: світогляд, моральні та естетичні принципи його учнів; все хороше, як і все погане, що є у викладача відбивається у їхній поведінці.

Викладач танцю, як і всякий інший вихователь, повинен бути прикладом для своїх вихованців. Він має розуміти, що одне із головних завдань у роботі з молоддю – виховання свідомих і естетично-освічених громадян України, для яких стійкі моральні і духовні цінності, особиста творча внутрішня культура є основними в житті й діяльності [3, с. 3].

«Все своє життя я присвятив танцю і молоді» – у цих словах сутність Олега Голдрича.

Матеріал наукової статті є лише маленьким фрагментом дотику дослідження педагогічної і творчої спадщини хореолога Олега Голдрича, які сформували на базі його особистого теоретичного і практичного досвіду методику викладання та роботи з хореографічним колективом. Окремі грані педагогічного і методичного доробку знаного хореографа потребують подальших наукових досліджень, оскільки він залишив рукописи напрацювань і рекомендацій для навчання майбутніх фахівців хореографічного мистецтва.

Список використаної літератури

1. Верховинець В. Теорія українського народного танцю / В. Верховинець – Київ : Державне видавництво образотворчого мистецтва і музичної літератури УРСР, 1963. – 152 с.
2. Голдрич О. Ансамбль танцю «Підгір'я» на Атлантиці: сторінки щоденника / О. Голдрич – Львів : Сполом, 2007. – 48 с.
3. Голдрич О. Методика викладання хореографії / О. Голдрич – Львів : Сполом, 2006. – 84 с.

4. Голдріч О. Методика роботи з хореографічним колективом: Посібник для студентів – хореографів мистецьких навчальних закладів України (II рівня акредитації) / О. Голдріч – Львів : Сполом, 2007. – 72 с.
5. Голдріч О. Муза мого життя: Автобіографічний нарис / О. Голдріч – Львів : Сполом, 2008. – 280 с.
6. Голдріч О. Танцюймо разом: Танці з репертуару народних ансамблів вищів м. Львова : «Черемош», «Полонина», «Підгір'я» / О. Голдріч – Львів : Сполом, 2006. – 288 с.
7. Голдріч О. Хореографія: Посібник з основи хореографічного мистецтва та композиції танцю / О. Голдріч – Львів : Край, 2003. – 160 с.
8. Голдріч О. «Черемош» на Американському континенті: Сторінки щоденника / О. Голдріч – Львів : вид-во «Логос», 2000. – 114 с.
9. Голдріч О. Музична хрестоматія для уроків народно – сценічного танцю / О. Голдріч, С. Хитряк – Львів : Край, друкарня НВМ Поліграфічного технікуму УАД, 2003. – 232 с.
10. Гуменюк А. Українське народне хореографічне мистецтво / А. Гуменюк – Київ : АН УРСР, 1963. – 360 с.
11. Колногузенко Б. Методика роботи з хореографічним колективом / В. Колногузенко – Харків : ХДАК, 2004. –
12. Голдріч О. Любов'ю до танцю заворожений / О. Голдріч – Газета «Культура». – № 64. – 2002.
13. Голдріч О. Талант помножений на працю / О. Голдріч – Газета: Український шлях. – № 41. – 2002.
14. Улюблені пісні Олега Голдріча / упоряд. О. Кузик – Львів : Край, 2010. – 304 с.

Валентина ВАРТОВНИК

СУТНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ДИТЯЧОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО КОЛЕКТИВУ

Простежено сутність діяльності балетмейстера-педагога в різножанрових хореографічних колективах. Проаналізовано сутність педагогічної майстерності майбутнього педагога дитячого хореографічного колективу.

Ключові слова: педагогічна майстерність, балетмейстер-педагог, структура, народний танець, керівник.

Valentina VARTOVNYK

THE ESSENCE OF THE PEDAGOGICAL SKILLS OF THE FUTURE EDUCATIONAL CHILD'S CHILDREN

The essence of the activity of the choreographer-teacher in various genre choreographic collectives is traced. The essence of pedagogical skills of the future teacher of children's choreographic team is analyzed.

Key words: pedagogical skill, ballet master teacher, structure, folk dance, leader.

*«Педагог – це організатор й учитель,
Викладач, хореограф і мім
Він вчить у танці тілом сміятись,
Це той, хто радість дарує усім»
О. Голорич*

Майбутнє української нації залежить від змісту цінностей, світоглядної орієнтації дітей та молоді, від того, якою мірою духовність стане основою їхнього життя. Тому важливим завданням позашкільної освіти, складового компоненту освіти в Україні, є пошук і використання дієвих засобів для здобуття дітьми і молоддю додаткових знань, умінь і навичок за інтересами, здатний забезпечити їм інтелектуальний і духовний розвиток, підготувати їх до активної професійної та громадської діяльності.

Танцювальна діяльність в Україні реалізується через систему хореографічних колективів (шкіл, гуртків, студій, тощо) і є педагогічно керованою системою, яка функціонує в умовах їх виховання, шляхом залучення їх до активної творчої практики. Організатором, керівником, вихователем хореографічного колективу і є балетмейстер-педагог, що веде організаційну, навчально-виховну, постановочну, репетиційну, концертну, методичну діяльність, формує репертуар колективу, організовує семінари, фестивалі (в міру своєї підготованості та досвіду), а також проводить роботу з батьками.

Структуру балетмейстера-педагога трактують як комплексну професійну підготовку майбутнього керівника в аматорських та професійних хореографічних колективах, пріоритетною метою якої є становлення висококваліфікованого фахівця у галузі балетмейстерського мистецтва, що володіє хореографічними, культурологічними, психолого-педагогічними, мистецтвознавчими і менеджерськими знаннями, готового до новаторства і творчості.

Структура (від лат. *будова, порядок*) – сукупність стійких зв'язків об'єкта, що забезпечує збереження його основних властивостей за різних зовнішніх і внутрішніх змін; основна характеристика системи, її інваріантний аспект. Структуру діяльності балетмейстера як керівника хореографічного колективу висвітлено у працях сучасних дослідників з позиції філософії, естетики, мистецтвознавства, педагогіки і психології (С. Забрєдовського, Ю. Герасимова, Л. Каміна, А. Кривохижи та ін.). Однак багато важливих питань щодо означеної проблеми залишилося за межами наукового розгляду [1, с. 208].

Необхідно відзначити, що сутність діяльності балетмейстера-педагога в різножанрових хореографічних колективах характеризується багатоаспектністю і визначає низку виконуваних ним функцій:

- організаційно-управлінська (педагог виступає організатором колективу і керує його функціонуванням);
- постановочна (педагог є головним балетмейстером-постановником, за винятком колективів, у яких працюють запрошені балетмейстери);
- репетиторська (педагог забезпечує репетиційний процес);
- навчально-виховна (педагог навчає виконавської майстерності, духовно й естетично виховує учасників хореографічного колективу);
- розвивальна (педагог формує індивідуальність у кожного учасника колективу шляхом рівноцінного фізичного, емоційного, естетичного, інтелектуального, креативного розвитку виконавців);
- контролююча (педагог проводить діагностику стану знань, умінь та навичок як окремих учнів, так і всього хореографічного колективу).

На підґрунті визначених функцій змодельємо структуру діяльності балетмейстера-педагога за основними напрямками та специфікою роботи в ансамблях класичного, народно-сценічного, спортивно-бального танцю, сучасних танцювальних стилів.

Робота педагога в колективі класичного танцю – це гармонійний розвиток пластики тіла учасників засобами класичної хореографії, що дає змогу засвоювати рухи будь-якого танцю. Навчання основ класичного танцю прищеплює почуття форми, художній смак, сприяє фізичному вдосконаленню.

Головним завданням педагога в колективах українського та народного сценічного танцю є відпрацювання вміння сприймати особливості стилю й характеру народної хореографії. В. Верховинець наголошував, що в народному танці усе повинно співати – голова, руки, ноги, плечі, і головніше – душа. Герой України М. Вантух зазначав, що народний танець – це не просто рухи, веселощі під музику, в ньому закодований генотип людського співтовариства, якому притаманна дивовижна неповторність, своєрідність. [2, с. 140].

Отже, у зв'язку з особливою актуальністю вивчення невичерпних джерел нових ідей і тем української національної хореографії, завданням педагога-хореографа як професійних, так і аматорських колективів українського танцю є поглиблене вивчення хореографічної культури нашого народу, удосконалення танцювальної техніки, відпрацювання навичок і вмінь, відтворення стилю та характеру особливостей танців різних регіонів України.

Мета балетмейстера-педагога в колективі спортивно-бального танцю полягає у вихованні гармонійно розвиненої особистості шляхом фізичного та естетичного впливу бальної хореографії, яка поєднує мистецтво і спорт. Завдання – вивчення європейської та латиноамериканської танцювальної програми, участь у конкурсних турнірах як окремих пар, так і ансамблів (формейшн). Балетмейстер-педагог повинен бути професійно підготований і мати необхідний обсяг теоретичних і практичних знань.

Сьогодні в Україні реалізовані телевізійні проекти: «Танцюють всі!», «Україна має талант», «Крок до зірок», де сучасні танцювальні стилі

впливали величезне зацікавлення в суспільстві та інтерес до мистецтва танцю. Сучасне хореографічне мистецтво можна класифікувати в таких напрямках: джаз, модерн танець, contemporary, стріт-денс (вуличні танці) тощо [3, с. 150].

Якщо народний танець – втілення душі, ментальності народу, балетний – задоволення й куражу, класичний, за деякими винятками, – чистоти й довершеності ліній та захоплення від безмежних технічних можливостей виконавця, то сучасний танець здатний віддзеркалювати глибокі філософські проблеми особистості і суспільства, розкриваючи потаємні першооснови людської душі в сучасному складному світі [4, с. 699].

Для створення хореографічних композицій педагог повинен знати лексичні модулі різних жанрів і напрямів хореографічного мистецтва, володіти виконавськими та педагогічними вміннями, володіти балетмейстерськими прийомами. Такі вимоги до фахової підготовки балетмейстера як до керівника хореографічного колективу повинні забезпечити збереження здобутків виконавських традицій у різних напрямках професійного та самодіяльного танцювального мистецтва, сприяти розвитку сучасних хореографічних напрямів, підвищувати рівень виконавської культури учасників творчих колективів. Тож, проведений аналіз дав змогу виявити структуру діяльності балетмейстера-педагога в різножанрових хореографічних колективах різного спрямування, розкрити зміст та функції, без яких неможлива діяльність балетмейстера-педагога в системі хореографічної освіти [5, с. 135].

Увесь спектр умов, необхідних для повноцінного керівництва дитячим хореографічним колективом, виявляється у художньо-творчій роботі, яка є важливим критерієм оцінювання його праці як організатора, хореографа і педагога.

Якісним показником професійної компетентності керівника дитячого хореографічного колективу є об'ємний сегмент фахових знань, умінь та психолого-педагогічних складових, які необхідні для роботи з дитячим колективом [6, с. 660].

Педагог-хореограф повинен чітко та однозначно формулювати цілі та завдання своїх занять (теоретичних і практичних), оцінювати форми впливу танцювального мистецтва на духовний світ сучасної людини. Діяльність педагога-хореографа спрямована на організацію навчально-виховного процесу в контексті любові та поваги до вітчизняного та світового мистецтва.

Керуючи розумовою діяльністю учасників танцювального колективу, керівник систематично підвищує власний інтелектуальний рівень, прагне до самовдосконалення та творчої самореалізації, розширює діапазон художньо-естетичних інтересів.

Педагог-балетмейстер є насамперед керівником, учителем, другом, який уважно і цілеспрямовано формує атмосферу взаємної поваги, виховує повагу до слова, забезпечує індивідуальний підхід до кожного вихованця [7, с. 324].

Керівник дитячого хореографічного колективу має навчити вихованців сприймати об'єкт естетично, бачити і розуміти сутність і глибинний зміст художнього твору, через емоції передавати побачене. Педагог повинен розвивати здатність аналізувати естетичні об'єкти: хореографічні рухи, ритмічні образи в музиці, вчити знаходити потрібний сценічний грим до танцю, підбирати костюм до хореографічного номера, висловлювати власні думки щодо виконання танцю, відображати рухами образний характер музики, передавати мімікою, жестами, позами різноманітну гаму почуттів.

Хореограф повинен володіти знаннями щодо основних професійних дисциплін, теорій та методик класичної, народної, бальної та сучасної

хореографії. Втілюючи мету, керівникові колективу мають бути притаманні професійна компетентність та висока мораль, педагогічне висловлення та культура спілкування, вимогливість до себе та учнів [8, с. 126].

Отже, сутність педагогічної майстерності майбутнього педагога дитячого хореографічного колективу полягає в тому, що він повинен:

- знати теорію, методику та історію хореографічного мистецтва;
- мати поняття музичної основи, історії костюма, образотворчого мистецтва;
- володіти навиками режисера, постановника, танцюриста, сценографа;
- пропагувати кращі зразки вітчизняного та світового хореографічного мистецтва;
- розвивати індивідуальність своїх вихованців;
- вміти спілкуватися і співпрацювати з батьками вихованців.

Список використаної літератури

1. Березова Г. Хореографічна робота з дошкільнятами / Г. Березова. – Київ : Музична Україна, 1989. – 208 с.
2. Вартовник В. Навчальні програми з хореографічного мистецтва для спеціальних навчальних закладів / В. Вартовник. – Львів : СПОЛОМ, 2013. – 140 с.
3. Верховинець В. Теорія українського танцю / В. Верховинець. – Київ : Музична Україна, 1990. – 150 с.
4. Енциклопедія сучасної України / ред. І. Дзюба; НАНУ; Наукове товариство ім. Т. Шевченка. – Київ, 2005. – Т. 4 (В-ВОГ). – 699 с.
5. Забредовський С. Методика роботи з хореографічним колективом / С. Забредовський. – Київ : НАКККМ, 2010. – 135 с.
6. Колесниченко Ю. Інструменти хореографа Терминологія хореографії / Ю. Колесниченко. – Київ : Кафедра, 2012. – 660 с.
7. Цветкова Л. Методика викладання класичного танцю / Ю. Цветкова. – Київ : Альтерпрес, 2013. – 324 с.
8. Шевчук А. Дитяча хореографія / А. Шевчук. – Київ : Шкільний світ, 2008 – 126 с.

* * *

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ВИВЧЕННІ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Актуальність дослідження зумовлена тим, що застосування сучасних інформаційних технологій у навчанні – одна з найбільш важливих та стійких тенденцій розвитку сучасного освітнього процесу. Розглянуто досвід впровадження та використання деяких сервісів Веб 2.0. на заняттях хореографічних дисциплін.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, сервіси Веб 2.0.

Nataliya Volyanyk

USING OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN LEARNING OF CHOREOGRAPHY DISCIPLINES

Nowadays topicality of information technologies is one of the most important and stable trend of development of modern educational process. In the article you can see experience of implementation and exploitation some Web 2.0 services on the choreography lessons.

Keywords: information and communication technologies, Web 2.0 services.

Рушійною силою розвитку сучасного суспільства є інформатизація. Цей процес швидко поширюється в освітянському просторі, залучаючи всі навчальні ланки, в тому числі вищі навчальні заклади, та спричиняє появу не тільки нових термінів, а й зміну формату навчального процесу, який зорієнтований на максимальну оптимізацію навчання до потреб учасників.

Українська освіта потребує кардинальних трансформацій, адже поки це інституція, котра, в більшості випадків, продовжує існувати майже на тих самих традиціях та підходах, що і 100 років тому. В такій системі навчання наші студенти втрачають інтерес до дисциплін, бажання пізнавати і досліджувати, а відвідини занять перетворюються на нудну формальність. На сьогоднішній день навчання за принципом «треба знати все» змінюється на принцип «знати, як навчатися протягом життя й стати

самореалізованим та конкурентноздатним», а робота з інформацією на принципах «запам'ятовування» поступово втрачає сенс через розвиток Інтернет-мережі, як глобального джерела інформації, а отже, важливим стають не лише знання, а й навички XXI століття, включаючи медіаграмотність та вміння працювати з інформацією.

Застосування інформаційних технологій в освіті – наразі одна з провідних і стійких тенденцій розвитку світового освітнього процесу. Вони допомагають покращити освітній процес, збільшити швидкість та якість сприйняття, розуміння та засвоєння знань. Інформаційні технології дають змогу зробити процес навчання мобільним, диференційованим та індивідуальним. При цьому технології не замінюють викладача, а доповнюють його. Таким заняттям властиві інтерактивність, поєднання індивідуальної та групової роботи. Ці технології дають викладачеві нові можливості, створюючи умови для отримання задоволення від захопливого процесу спілкування та пізнання разом зі студентом. Технології також уможливають автоматизацію частини роботи педагога.

Зараз не йдеться про практичні предмети, такі як класичний танець чи народний танець, де без викладача жодна мережа не може дати ґрунтовних знань. Сьогодні звернемо увагу на такі предмети, як «Методика роботи з дитячим хореографічним колективом» чи «Історія хореографії» або педагогічну практику, де навчені нами студенти можуть використовувати набуті знання на практиці.

Мета статті: проаналізувати основні можливості впровадження інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях хореографічних дисциплін.

Характерною рисою сучасного суспільства є розвиток Інтернет-технологій. Останнім часом Інтернет-технології стали відігравати ключову роль і в освіті. Їх активне використання у навчанні стало можливим завдяки появі та інтенсивному розвитку сервісів Web 2.0. Використання

сервісів Web 2.0 відкриває широкі можливості для навчальної діяльності викладачів. Досвід роботи показує наступні переваги у використанні соціальних сервісів:

- можливість швидкого створення користувачького контенту;
- можливість редагування;
- можливість спільної роботи над будь-яким текстом або проектом разом зі студентами;
- можливість зберігання великих обсягів інформації безпосередньо в Мережі, а не на електронних носіях;
- легкість у роботі з контентом.

Аналіз контенту Інтернету свідчить, що мережеві соціальні сервіси нині недостатньо поширені у педагогічній практиці хореографів. Хочу поділитися своїм досвідом використання різних сервісів у процесі викладання хореографічних дисциплін. Зокрема, рекомендую використання таких програмних продуктів:

– *Coogle* – www.coggle.it – сервіс для побудови ментальних карт є найпростішим способом зображення процесу загального системного мислення за допомогою схем. У перекладах термін може звучати по-різному – карти розуму, карти пам'яті, інтелект-карт.

Використання ментальних карт у навчальному процесі є досить результативним. Вони сприяють ефективному конспектуванню лекцій, підготовці матеріалу з певної теми, допомагають у вирішенні творчих завдань, сприяють кращому запам'ятовуванню матеріалу. Головна перевага ментальних карт – можливість охопити картину загалом та впорядковано відобразити свої думки. Побудова ментальної карти допомагає розкласти матеріал і запам'ятати його.

Для узагальнення отриманих знань ми зі студентами використали ментальну карту для закріплення теми «Види хореографії» на «Основах ритміки та хореографії з методикою викладання», на «Методиці роботи з

ДХК» систематизували свої знання з третім курсом при вивченні теми «Організація дитячого хореографічного колективу». Зрештою, такі самі ментальні карти ми робили на засіданні циклової комісії викладачів музики та хореографії КЗЛОП «Бродівський педагогічний коледж ім. Маркіяна Шашкевича» під час підготовки до круглого столу «Модель готовності майбутнього керівника дитячого хорового, хореографічного колективів та музичного керівника в ДНЗ до інноваційної діяльності».

– *Kahoot!* дає змогу закріпити знання за допомогою докладнішого тестування. Kahoot! розрахований на застосування в аудиторії – викладач показує запитання на головному екрані, а в цей час студенти відповідають на запитання за допомогою своїх телефонів. Щоб увійти у віртуальну класну кімнату, студенти повинні ввести спеціальний код, який їм повідомить викладач.

Сервіс допомагає дізнатися, як відповідав на запитання кожен студент, або будувати діаграми успішності групи студентів. Самі ж студенти можуть стежити за своїми результатами в спеціальних таблицях. Kahoot! Безкоштовний і повністю доступний після реєстрації.

Хочу продемонструвати вам опитування з «Методики роботи з дитячим хореографічним колективом» на тему «Методика проведення уроку класичного танцю».

– *WordItOut* – один із найпростіших безкоштовних сервісів для створення хмари слів. У налаштуваннях можна змінити шрифт, колір слів та фон. Можна генерувати різні варіанти кнопкою випадкових налаштувань. Ключові слова найчастіше становлять окремі слова, пов'язані однією темою. Таке уявлення зручне для швидкого сприйняття основних термінів з окремої теми. Після створення хмару слів можна скачати у вигляді зображення або поділитися за допомогою посилання.

Наприклад, хмара слів, яку ми використовували під час заняття пробної практики, наступна хмара слів на тему «Танцювальне мистецтво локальних регіонів України».

– *rebus1.com* – унікальна розробка україномовного генератора ребусів. Задаємо будь-яке слово або фразу, й програма миттєво згенерує за вашим запитом ребус. Ребус – загадка, в якій слова, що розгадують, зображено у вигляді комбінації малюнків з літерами та іншими знаками. Під час відгадування ребуса миттєво концентрується увага всіх студентів, не залишається ні єдиного байдужого. Розгадування ребусів розвиває логічне мислення, стимулює творчу активність, спонукає до креативної діяльності.

Найчастіше цей сервіс використовують студенти під час пробної практики на базі Зразкової хореографічної студії «Випиванка» ЦДЮГ м. Броди.

– *LearningApps.org* – сервіс Web 2.0 для підтримки процесів навчання та викладання за допомогою невеликих інтерактивних модулів. Ці модулі можна використовувати безпосередньо як навчальні ресурси або для самостійної роботи. Конструктор LearningApps.org призначений для розроблення, зберігання інтерактивних завдань з різних предметних дисциплін, за допомогою яких студенти можуть перевірити та закріпити свої знання в ігровій формі, що сприяє формуванню їхнього пізнавального інтересу, також вони активно використовують цей ресурс на практиці.

Усі вправи поділено на категорії, що відповідають виду завдання, яке потрібно буде виконати студентам. У кожній групі доступно кілька шаблонів вправ, опис та зразки яких можна попередньо переглядати перед тим, як створити власний навчальний ресурс.

Сучасні студенти володіють сучасними гаджетами, вони активно послуговуються ними не тільки у вільний час, а деколи і на парах. Щоб ці їхні можливості можна було використати, я пропоную студентам виконати

завдання на своїх телефонах. Даю їм посилання на вправу і перших трое, які правильно її виконають, отримують оцінку за роботу на парі. Як правило це їх стимулює.

Наприклад, при вивченні стилів сучасного танцю пропоную вправу, створену на цій платформі «Знайти слова», де на полі з буквами студенти на своїх гаджетах мають знайти певні назви напрямів сучасної хореографії. Це саме завдання, але вже з «Основ хореографії з методикою викладання».

Тема з історії хореографії «Стили та розвиток сучасного танцю», вправа «Вгадай слово». Кожен студент, отримавши визначення стилю, має вгадати назву танцю. Студентові потрібно вибирати букви, якщо він помиляється, то пелюстка квітки зникає. Як тільки він вгадує, то може переходити до іншого завдання.

Вправа «Вільна текстова відповідь» побудована на знаннях з народного танцю. Є зображення, студентам потрібно написати назву танцю під ним.

З класичного танцю студентам потрібно відгадати кросворд.

Вправа «Класифікація» на бальному танці, потрібно назви танців розподілити відповідно до їх категорій. Така ж вправа використана при закріпленні на «Основах хореографії з методикою навчання». Треба зображення розмістити за заданими категоріями.

Наступна вправа з категорії «Де це?». Народно-сценічний танець. Потрібно прикріпити назву танцю до країни, в якій він виник.

Ще один вид вправи «Вікторина». Є зображення танцю і потрібно вибрати одну правильну відповідь з поданих.

«Числова пряма». Використовую на «Історії хореографії». Потрібно розмістити події відповідно до часу.

«Знайти пару». Вправа для закріплення теми «Танцювальне мистецтво локальних регіонів України». Потрібно поєднати зображення з назвою регіону, де побутує цей танець.

– *cross.highcat.org* – генератор кросвордів. Створюємо базу запитань, а відповіді генеруємо до програми. Програма за декілька секунд створює кросворд з нашими запитаннями. Створений кросворд можна роздрукувати за допомогою MSWord зі словами або з порожніми клітинками. У навчальній діяльності розгадування кросвордів застосовують зазвичай на етапі повторення та узагальнення матеріалу.

– Google-презентація дає змогу створювати єдиний продукт декількома користувачами. Студенти можуть подивитися роботу однокласників, оцінити, залишивши коментар. Для виконання роботи немає необхідності бути присутнім усім в одному місці – кожен виконує роботу вдома.

Існує безліч інших сервісів, які можна використовувати для візуалізації навчальних занять.

Висновки. Отже, сучасне інформаційне суспільство ставить перед навчальним закладом завдання підготовки випускників, здатних гнучко адаптуватися у різних життєвих ситуаціях; самостійно критично мислити; грамотно працювати з інформацією; бути комунікабельними, контактними в різних соціальних групах; самостійно працювати над розвитком власної моральності, інтелекту, культурного рівня. Завдання сучасного викладача полягає в урізноманітненні форми роботи так, щоб кожен учень відчув необхідність своєї присутності на занятті, щоб у кожного студента виховати любов до своєї дисципліни, бажання вчитися та самовдосконалюватися. Варто зауважити, що інформаційно-комп'ютерні технології – це досить потужні механізми, які мають багато можливостей. Але вони не замінять викладача, а можуть бути тільки інструментом у його руках, а результат залежить від особистості викладача, від рівня його майстерності.

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій дає можливість організувати заняття так, що майже всі студенти є активними

учасниками дійства. Кожен має можливість внести свій індивідуальний вклад у спільну діяльність, іде обмін знаннями, ідеями, способами дій.

Відбувається це в атмосфері доброзичливості, взаєморозуміння, взаємопідтримки, що допомагає не тільки отримувати нові знання, але й розвиває навички пізнавальної діяльності.

Усе це дає змогу вивести сучасне заняття на якісно новий рівень: підвищувати статус викладача; розширювати можливості ілюстративного супроводу заняття; використовувати різні форми навчання та види діяльності в межах одного заняття; ефективно організовувати контроль знань, вмінь та навичок студентів; полегшувати та вдосконалювати розробку творчих робіт, проектів, рефератів.

Вважаю, що використання інформаційно-комунікаційних технологій під час викладання хореографічних дисциплін дає можливість викладачам, які йдуть «в ногу з часом» використовувати різні інноваційні технології поряд із традиційними, що сприяє урізноманітненню діяльності студентів, а саме:

- навчає здобувати знання самостійно;
- акумулює вміння користуватися здобутими знаннями на практиці;
- сприяє набуттю комунікативних навичок і умінь;
- надає можливість широких людських контактів у знайомстві з різними поглядами на одну проблему;
- навчає користуватися дослідницькими методами: збирати інформацію, факти, уміти їх аналізувати з різних точок зору, висувати гіпотези, робити висновки;
- надає можливість висловлювати власні думки.

Проте доцільно пам'ятати, що хоча педагогічні технології й вимагають високої активності викладача та студента, все ж таки вони не забезпечують усім студентам однаково високого результату розвитку та знань.

Список використаної літератури

1. Биков В. *Моделі організаційних систем відкритої освіти* : монографія / В. Биков – Київ : Атіка, 2009. – 684 с.
2. Сокол І. «Технологія Веб 2.0». / І. Сокол. – Київ : Шкільний світ, 2011.
3. Литвинова С. *Формування On-line навчального середовища в загальноосвітніх навчальних закладах* / С. Литвинова // *Комп'ютер у школі та сім'ї*. – 2010. – № 8. – С. 25-27.
4. О'Рейли Т. *Что такое Веб 2.0 [Электронный ресурс]* / О'Рейли Т. «Комп'ютер». – Режим доступу : <http://www.computerra.ru/think/234100>.
5. Coggle [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://coggle.it/> – заголовок з екрану (дата доступу 04.03.2020 р.).
6. Kahoot [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://kahoot.it/>
7. Хмара слів [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://wordart.com/z43mmb2y2ssj/%D1%85%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0-%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B2> (дата доступу 04.03.2020 р.).
8. Генератор ребусів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://rebus1.com/ua/index.php?item=rebus_generator (дата доступу 04.03.2020 р.).
9. LearningApps – Interactive learning modules. [Elektronic resource]. – Access mode : <https://learningapps.org/> (дата доступу 04.03.2020 р.).
10. Створюйте чудові презентації [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.google.com/intl/uk-UA/slides/about/> (дата доступу 04.03.2020 р.).

* * *

Тарас ОСАДЦІВ

**КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ
ВІКОМ 7–8 РОКІВ У БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

Простежено основні шляхи удосконалення методики підготовки спортсменів-танцюристів віком 7–8 років у бальних танцях. Проаналізовано питання контролю спортивної підготовленості юних танцюристів на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: контроль, спортивна підготовленість, бальні танці, діти віком 7–8 років, етап попередньої базової підготовки

Taras Osadtsiv

**CONTROL OF SPORTS READINESS OF CHILDREN
AGED 7–8 YEARS IN BALLROOM DANCING**

The basic ways of improving the technique of training athletes of dancers 7–8 years old in ballroom dancing are traced in the article. The issue of control of sports readiness of the young dancers is analyzed at the stage of preliminary basic preparation.

Key words: control, athletic readiness, ballroom dancing, children 7–8 years old, stage of preliminary basic training.

Одним із шляхів удосконалення методики підготовки спортсменів-танцюристів віком 7–8 років у бальних танцях є впровадження науково обґрунтованої системи контролю їх підготовленості – основи ефективного керування навчально-тренувальним процесом на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення [2, 4]. Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності танцюристів на основі об'єктивного оцінювання різних сторін їхньої підготовленості та функціональних можливостей найважливіших систем організму [3, 5]. Оскільки заняття в секціях бального спортивного танцю більшість тренерів рекомендує розпочинати з шестирічного віку, доцільно розглянути деякі особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку [7].

Рациональна організація навчально-тренувального процесу можлива лише на основі всебічного аналізу індивідуальних рухових здібностей, морфологічних і функціональних особливостей, а також стану здоров'я юних танцюристів. Об'єктивна інформація про фізичний розвиток спортсменів дозволяє визначати величину тренувального навантаження, слідкувати за динамікою їх підготовленості, своєчасно вносити корективи у навчально-тренувальний процес. Знання нормативних параметрів основних сторін підготовленості танцюристів, співставлення їх з отриманими у процесі контролю індивідуальними показниками дозволяє оцінити ефективність процесу навчання та тренування. Крім того слід відмітити, що в процесі усіх видів контролю у дітей формується мотивація до поліпшення своїх результатів, що в свою чергу може розглядатись як додатковий стимул підвищення спортивної майстерності юних танцюристів. Тому рациональна організація контролю за різними сторонами підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки набуває великого значення.

У результаті аналізу науково-методичної літератури, вивчення практичного досвіду фахівців зі спортивних бальних танців виявлено, що

контроль спортивної підготовленості юних танцюристів повинен відбуватися на основі вивчення і урахування особливостей їх біологічного розвитку. Із власного досвіду виявлено, що у процесі занять фізичними вправами у дітей 7–8 років відбуваються позитивні зміни у функціональному стані організму.

Для дітей молодшого шкільного віку є природною потреба у високій руховій активності. Цей вік характеризується спадковою програмою індивідуального розвитку дитини та зумовлює необхідність постійного підкріплення функціональних можливостей органів і структур організму, що постійно зростають [3, 4]. В молодшому шкільному віці за параметрами рухової активності спостерігаються істотні відмінності між хлопчиками та дівчатками: хлопчики мають ці показники у середньому на 16–30 % вищі [6]. Діти цього віку, особливо юні спортсмени, чутливі до спрямованого впливу на розвиток їх рухових функцій, удосконалення морфологічних структур рухового апарату [1, 2]. Низка дослідників наголошує, що під впливом фізичних навантажень у спортсменів-початківців відбуваються позитивні зміни у морфологічних показниках [1, 4]. У цьому віці спостерігається рівномірний приріст довжини тіла і збільшення його маси. Врахування результатів таких досліджень можна покласти в основу підбору та програмування складу танцювальних пар, що надзвичайно важливо у танцювальному спорті. Врахування і прогнозування антропометричних показників, яке можливе під час систематичного контролю, дозволяє створити танцювальну пару з перспективою на майбутнє.

Контроль функціональної підготовленості юних танцюристів, врахування динаміки індивідуальних функціональних зрушень дозволяє раціонально розраховувати і розподіляти фізичне навантаження як у одному тренувальному занятті, так і у всіх структурних одиницях навчально-тренувального процесу [2, 6]. У молодшому шкільному віці (в

порівнянні з попереднім дошкільним) спостерігається значне прискорення темпів структурних перетворень в усіх ланках серцево-судинної системи: збільшується маса серця, спостерігається потовщення стінок міокарда; широкий просвіт судин і відносно більший, ніж у дорослих хвилиний об'єм крові (в розрахунку на кілограм маси тіла) забезпечують достатнє кровопостачання органів. Проте, на відміну від дорослих, досягнення необхідного забезпечення хвилиного об'єму крові відбувається за рахунок частоти серцевих скорочень [1, 3, 5]. Необхідно враховувати, що виконання європейської та латиноамериканської програми викликає у юних танцюристів інші пристосувальні реакції з боку серцево-судинної системи. У зв'язку з цим, контроль та оцінювання показників частоти серцевих скорочень у дітей 7–8 років дозволяє тренеру з одного боку коректувати навантаження в залежності від індивідуальної функціональної підготовленості дітей, а з другого – підвищувати їх резервні можливості. Одночасно із збільшенням можливостей зовнішнього дихання і серцево-судинної системи спостерігається ріст показників поглинання кисню, як в умовах спокою так і при напруженій фізичній роботі. Позитивні зміни в системі дихання характеризують розширення її функціональних меж, але все ж вона ще є далекою від досконалої. У юних спортсменів спостерігається висока частота дихання і відносно невеликі дихальні об'єми, малоефективна утилізація кисню, висока енергетична вартість механічної роботи, що позначається, насамперед, на тривалості фізичних навантажень [1, 2, 3].

У процесі контролю за рівнем засвоєння техніки танцювальних фігур тренеру необхідно враховувати, що важливою особливістю дітей молодшого шкільного віку є динаміка розвитку аналізаторів. Так зони кори великих півкуль головного мозку, що мають відношення до рухового аналізатора, стають вже достатньо зрілими. Разом з тим тісних функціональних взаємовідношень між руховим, зоровим та іншими

аналізаторами поки що немає. В цьому віці спостерігається також недостатня зрілість ділянок кори головного мозку, котрі контролюють і програмують довільні рухи, що віддзеркалюється як на засвоєнні, так і на відтворенні багатьох рухів зі складною руховою структурою [1, 3, 6], зокрема і в спортивних танцях [7]. Однак, значення контролю технічної підготовленості на цьому етапі підготовки слід розглядати як обов'язковий компонент спортивного тренування, у процесі якого формуються та вдосконалюються не тільки танцювальні рухи, але й зв'язки між різними аналізаторами.

Контроль фізичної підготовленості танцюристів на етапі попередньої базової підготовки також набуває неабиякого значення у зв'язку з чутливими періодами розвитку окремих фізичних якостей, інтенсивним розвитком основних фізичних якостей і формуванням пов'язаних з ними рухових навичок. Таким чином, функціональні можливості юних спортсменів за багатьма показниками поступаються можливостям дорослих, але прогресуючий розвиток окремих органів і структур дозволяє спрямовано впливати на прискорений їх розвиток [1, 3, 4, 5]. Дослідження Т. Ю. Круцевич та М. І. Воробйова [3] показують, що діти (в тому числі і спортсмени-початківці) 7–8 років володіють ще порівняно низькими показниками м'язової сили. Силі й особливо статичні вправи викликають у них швидке стомлення. Діти цього віку більш пристосовані до виконання короткочасних швидкісно-силових вправ динамічного характеру [3]. Однак, юних танцюристів варто поступово привчати до збереження статичних поз. Особливе значення статичні вправи мають для вироблення і збереження правильної постави, що важливо не тільки з точки зору здоров'я та естетики, але й є обов'язковою вимогою якісного виконання танцювальних вправ [7].

Протягом тривалого періоду онтогенезу формується й одна з найважливіших якостей – витривалість (здатність людини до тривалого

виконання того чи іншого виду розумової чи фізичної (м'язової) діяльності без зниження їхньої ефективності). Витривалість до динамічної роботи ще дуже невелика в 7–8 років [1, 3, 6]. Витривалість до статичних зусиль особливо інтенсивно збільшується в період від 8 до 17 років. Темпи розвитку багатьох рухових якостей особливо високі в молодшому шкільному віці, що, з огляду на інтерес дітей до занять бальними танцями, дає підставу цілеспрямовано розвивати рухову активність у цьому віці.

Серед фізичних якостей, які найбільш інтенсивно розвиваються у молодшому шкільному віці, виділяють швидкісні і координаційні здібності (прості координації), а також здатність тривало виконувати циклічні рухи в режимах помірної і великої інтенсивності [1, 3, 5]. Процес розвитку фізичних здібностей здійснюється за двома основними напрямками: стимулюючим та спрямованим. Стимулюючий розвиток забезпечується в процесі формування рухових умінь та навичок. Він пов'язаний з навчанням дітей основним вправам, що сприяють розвитку фізичних здібностей, в першу чергу координаційних [3, 6]. Спрямований розвиток проявляється в підвищенні функціональних можливостей окремих органів і структур організму (зовнішнє дихання, кровообіг, енергозабезпечення, тощо), покращенні їх взаємодії під час виконання рухових дій. Підвищення функціональних можливостей забезпечується шляхом виконання добре засвоєних вправ зі зміною величини навантаження [3, 6]. Аналіз літературних джерел [1, 3, 4, 6], а також досвід практичної роботи з дітьми 7–8 років дозволяє стверджувати, що оцінювання та контроль показників психічного стану у цьому віці недоцільний, достатньо візуального спостереження за психоемоційним станом юних танцюристів. З психолого-педагогічної точки зору молодший шкільний вік є найсприятливішим для розвитку багатьох фізичних здібностей, про що свідчать середні функціональні показники дітей 7–8 років в стані спокою та при максимальному навантаженні [1, 3]. Для дітей цього віку (в тому числі і

юних танцюристів) характерною є відносно швидка зміна емоційної активності і перехід до пасивного стану. В основі цього явища лежать дві причини. Перша пов'язана з тим, що високе емоційне навантаження, яке тривало діє на дитину, призводить до розвитку процесів гальмування в центральних зонах вищих відділів нервової системи (охоронний рефлекс), а друга зумовлена низьким рівнем фізичної працездатності, що визначає швидкий розвиток втоми організму в цілому. Разом з тим, спортсменопочатківці цього віку швидко відновлюються після навантажень і в них знову виникає потреба в руховій активності. Ця система функціональної активності в поведінці юних танцюристів зумовлює необхідність вибору оптимального чергування навантаження і відпочинку. Тому необхідно уникати тривалого, монотонного виконання, одноманітних рухів, а також тривалих емоційних напружень [1, 3, 7]. У результаті теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури виявлено, що складна структура спортивної підготовленості і значна кількість різноманітних факторів, що впливають на спортивний результат, обумовлюють необхідність використання комплексного підходу для її оцінювання. Теоретичний аналіз дозволив визначити характеристики спортивної підготовленості, до яких відносяться: єдність та взаємозв'язок усіх структурних компонентів стану підготовленості (функціональної, фізичної, технічної, психологічної); узгодженість його компонентів; різні терміни і нерівномірність досягнення оптимального рівня компонентів; сувору індивідуалізацію стану; змінність рівнів в процесі багаторічної спортивної підготовки. Враховуючи складну структуру спортивної підготовленості та значну кількість різноманітних факторів, що впливають на спортивний результат, спеціалісти пропонують використовувати комплексний підхід для оцінювання підготовленості спортсменів. Особливої актуальності контроль спортивної підготовленості у бальних танцях набуває на етапі попередньої базової підготовки, оскільки в цей період юні спортсмени

починають змагальну діяльність (Ювенали 1), у них формується базава техніка виконання танцювальних фігур, інтенсивно розвиваються основні фізичні якості.

В той же час виявлені істотні протиріччя між необхідністю удосконалення навчально-тренувального процесу і недостатньою кількістю науково обґрунтованих, сучасних та якісних методологічних рекомендацій щодо удосконалення системи підготовки спортсменів у бальних танцях на етапі попередньої базової підготовки; між необхідністю реалізації контролю за спортивною підготовленістю й відсутністю обґрунтованої методології його оцінювання у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності юних танцюристів. Аналіз науково-методичного забезпечення у бальних танцях в Європі та Україні показав, що дотепер відсутня система контролю спортивної підготовленості танцюристів, яка б враховувала техніку танцювання, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів, їх морфо функціональні показники тощо.

Контроль спортивної підготовленості танцюристів є важливою умовою успішних виступів на змаганнях. Оптимальний розвиток фізичних якостей є необхідною умовою для ефективного засвоєння техніки танцювальних елементів. При цьому особливо важливо контролювати рівень розвитку тих якостей, які найбільше впливають на визначення і ріст майстерності танцювальних пар віком 7-8 років. У бальних танцях найбільшого значення набуває контроль за такими важливими фізичними якостями, як гнучкість, силова витривалість та координаційні здібності. Контроль технічної підготовленості при виконанні танців як європейської так і латиноамериканської програми повинен враховувати велику кількість компонентів: взаємне розташування ланок тіла, специфіку розподілу ваги тіла спортсмена, темпоритмові характеристики кожного танцю, синхронність, баланс, презентацію, динаміку та й загалом цілісність

танцю. Подальші наші дослідження полягатимуть у створенні цілісної системи контролю найважливіших складових спортивної підготовленості (зокрема технічної, фізичної, функціональної та хореографічної), адаптованих до специфіки діяльності у спортивних бальних танцях.

Список використаної літератури

1. Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. Волков. – Київ : Олімпійська література, 2002. – 295 с.
2. Запорожанов В. Контроль в спортивной тренировке / В. Запорожанов. – Київ : Здоров'я, 1988. – 144 с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Круцевич, М. Воробієв, Г. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
4. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
5. Платонов В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Платонов. – Київ : Олімп. література, 2004. – 808 с.
6. Сергієнко Л. Тестування рухових здібностей школярів / Л. Сергієнко. – Київ : Олімпійська л-ра, 2001. – 483 с.
7. Osadtsiv T., Sosina V., Lenyshyn V., Matviyas O., Miagkota I. Physical and technical preparation control of athletes aged 7-9 years at the stage of preliminary basic preparation in dance sport // *Journal off Physical Education and Sport*, – Vol 18, – issue 2, – June, 2018.

* * *

Тамара ДРАЧ

ЕКОЛОГІЧНА ОСВІТА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА

Постановка наукової проблеми та її значення: Сучасна хореографія може слугувати не тільки засобом для створення чудової фізичної та професійної хореографічної форми, на заняттях хореографії ми можемо формувати в дитині ті якості характеру, які вона потім застосовує в процесі свого соціального життя. На сьогоднішній день є ряд систем викладання та методик, які дозволяють працювати з дітьми та розкривати їх потенціал. Хореографія – мистецтво, яким ми можемо сформувати світогляд дитини, зважаючи на потреби суспільства у вихованні тих чи інших соціальних

навичок. В нашому дослідженні ми звернули увагу на процес формування екологічної свідомості дитини засобами хореографічного мистецтва.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Тему виховного процесу засобами хореографії розглядали такі автори як С. Разон (2015), Д. Міщук (2013), Н. Чашечнікова (2017) та ін. Тему екологічної освіти засобами хореографії ще не розглядали, однак вже були спроби дослідити можливості формування екологічної свідомості засобами мистецтва, такі роботи належать Ж. Руссо, Г. Песталоцці, Ф. Дистервергу, К. Ушинському та ін.

Метою є дослідити можливість екологічної освіти засобами хореографічного мистецтва для дітей дошкільного віку.

Завданням нашої статті є:

- розкрити зміст уроку хореографічного мистецтва, спрямованого на розвиток екологічної свідомості дитини;
- дослідити можливість застосування природних реквізитів під час занять хореографією;
- розглянути раніше опубліковані праці з цієї тематики та застосувати їх методики на власних учнях.

Мистецтво виховує в людині ряд позитивних якостей. Людина може удосконалюватися за рахунок мистецтва, або «віносити негатив», який накопичився всередині на публіку. Зважаючи на це, мистецтвом можна виховати людину добру, щиру та відповідальну, або навпаки – егоїстичну та не пристосовану до співіснування з оточуючим світом.

Хореографія як засіб формування в людині позитивного ставлення до природи, може стати корисним та важливим елементом для формування цих якостей, які позитивно впливають на розвиток особистості та власного індивідуального прогресу. Важливо зазначити, що хореографія сприяє розвитку в людині не тільки культури тіла, виховання в людині позитивного ставлення до свого фізичного здоров'я, так і сприяє розвитку

в неї тих соціальних норм поведінки, які допомагають їй адаптуватися до всіх сторін людського існування.

Наразі актуальними є питання екологічної освіти дітей дошкільного віку через погіршення стану оточуючого середовища у світі та в Україні зокрема. На сьогоднішній день наша держава стикається з рядом екологічних проблем, таких як глобальне потепління, необхідності утилізації сміття та його повторного використання. Ми стикаємося щоденно з питаннями забруднення повітря та природних водойм, створення штучного середовища, котре робить з нас урбаністичним суспільством, відокремленим від природного середовища. Віддаляючись від природи, людина робить неможливим співіснування тваринного світу та людських технологічних винаходів: заводів, фабрик, офісів та транспортної системи.

Саме тому, перед нами постало питання, яким чином повернути людину до її природного здорового середовища, це питання на нашу думку можна вирішити шляхом екологічної освіти дітей дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва. Адже саме мистецтвом можна виховати ті людські якості, які потрібні у подальшому розвитку суспільства.

Людство підійшло до межі, за якою потрібні і нова моральність, і нові знання, новий менталітет, нова система цінностей. Безумовно, їх потрібно створювати і виховувати з дитинства. З дитинства треба вчити жити в злагоді з природою, її законами і принципами [12, с. 112].

Екологічні та естетичні проблеми формування та охорони ландшафту, будучи тісно пов'язаними з добробутом і здоров'ям суспільства, стають завданням культури і освіти і вимагають невідкладного вирішення. Еколого-естетичне виховання визнається у наш час одним із важливих напрямів естетичного виховання. Поява його зумовлена новими поглядами на екологічну проблему в педагогіці,

психології, мистецтві, естетиці, а також у ряді суспільних і природничих наук.

Вітчизняна педагогіка зробила вагомий внесок в осмислення естетиковиховних можливостей природи. Видатний український педагог В. Сухомлинський розкрив гуманістичний зміст виховання дітей засобами природи. Його погляди на світ, на природу і місце людини у ній вражають своєю глибиною, цілісністю, послідовним гуманізмом. Беззастережна віра в красу, в її всеперемагаючу силу, стала могутнім підґрунтям оптимістичної педагогіки В. Сухомлинського, обумовила її принципову орієнтацію на загальнолюдські цінності.

Хореографія – це рух, натхненний природними інстинктами людини. Ще Айседора Дункан зверталася до можливості повернення хореографічного мистецтва до його першоджерел. Вона відтворювала рух, який був би засобом відображення людської природи. З дітьми вона займалася не класичною хореографією, привчаючи нащадків до шквотних позицій та округлих рук, а звертаючись до їхнього «шидсвідомого», намагалася допомогти їм знайти ту пластичну виразність, яка притаманна кожному від природи. В своїй книжці вона описувала свій урок таким чином, що діти мали зображувати різноманітних тварин, спілкуючись мовою танцю з глядачами. На її уроках діти «перевтілювалися» у зайців, пташок та леопардів, тим самим намагаючись відобразити їх манеру руху, їх граційність та стриманість. Це призводило до того, що діти поза хореографічних занять починали уважніше спостерігати за манерою поведінки тварин, для того, щоб більш реалістично відобразити їх рухи [18, с. 612].

Наразі існує ряд альтернативних систем виховання дітей дошкільного віку, серед яких найбільш популярними є система Марії Монтесоррі, гуманного сприйняття природи, в поєднанні з розумінням її краси, вчили великі педагоги: Ж. Руссо, Г. Песталоцці, Ф. Дистерверг,

К. Ушинський і багато інших. К. Ушинський вважав природу найважливішим фактором за силою впливу на особистість, писав про її вплив на людину, уміння бачити і відчувати її, відчувати духовне єднання з нею: «Все це допомагає, – зазначав К. Ушинський, – зайнятися іскрами любові до Батьківщини» [14, с. 103].

Такими педагогічними експериментами можна назвати і систему виховання так званих «Анастасіївців» та школу Михайла Щетиніна у Краснодарському краї в Росії. В Україні подібний спосіб виховання запропонований викладачем з багаторічним стажем Г. Шабаршиною, своєї заняття окрім роботи безпосередньо у хореографічному класі, вона переносить на природу, заохочує дітей до спілкування з тваринами. Під час занять вона використовує природні реквізити, наприклад, шишки чи каштани для зміцнення пальців стопи. Шишками ми можемо навчити дитину тримати зібраними пальці на ногах. Виконуючи вправи у партері босоніж, можна запропонувати дитині схопити пальцями ніг шишку, тим самим вони мають відчуття як працює стопа та що слід відчувати, коли робиш *battement tendu* чи *battement tendu jete*.

Діти з задоволенням танцюють, рухаються, тримаючи шишки на голові, чи на долоні, підкидають, ловлять, перекидаються один з одним. Вони з цікавістю реагують на такі предмети реквізиту, адже для дітей дошкільного віку важливо розвивати моторику пальців, і більшість речей вона сприймає на дотик. Нашим завданням постає лише правильно скерувати їхню зацікавленість цими реквізитами, адже штучні засоби для них є ще не такими близькими та зрозумілими.

Тож, коли ми даємо дітям предмет, який вони можуть знайти на природі, в лісі чи в парку, ми вже від початку формування їхнього світогляду звертаємо їх увагу на ці деталі в оточуючому середовищі.

Цікавою для дітей може стати робота з опалим листям. Восени з дерев опадає багато гарного листя, яке має різноманітні кольорові відтінки,

і форми. Цей реквізит ми також можемо застосувати в процесі занять хореографії, тримаючи на долоні лист під час імпровізації, за рахунок потоку повітря, яке спрямовується на лист, поки дитина рухається. Це привчає дитину до безперервного руху та плавних переходів з однієї пози в іншу, динаміки під час танцю (імпровізації). Лист можна м'яко підкинути та поглядом, спостерігаючи, як він падає, відтворити тілом його падіння.

Також є цікавою вправою на хореографії для дітей може стати граційне ходіння по округленим камінцях, яке позитивно впливає на покращення пластики стопи, поліпшує кровообіг в ній, окрім цього, відбувається масаж нервових закінчень, яких дуже багато на ступні людини.

Особливого значення Г. Шабаршина надає формуванню у дітей позитивного відношення до природи та виховання в них поваги до оточуючого середовища та любові до тваринного світу, що позитивно впливає і на їх професійне зростання. Адже від відношення до оточуючого світу, в дитині формується відповідальність за набуття професійних якостей. Дитина стає більш старанною та з цікавістю відвідує кожне заняття.

Слід ще звісно враховувати і те, що в процесі виховання цих якостей беруть участь не тільки викладач, але й батьки дітей, які в процесі виховання можуть долучати дітей до природи, формувати в них любов до тварин, дерев, квітів, трав, виховувати в них естетичні та професійні смаки. Сприяти тому, щоб діти були уважними не тільки до технічного прогресу людства, але й до першоджерел людського існування.

В постановочній роботі з дітьми дошкільного віку слід звертатися до теми природи, зображувати природні явища – дощ, або вітер, сонце або місяць. Заохочувати дитину пригадати як росте трава, чи розкривається бутон з квітів, вони з задоволенням відтворюють це, адже їм цікаві ці дрібнички, і вони відображають всі нюанси пластично з великою

обережністю. Дитина може відобразити як повзає мураха, чи літає пташка, як рухається черв'як чи пересувається кіт, як плаває дельфін.

Таким чином, звертаючи увагу дітей на тваринний світ та природне середовище ми скеровуємо їх дослухатися до оточуючого середовища і в повсякденному житті, адже діти дошкільного віку розуміють мову жести та руху є легшими ніж наукові терміни та іноземні назви рухів.

Діти швидше реагують на природні образи, ніж ті, що вони побачили по телебаченню чи зустріли в комп'ютерних іграх. Таким чином, долучаючи на заняттях хореографії їх до зацікавленості природою, ми можемо сприяти тому, що дитина після занять у дошкільному навчальному закладі чи танцювальній студії буде прагнути більше знаходитися у природному середовищі та це суттєво поліпшить її фізичний та психологічний стан.

Список використаної літератури:

1. Резерв успіху – творчість / під ред. Р. Ношера, В. Калвейта, Х. Клейна. Москва : Педагогіка, 1989. – 152 с.
2. Мелік-Пашаєв А. Трансформація дитячої гри в художню творчість / А. Мелік-Пашаєв, З. Новлянская // Мистецтво в школі – № 2. – Москва, 1994. – С. 9–18.
3. Ветлугіна Н. Музичне виховання в дитячому садку / Н. Ветлугіна Київ : Вища школа. – 1978. – С. 34–39.
4. Луцак Н. Народні ігри як засіб збагачення дитячої лексики «Дрібу, дрібушечки»: методичні рекомендації / Н. Луцак // Дошкільне виховання. – Київ – 1999 – №4. – С. 5–7.
5. Верховинець В. Теорія українського народного танцю / М. Верховинець. – Київ : Музична Україна, 1990. – 150 с.
6. Зипорожець А. Вибрані психологічні праці у 2-х томах / за ред. В. Давидова. В. Зінченка, (авт. вст. ст. А. Венгер, В. Зінченко) – Москва : Педагогіка, 1986. – С. 22.
7. Барышникова Т. Азбука хореографи / Т. Барышникова. – Санкт-Петербург : «ЛЮКСИ», 1996. – 256 с.
8. Мартиненко О. Методика хореографічної роботи з дітьми старшого дошкільного віку / О. Мартиненко. – Донецьк : ТОВ «Юго-Восток. ЛТД», 2009. – 156 с.
9. Безуглая Г. Координація музикального и хореографического материала в процессе осуществления музыкального сопровождения урока классического танца / Г. Безуглая. – Санкт-Петербург : Вестник АРБ. – № 7. – 1999. – 37 с.
10. Падалка Г. Педагогіка мистецтва (Теорія і методика викладання мистецьких дисциплін) / Г. Падалка // МОНУ; Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Освіта України, 2008. – 274 с.
11. Биковська О. Позашкільна освіта: Теоретико-методичні аспекти / О. Биковська. – Київ : ІОЦ АЛКОН, 2008. – 336 с.

12. Вербицький В. Прогностичні орієнтири інноваційного розвитку позашкільного закладу еколого-натуралістичного спрямування // В. Вербицький // Рідна школа, 2009 – № 8–9. – С. 28–32.
13. Вербицький В. Еколого-натуралістична освіта в Україні: історія, проблеми, перспективи // В. Вербицький. – Київ: СМП «Аверс». – 2003. – 304 с.
14. Вербицький В. Технологізація навчально-виховного процесу сучасного позашкільного еколого-натуралістичного навчального закладу // В. Вербицький. – Київ: «АВЕРС», 2010. – 112 с.
15. Вербицький В. Екологія в закладах освіти // В. Вербицький. – Київ: «НЕНЦ», 2013. – 291 с.
16. Всеукраїнська конференція директорів позашкільних навчальних закладів еколого-натуралістичного профілю «Стратегії інноваційного розвитку позашкільної освіти в Україні» / зб. матер., ред. В. Вербицький. – Київ: «НЕНЦ», 2013. – 286 с.
17. Збірник навчальних програм роботи творчих учнівських об'єднань та факультативів еколого-натуралістичного напрямку / зб. матер., ред. В. Вербицький. – Київ: «АВЕРС», 2013. – 300 с.
18. Курт П. Айседора. Неистовый танец жизни // П. Курт. – Москва: Эксмо, 2002. – 768 с.
19. Лисенко Н. Теорія і практика екологічної освіти: дошкільник – педагог // Н. Лисенко // Навчально-методичний посібник для ВНЗ. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2009. – 400 с.
20. Навчальні програми з позашкільної освіти еколого-натуралістичного напрямку: еколого-біологічний профіль / зб. матер., ред. В. Вербицький. – Київ: «НЕНЦ», 2013. – 336 с.
21. Методичні засади реалізації пріоритетних напрямів експериментально дослідницької діяльності (з досвіду роботи еколого-натуралістичних центрів України): Виробничо-практичне видання. – Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 468 с.
22. Позашкільна освіта Київщини: стратегії, інновації, практика. Матеріали обласної науково-практичної конференції 13 березня 2012 року. – Київ: 2012. – 199 с.
23. Позашкільна освіта: стратегії, інновації, практика. /зб. матер. міжнар. наук.-практ. конф. – Сули: ПП Рудень С.І., 2009 – 328 с.
24. Позашкільна освіта в Україні: Навч. посіб. // ред. О. Биковської. – Київ: ІОЦ АПКОН, 2006. – 224 с.
25. Програми з позашкільної освіти: Художньо-естетичний напрям [уклад. Андрійчук С., Биковська О., Василянська І. та ін.] – Київ: Грамота, 2009. – Вып.2 – 232 с.

* * *

РОЗДІЛ 5

КУЛЬТУРНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ХОРЕОГРАФІЇ

Дмитро БІЛИЙ, Андрій БОЙКО

РОЗВИТОК ХОРЕОГРАФІЧНОГО ТА ПІСЕННОГО МИСТЕЦТВА СЕРЕД УКРАЇНЦІВ ПІВНІЧНОГО КАВКАЗУ НА ПОЧАТКУ ХХ СТОРІЧЧЯ

Розглядаються основні напрями збереження та розвитку хореографічного та пісенного мистецтва українців Північного Кавказу (на прикладі Кубані). Особлива увага приділена головним особливостям збереження цієї культури серед козацького населення та тим постатям, які збирали та розвивали ці традиційні напрями.

Ключові слова: Українські пісні, українські танці, пісні, фольклор, хореографічне мистецтво, Північний Кавказ, Кубань.

Dmytro Bilyi, Andrii Boiko

THE DEVELOPMENT OF CHOREOGRAPHIC AND SONG ART AMONG UKRAINIANS IN THE NORTH CAUCASUS IN THE EARLY TWENTIETH CENTURY

The basic directions of preservation and development of choreographic and song art of the Ukrainians of the North Caucasus (on the example of the Kuban) are considered. Particular attention is paid to the main features of the preservation of this culture among the Cossack population and to the figures who collected and developed these traditional trends.

Key words: Ukrainian songs, Ukrainian dances, songs, folklore, choreographic art, North Caucasus, Kuban.

У збереженні історичної пам'яті та української козацької ідентичності важливу роль відігравав величезний комплекс української народної творчості, який дбайливо плекався чорноморцями і дивував не одного збирача фольклору. Співучість козацької чорноморської станиці дивувала людей, слабо обізнаних з місцевими народними традиціями. Один зі священників ст. Новомишастівської, який щойно прибув туди з центральних регіонів Росії в 1883 р., зробив наступний запис у «Літописі

станіці Новомішастівської»: «Є ще один недобрый звичай у прихожан, утім, звичай цей є спільним для всієї Малоросії, а звідти і сюди перенесений: під неділю та святкові дні молодь обох статей збирається на вулиці і до півночі співає пісні» [1]. Власне, про збереження та розвиток власної пісенної культури чорноморці дбали ледь не з перших років переселення на Кубань. У 1811 р., завдяки пропозиції Кирила Росинського, отаман Ф. Бурсак заснував у Катеринодарі військовий хор, який став важливим осередком духовної культури регіону [2]. На початку ХХ ст. за рекомендацією композитора М. Лисенка на Кубань вирушив керівник Київського студентського хору Олександр Кошиць (1875–1944). Він уже був дещо обізнаний з Північно-Західним Кавказом, оскільки після закінчення Київської духовної академії працював у Ставропольському жіночому училищі. Пізніше в еміграції, будучи керівником всесвітньо відомого Українського хору, О. Кошиць із сумом згадував про незабутні подорожі кубанськими станицями та хуторами, про чарівні чорноморські пісні – могутні і вільні, як і люди, які їх співали. Згадував О. Кошиць і старого козака зі станиці Новомінської: «А старий Кучер як ухопиться з-за столу, як вдарить гопака, аж курява пішла по хаті – і дріботушкою, і навприсядки і руками по халявам! Просто сам чорт літає по хаті! А усі ще й жару додають і голосом і ногами й руками! Такого гопака трудно побачити й серед молоді, а Кучеру було тоді під 70 років» [3, с. 44].

О. Кошиць залишив і надзвичайно яскравий опис пісенної культури козаків-українців: «Узагалі ж співучість кубанських козаків, так прославлена в усій російській армії, була дійсно надзвичайна. Тут висловлювалась вся природна українська музикальність і старовинна хорова традиція. Які чудовні, вправні хорові співаки (не кажу вже про знамениті голоси), які музикальні! Треба було послухати отой контрапункт, що вони утворювали під час співу вільно, спокійно, як річ не тільки самозрозумілу, але й цілком природну. Треба було чути ту

вважаючи поліфонію (багатоголосність), та поверх усієї маси отой неперервний, що ніколи двічі не повторюється, узор підголоска, неймовірно високого і легкого тенора... Або присвист у маршовій пісні! Аж дух захоплює, наче несе тебе якась непереможна сила в наступ або на батареї якоїсь фортеці, чи в кінну атаку на ворога! Тут можна було відчутися силу пісні й увянути собі її виховуючу роль для нас! Це страшна сила... Бували й моменти іншого характеру, особливо при піснях історичних. Не знаю, може мені так здавалось, а може відгомін сумних історичних подій жив ще в колективній душі народній та якимсь містичним способом передавався співаками, але виконання історичних пісень набирало цілком іншого характеру, ніж в піснях військових та побутових. Якась урочистість, якась піднесеність відчувалась у голосах, якийсь особливий сум у співові. Я пильно стежив за обличчями співаків! Вони поступово змінювались – звичайне, буденне спливало з них, з тягом пісні вони робились сумними, поважними, іноді, (мені здавалось) схвильованими, у всякім разі зворушеними. Голоси чим далі ставали більш чулими й виразними. У них говорила загальна душа нашого народу для якої подія, що оспівувалася, не була мертва сторінка історії, а жива свіжа рана, що стікає живою кров'ю і болить правдивим, живим боєм. З їх очей на мене дивився сум моєї батьківщини, історія оживала й дихала холодним минулим... Іноді мені ставало страшно... Я не перебільшую, бо кажу зараз про колективний «хоровий голос», звук якого має своє особливе обличчя – живе й виразне, коли люди, що творять його, відчувають те «щось», що не дається до наслідування, але що само собою утворюється, коли ідея опанує душею загалу. Кожного разу після таких духовних «подій» я сповнювався якогось духовного тремтіння, що не покидало мене дуже довго і давало мені настрої на цілі роки» [3, с. 44–45].

Пізніше на еміграції, згадуючи свої враження від близького знайомства з традиціями народної культури кубанських українців,

О. Кошиць писав: «Багато зворушливих моментів пережив я. Доля дала мені найбільше щастя – балакати неначе в якомусь місячному тумані з самою історією, чути, як б'ється серце усієї нації, сама моя батьківщина шепотіла мені на вухо усі свої жалі, свої образи, свої скарги, свої сподівання. За це я дякую своїй долі! Це просвітлило мій розум, дало національну силу моїй душі, національно ушляхетнило моє серце й навіки спрямувало мою життєву працю. Дійсно, я потім в життє переходив багато спокус, включно по той «шмат гнилої ковбаси» але пісня рятувала мене» [3, с. 47]. «Ця робота дала мені велику радість і задоволення і я завше згадую з великим задоволенням і почуттям вдячності тих людей і той край, ті свої поїздки по Кубанщині та ті переживання, які я тоді мав. Що то тепер зісталось від цього оригінального фрагменту історичного, від рештів нашого козацтва?» [3, с. 70].

Чотири роки збирав Олександр Кошиць скарги кубанського фольклору. Усього він зібрав 700 рідкісних пісень з варіантами, 14 збірок вже були готові до друку. За титанічну працю Кошиць отримав золоту медаль від військового уряду, але пісні ці так і не були видані.

На початку ХХ ст. на Кубані стрімко відновився та поширився кобзарський рух. У перші роки після переселення чорноморського козацтва на Кубань, кобзарське мистецтво зберігалось серед переселенців. Як відомо, один із засновників Чорноморського війська Антін Головатий добре грав на бандурі. Кобзарські традиції на Кубані, вірогідно ніколи не переривалися – у середині ХІХ ст. в чорноморських станицях та ярмарках краю кобзарі були звичним явищем [4, с. 80], у другій половині ХІХ ст. російський фольклорист Ю. Миролюбов записав декілька стародавніх обрядових пісень у кубанського кобзаря Олекси, частина з яких сягала періоду Київської Русі [4, с. 81].

Нове дихання кобзарському рухові надала діяльність С. Ерастова, який небезпідставно вважав популяризацію бандури серед кубанських

козаків важливим чинником прищеплення їм української національної ідентичності. Одним з перших кобзарів, запрошених з України С. Ерастовим за сприянням Г. Хоткевича, на Кубань був Михайло Кравченко (1858–1917). 7 березня 1903 р. на початку засідання «Товариства аматорів дослідження Кубанської області» він виконав думи «Про трьох братів азовських», «Про дівку-бранку», «Про Морозенка» і «Про Киселя». З того часу на запрошення місцевих українських громадсько-просвітницьких об'єднань на Кубань приїжджають такі визначні бандуристи, як Григорій Кожушко, Іван Запороженко. У поширенні кобзарського мистецтва на Кубані винятково важливу роль відіграв «кобзарський батько» Микола Богуславський (1850-ті – 1933). Він прибув на Кубань у 1912 р. з Катеринослава і працював інженером на будівництві Чорноморсько-Кубанської залізниці. Вже в 1913 р. М. Богуславський організував в Катеринодарі гурток шанувальників бандури. Перший концерт місцевих бандуристів, які опанували кобзарське мистецтво, відбувся 1 вересня 1913 р. [5, с. 67]. Серед його учнів визначилися кубанські козаки – Конон Безщасний, Зот Діброва, Савва Діброва, Конон Йорж, Степан Жарко, Іван Шеремет, Михайло Теліга та інші. Захоплення бандурою серед козаків призвело до виникнення аматорських гуртків бандуристів у багатьох станицях Краю. Найбільшою популярністю користувалося кобзарське мистецтво в станиці Пашківській, яка була розташована поблизу околиць Катеринодара, де її мешканці відвідувати кобзарську школу М. Богуславського. Окрім того, в станиці вже діяв україномовний аматорський театр, чоловічий козацький хор, організований Г. Концевичем. Козаки Пашківської станиці, учні М. Богуславського пізніше стали відомими на всю Кубань бандуристами – Михайло Горіх, Петро Гузій, Зот і Сава Діброви, Кузьма Німченко, Анастасія Сотніченко, Антін Чорний, Василь Шевченко [5, с. 69]. У 1916 р. М. Богуславський відкрив Другу кобзарську школу в Катеринодарі. Досить

показово, що окрім навчання гри на бандурі, відвідувачі школи М. Богуславського, знайомилися з історією України, отримували від нього книги М. Аркаса, М. Костомарова, П. Куліша, Б. Грінченка, А. Кашенка. М. Теліга в своїх спогадах зазначав, що свідомим українцем він став саме під впливом занять у кобзарській школі М. Богуславського та історичних книг, до яких той його заохотив: «Мені було дуже боляче, що ми, козаки, нащадки запорожців, не пішли шляхом наших дідів-лицарів, а обернулись на якусь купу сміття, стали сліпою та ганебною зброєю в руках московських посіпак. Хоч мені й було тоді п'ятнадцять років, однак українознавство сильно розвинуло мій кругозір» [7, с. 95].

Працю фольклористів навряд чи можна вважати звичайним збиранням та класифікацією народних пісень, переказів, традицій та обрядів. Виведення ознак етнічної ідентичності на зовсім інший, науковий рівень та зворотні процеси популяризації власного фольклору серед певного етносу, є однією з обов'язкових стадій формування нової, національної ідентичності. «Усі рухи національного пробудження мобілізують пам'ять про минуле, яке різко відрізняється від сучасності і стає втіленням справжнього становища, закликком повернутися до нього, часом волі та незалежності, для відновлення якого необхідно скинути «іго чужоземного владарювання». Те, що прийнято називати фольклором і вважати традицією, що йде в далеке минуле, здебільшого виникло в XVIII та XIX ст., під час таких національних рухів...» [8, с. 27]. Праця кубанських фольклористів наприкінці XIX – на початку XX ст. є не тільки великим внеском у збереження етнічної ідентичності українців Кубані, вона створила необхідні підстави для подальшого формування модерної національної ідентичності та закріпила цей регіон у загальноукраїнському національному дискурсі.

Список використаної літератури

1 Державний Архів Краснодарського Краю (надалі – ДАКК) – Ф.1. – Спр. 499. – Арк. 10.

2. ДАКК. – Ф. 396. – Оп. 1. – Спр. 10017. – Арк. 3.
3. Кошиць О. Спогади : О. Кошиць. – Вінніпег : Б.в., 1948. – 260 с.
4. Попко И. Черноморские казаки в их гражданском и военном быту: очерки края, общества, вооруженные силы и служба / И. Попко. – Санкт-петербург, 1858. – 164 с.
5. Нирко О. Кобзарство Кубані / О. Нирко // Кобзарсько-лірницькі традиції та їх сучасний розвиток: матеріали науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 1994. – № 49–50. – С. 19–21.
6. Чумаченко В. Кубань в житті і творчості Симона Петлюри / В. Чумаченко // Донецький вісник Наукового товариства ім. Шевченка. – Донецьк : Східний видавничий дім. – 2005. – Т. 8. – С. 85.
7. Теліга М. Як я став свідомим українцем / М. Теліга // Пам'ятки України: історія та культура. – 2005. – № 3–4. – С. 91–100.
8. Ассман Я. Культурная память: письмо, память о прошлом и политическая идентичность в высоких культурах древности / Я. Ассман: [пер. с нем.]. – Москва : Языки славянской культуры, 2004. – 368 с.

* * *

Олександр ПЛАХОТНЮК

ТВОРЧІ ТА ЕСТЕТИЧНІ ПЛОЩИНИ У ПРОЦЕСАХ ФОРМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ТАНЦЕМ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Розглянуто проблематику соціальної та культурно-мистецької адаптації людей похилого віку через хореографічне мистецтво. Вивчено мотивацію учасників аматорського хореографічного колективу «Відлуння сердець», вікова категорія якого шістдесят і старше. Проаналізовано значення танцювальної діяльності для людей похилого віку. Окреслено значення діяльності постаті керівника хореографічного колективу в популяризації хореографічного мистецтва. Залучення ним учасників різної вікової категорії до хореографічного мистецтва.

Ключові слова: аматорський хореографічний колектив, танець, хореографічне мистецтво, культурно-соціальна допомога, мистецько-емоційний стан людини, Університет третього віку, Хореографічний колектив «Відлуння сердець».

Oleksandr Plakhotnyuk

Creative and aesthetic planes in the formation of dance lessons with the elderly

The problems of social, cultural and artistic adaptation of older people through choreographic art are considered. The motivation of the participants of the amateur choreographic collective «Vidlunnya serdets'», the age category of which is sixty or older, is studied. The importance of dancing for the elderly is analyzed. The significance of the activity of the figure of the leader of the choreographic collective in the popularization of choreographic art is

determined. Attracting participants of different age categories to choreographic art.

Key words: amateur choreographic group, dance, choreographic art, cultural and social assistance, artistic and emotional state of the person, University of the third age, Choreographic collective «Vidlunnya serdets'».

Варто зазначити, що одним із головних завдань національної державної системи збереження та гармонійного розвитку людини є відповідальність у розумінні ставлення до свого «Я». Тут, окрім звичайних повсякденних життєвих потреб, важливим є надання можливості доступу постійного освітнього, культурного, мистецького, духовного, фізичного розвитку, незважаючи на вік самої людини. Головною постає проблема саме емоційного здоров'я як першочергової індивідуальної й суспільної цінності нації.

В Україні відкрито декілька університетів третього віку на зразок європейських закладів, зокрема «Львівський Університет третього віку» Львівського національного університету імені Івана Франка [1], «Університет третього віку» Полтавського університету економіки і торгівлі [2] та інші. Також по всіх регіонах України до цієї ініціативи активно залучаються і громадські організації, наприклад, ГО «Справи Кольпінга в Україні», ГО «Родини Кольпінга Ужгорода» Закарпатська обл. [3], ГО «Здійснення мрій» м. Львів [4] та інші, основною ціллю цих проєктів є популяризація серед пенсіонерів проведення вільного часу з цікавістю, одержання нових сучасних знань та навиків у своїй діяльності, можливості та необхідності поділитися своїм досвідом, розширення кола спілкування та інтересів, активного дозвілля, переорієнтування людей від зневіри й самотності до взаємодопомоги, самопізнання та самореалізації.

Основними завданнями надання послуги є організація та проведення безкоштовного навчання та освітніх заходів для людей похилого віку. Надання такої освітньої послуги має забезпечити:

- створення умов та сприяння всебічному розвитку людей похилого віку;
- реінтеграцію людей похилого віку в активне життя суспільства:
- надання допомоги людям похилого віку в адаптації до сучасних умов життя шляхом оволодіння новими знаннями, зокрема щодо процесу старіння та його особливостей; сучасних методів збереження здоров'я; набуття навичок самодопомоги; формування принципів здорового способу життя; основ законодавства стосовно людей похилого віку та його застосування на практиці; формування та розвитку навичок використання новітніх технологій, насамперед інформаційних та комунікаційних; потенціалу та можливостей волонтерської роботи;
- підвищення якості життя людей похилого віку, завдяки забезпеченню доступу до сучасних технологій та адаптації до технологічних перетворень;
- формування практичних умінь і навичок;
- можливість для розширення кола спілкування та обміну досвідом [1].

Метою дослідження – є вивчення питання актуальності занять хореографією для людей похилого віку, вивчення мотиваційних моментів, що спонукали їх до танцювання в колективі.

У зв'язку з вищевикладеним було поставлено й відповідне *завдання* – дослідити у людей похилого віку індивідуальні мотиви і потреби до занять різними видами танцю.

Для реалізації цього напрацювання складено й апробовано на практиці анкету-опитувальник (див. додаток); проведено анонімне анкетування учасників ансамблю танцю «Відлуння сердець», членами якого є люди похилого віку (від 60 до 77 років) Львівського міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних

послуг) Львівської міської ради [5], художні керівники Олександр Плахотнюк та Олександра Єсіпова; результати опитування були статистично опрацьовані та графічно зображені.

Потрібно зазначити, що Львівський міський територіальний центр створено з метою здійснення соціального обслуговування (надання соціальних послуг) громадянам похилого віку, особам з інвалідністю та громадянам, які потрапили у складні життєві обставини й потребують сторонньої допомоги. Однією з цілей Львівського міського територіального центру є об'єднання людей поважного віку шляхом організації дозвілля, надання можливості приємного проведення часу у колі друзів, створення умов для спілкування, пробудження нових інтересів та адаптації до умов існуючого середовища [5].

Як зазначено вище учасниками групи, серед якої проводилось опитування під умовною назвою «Шістдесят плюс (60+)» хореографічного колективу «Відлуння сердець», є люди похилого пенсійного віку від 60 років і старше. Окрім цієї вікової категорії, є ще молодша група «Тридцять плюс (30+)». Основою для формування цієї танцювальної групи стали батьки дітей та учасників спортивно-танцювального клубу «Відлуння» та театру танцю «Відлуння» [6] Центру творчості дітей та юнацтва Галичини «Погулянка» [7].

Також потрібно звернути увагу на соціальний та сімейний стан респондентів танцювальної групи «Шістдесят плюс (60+)» хореографічного колективу «Відлуння сердець». Це жінки похилого пенсійного віку, переважно внаслідок різних життєвих ситуацій вони стали самотніми або їхня родина проживає в іншому населеному пункті, за освітою це випускники вищих навчальних закладів, технікумів та професійних училищ, представники інтелігенції, робітничих професій та домогосподарки. Серед цієї групи є такі, що ще в дитячому чи юнацькому

віці займалися в аматорських хореографічних колективах, і відповідно такі, хто вперше прийшов у танцювальний гурток.

Це опитування проводилось анонімно, на добровільних засадах, кожен респондент мав право не відповідати на те чи інше запитання або подати декілька відповідей із запропонованого списку питань.

Результати дослідження засвідчили наступне.

На запитання:

— Чи мають значення для загального розвитку та здоров'я регулярні заняття танцем? Чи мають значення для розвитку сильної особистості заняття танцем? Усі 100 % опитаних відповіли так.

— Чи мають значення для формування мистецького мислення заняття танцем? погодилися з цим судженням лише 91 %.

— Чи мають значення для загального розвитку світогляду заняття танцем? Так зазначили 90 %

— Які завдання, на Вашу думку, вирішують на заняттях танцем? Зміцнення здоров'я – 81 %; розвиток фізичних (рухових) якостей – 80 %; розвиток культурних та мистецьких якостей особистості – 70 %; підвищення ефективності навчання – 54,56 %.

— Чи підвищують працездатність заняття танцем: а) фізичну моторику і силу – всі 100 % відповіли так, б) розумову здатність – 90 % так, в) психічну стійкість – 90 % так.

— Які якості ви хочете розвинути на заняттях танцем (або які розвиває танець)? У результаті опитування з'ясовано: витривалість – 40 %, швидкість – 20 %, спритність – 30 %, гнучкість – 40 %, музичність – 30 %, граційність – 50 %, танцювальність – 78,9 %.

— Який рівень їх розвитку у Вас? Вищий за середній – 10 %, середній – 50 %, нижчий середнього – 20 %, низький – 10 % не визначилися 10 %.

— Чи мають, на Ваш погляд, заняття танцем значення для формування психічної стійкості? Так зазначили 71 %.

— Які психічні риси і властивості ви розвиваєте на заняттях танцем? а) оперативна або довгострокова пам'ять – 40 %, б) об'єм, стійкість і переключення уваги – 20 %, в) швидкість опрацювання інформації – 20 %, г) психічна стійкість – 20 %, д) мислення – 30 %, і сила волі – 40 %, е) творчість – 70 %. Тут потрібно зазначити, що саме названі людські риси хочуть у собі розвинути респонденти або вбачають потребу в їх розвитку через недостатню або втрачену їх розвиненість.

Для роботи з цією віковою категорією запропоновано розклад репетиційних занять двічі на тиждень по одній годині, саме заняття охоплює комплекс вправ розминки, загального розвитку танцювальних навиків та вивчення концертних номерів різного характеру й видів танцю. Під час опитування було зауважено, що 90 % опитаних запропонований графік і обсяг фізичного навантаження влаштовує, а 10 % вбачили б потребу у збільшенні днів занять до трьох разів на тиждень. У середньому люди цього віку готові витратити на заняття танцем від однієї до чотирьох годин свого часу на тиждень.

Цікаво, що причиною для невідвідування танцювальних занять є досить суттєві фактори, такі як погіршення здоров'я – 55 %, робота – 10 %, домашні справи – 40 %. На відміну від дитячих груп та групи «30+», де причиною можуть слугувати незручний розклад, позаурочна робота (ненормований робочий день) і т. д., також потрібно зазначити, що ніхто з респондентів не виділив пункт конфліктної ситуації між партерами та керівниками (вчителями).

Попри інше, все ж звернуто увагу на те, що під час проведення занять не подобаються такі чинники: необхідність знаходити вільний час – 10 %; застосування фізичних сил – 10 %; велике навантаження – 10 %;

емоційний фон при проведенні занять – 0 %; необхідність проявляти вольові та фізичні зусилля (виконувати те, що не хочеться) – 20 %.

І відповідно як протиставлення попередньому питанню в танцювальних заняттях подобаються наступні чинники: а) виконання різноманітних танцювальних рухів – 88 %; б) відвідування саме репетицій – 52 %; в) концерти, виступи перед глядачем – 20,5 %; г) відповідність фізичного навантаження – 41 %; д) позитивний емоційний фон високий – 55 %; е) можливість знизити (або «зняти») психоемоційні стреси – 2,01 %; ж) можливість переключатися від розумової роботи – 30,2 %; з) необхідність проявляти (тренувати) вольові зусилля – 30,4 %.

Наступний блок запитань мотиваційного характеру, що спонукають до занять танцем, а саме:

– Яким видам занять танцювального характеру Ви віддаєте перевагу? Отримані такі результати: а) вивчення нових танцювальних рухів – 70 %; б) відпрацювання концертних номерів – 50 %; в) заняттям у групі за інтересами – 30 %.

– Яким формам занять танцювального характеру Ви віддаєте перевагу? а) під керівництвом викладача чи хореографа – 70 %; б) консультуючись з викладачем чи хореографом індивідуально – 10 %; в) самостійно – 10 %.

– Які Ваші особисті мотиви занять танцем? Компенсація дефіциту рухової-танцювальної активності – 46 %; підвищення загальної працездатності – 41 %; профілактика стресових станів – 20 %; активний відпочинок – 60 %; оздоровлення свого організму та зміцнення здоров'я – 60 %; емоційне спілкування з товаришами – 60 %; загальний гармонійний розвиток – 10 %; удосконалення особистості через мистецтво танцю – 40 %; данина моді – 0,9 %; сюди ходять мої друзі (спілкування з друзями) – 20 %.

Третій блок запитань був спрямований на визначення зацікавлення хореографічним мистецтвом серед людей, що вже відвідують групові заняття танцювального колективу і мають досвід концертної діяльності в аматорському виконанні.

— Чи цікавитеся Ви питаннями, які якимось стосуються хореографії (танцю): Ні – 10 %; так – 50 %; важко відповісти – 25 %.

— Що саме Вас зацікавило? Відвідую балети – 10 %; відвідую концерти хореографічних колективів – 30 %; спостерігаю (пасивно, без особистої участі) за фестивалями конкурсами та цікавлюся їх результатами – 20 %.

— Звідкіля одержуєте інформацію про танець? Слухаю радіоприймач – 20 %; дивлюся телевизор – 50 %; читаю методичну, наукову літературу – 0,9 %; відвідую бібліотеку – 10 %; з Інтернету – 20 %; від керівника танцювального колективу – 77 %.

— На які запитання, що стосуються танцю, Ви хотіли б одержати відповіді? Критерії здоров'я і його зміцнення – 30 %; вплив танцю на функціональний стан організму людини – 40 %; основи здорового способу життя – 40 %; постава, її формування і виправлення недоліків – 30 %; зайва вага – 40 %; фізіологічні та біохімічні процеси, які відбуваються в організмі людини під впливом занять танцем – 20 %; профілактика гіподинамії (тиску) засобами танцю – 30 %; використання засобів і методів танцю для профілактики захворювань – 30 %; досягнення кращих результатів танцівника – 30 %.

Отож, запропонований експеримент з опитуванням продемонстрував високий рівень вмотивованості людей похилого віку, які не мають фізичних застережень до фізичного навантаження, через бажання покращити свій фізичний, емоційний стан, розвинути в собі нові якості, на що не було часу раніше, саме через мистецтво танцю відчувати себе артистом на сцені і т. д.

Підтверджується той факт, що основним джерелом інформації про танець все-таки є постать керівника хореографічного колективу, вчитель. Його особистий культурно-мистецький, виконавсько-педагогічний, професійний рівень є першим чинником, що спонукає продовжити займатися та вивчати танець.

Також можемо зробити акцент на високому ступені відповідальності людей старшого віку до колективної діяльності та відповідальності за спільні творчо-мистецькі проекти, бажання бути у спільноті людей зі спільними інтересами, необхідність відчутти і пережити нові емоції через виступ на концертах перед глядачем. Про цей факт засвідчує доволі активна концертна діяльність цього аматорського хореографічного колективу. Заняття було розпочато у вересні 2019 року і до березня 2020 року за півроку відбулося понад п'ять концертних виступів, вивчено дві хореографічні композиції різного характеру: сучасний танець у стилі хіп-хоп «Хіпхопери» та український стилізований народний танець «Санжарівна», розпочато роботу над вивченням наступної танцювальної композиції.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у висвітленні методики подачі танцювального матеріалу для людей похилого віку з урахуванням вікових особливостей. Вивчення також інших вікових соціально-професійних груп танцівників, і людей, які ніколи не займалися танцем для проведення порівняльного аналізу, що повинно в майбутньому покращити роботу керівників хореографічних колективів з учасниками різних вікових груп.

Додаток

«Анкета (опитувальник)»

• Чи мають, на Ваш погляд, значення для загального розвитку та здоров'я регулярні заняття танцем? Ні; Так; Важко відповісти.

• Чи мають, на Ваш погляд, значення для розвитку сильної особистості заняття танцем? Ні; Так; Важко відповісти.

• Чи мають, на Ваш погляд, значення для формування мистецького мислення заняття танцем? Ні; Так; Важко відповісти.

• Чи мають, на Ваш погляд, значення для загального розвитку світогляду заняття танцем? Ні; Так; Важко відповісти.

• Які завдання, на Вашу думку, вирішують на заняттях танцем?
1) зміцнення здоров'я; 2) розвиток фізичних (рухових) якостей; 3) розвиток культурних та мистецьких якостей особистості; 4) підвищення ефективності навчання; 5) обрання майбутньої професії; 6) інші.

• Чи підвищують працездатність заняття танцем? 1) фізичну – Ні; Так; Важко відповісти; 2) розумову – Ні; Так; Важко відповісти; 3) психічну стійкість – Ні; Так; Важко відповісти.

• Які якості ви хочете розвинути на заняттях танцем (або розвиває танець)? 1) сила; 2) витривалість; 3) швидкість; 4) спритність; 5) гнучкість; 6) музичність; 8) граційність; 9) танцювальність.

• Який рівень їхнього розвитку у Вас? Високий, Вищий за середній, Середній, Нижчий за середній, Низький.

• Чи мають, на Ваш погляд, заняття танцем значення для формування психічної стійкості? Ні; Так; Важко відповісти.

• Які психічні риси і властивості ви розвиваєте на заняттях танцем? 1) оперативна або довгострокова пам'ять; 2) об'єм, стійкість і переключення уваги; 3) швидкість обробки інформації; 4) психічна стійкість; 5) мислення; 6) сила волі; 7) творчість.

• Які з них у Вас розвинуті добре (перелічіть номери) і недостатньо?

• На Вашу думку, чи достатній обсяг фізичного навантаження Ви одержуєте на навчальних заняттях танцем? Ні; Так; Важко відповісти.

• Скільки разів на тиждень, на Ваш погляд, варто займатися танцювальними вправами?

• Якщо Ви не відвідуєте заняття (репетиції) з танців, то з якої причини? 1) у зв'язку з тимчасовим погіршенням здоров'я (хвороба, травма, критичні дні); 2) незручний розклад занять; 3) лінь; 4) навчання (робота); 5) домашні справи; 6) конфлікт з родичами (друзями); 7) конфлікт з танцювальним колективом; 8) інші причини (вказіть).

• Що Вам не подобається у проведенні танцювальних занять? 1) необхідність знаходити вільний час; 2) застосування фізичних сил; 3) велике, середнє, мале навантаження (необхідне підкресліть); 4) низький (високий) емоційний фон при проведенні занять; 5) необхідність проявляти волю та фізичні зусилля (виконувати те, що не хочеться); 6) інше (перелічіть).

• Що Вам подобається в проведенні танцювальних занять? 1) виконання різноманітних танцювальних рухів; 2) відвідування саме репетицій; 3) концерти, виступи перед глядачем; 4) навантаження мале, середнє, велике; 5) емоційний фон високий, низький; 6) можливість знизити (або «зняти») психоемоційні стреси; 7) можливість переключатися від розумової роботи; 8) необхідність проявляти (тренувати) волю та зусилля; 9) інше (перелічіть).

• Яким видам занять танцювального характеру Ви віддасте перевагу? а) вивчення нових танцювальних рухів; б) відпрацювання концертних номерів; в) заняттям у групі за інтересами; г) інші форми (вказіть, які).

• Яким формам занять танцювального характеру Ви віддасте перевагу? а) під керівництвом викладача чи хореографа; б) консультуючись з викладачем чи хореографом індивідуально; в) самостійно.

• *Які Ваші особисті мотиви занять танцем?* 1) компенсація дефіциту рухової та танцювальної активності; 2) підвищення загальної працездатності; 3) профілактика стресових станів; 4) активний відпочинок; 5) оздоровлення свого організму та зміцнення здоров'я; 6) емоційне спілкування з товаришами; 7) для того, щоб обрати майбутню професію; 8) загальний гармонійний розвиток; 9) удосконалення особистості через мистецтво танцю; 10) данина моді; 11) сюди ходять мої друзі (спілкування з друзями); 12) змусили інші особи (батьки, на роботі); 12) інші мотиви (укажіть); 13) немає мотивів.

• *Чи цікавитеся Ви питаннями, які стосуються хореографії (танцю)?* Ні; Так; Важко відповісти.

• *Якщо так, то що саме Вас приваблює?* 1) відвідую балети; 2) відвідую концерти хореографічних колективів; 3) участь у фестивалях конкурсах та цікавлюся їх результатами; 4) спостерігаю (пасивно, без особистої участі) за фестивалями конкурсами та цікавлюся їх результатами; 5) цікавлюсь конкретним видом танцю (вказіть яким); 6) іншими питаннями (вказіть, якими).

• *Звідкіля Ви одержуєте інформацію про танець?* 1) слухаю радіоприймач; 2) дивлюся телевізор; 3) читаю газети, журнали; 4) читаю книги; 5) читаю методичну, наукову літературу; 7) відвідую бібліотеку; 8) з Інтернету; 9) від керівника танцювального колективу; 10) моя майбутня (теперішня) професія пов'язана з танцем; 10) інші джерела (вказіть які).

• *На які запитання, що стосуються танцю, Ви хотіли б одержати відповіді?* 1) критерії здоров'я і його зміцнення; 2) вплив танцю на функціональний стан організму людини; 3) основи здорового способу життя; 4) медичний контроль і самоконтроль при заняттях танцем; 5) постава, її формування і виправлення; 6) зайва вага; 7) зміни зросту, наги тіла; 8) фізіологічні і біохімічні процеси, які відбуваються в організмі

людини під впливом занять танцем; 9) профілактика гіподинамії (тиску) засобами танцю; 10) професійно-прикладна танцювальна підготовка; 11) використання засобів і методів танцю для профілактики захворювань; 12) характеристика засобів хореографічного виховання; 13) досягнення кращих результатів танцівника; 14) інші питання (перелічить).

• Скільки часу за тиждень (у годинах) Ви витрачаєте на танцювальні заняття ? 1) до 4 годин; 2) від 1 до 3 годин; 3) від 2 до 3 годин; 4) від 4 до 8 годин; 5) від 9 до 10 годин; 6) від 11 до 15 годин; 7) від 16 до 20 годин; 8) від 21 до 25 годин; 9) від 26 до 30 годин; 10) понад 30 годин.

Список використаної літератури

1. Університет третього віку. Львівський національний університет імені Івана Франка [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://ipodp.lnu.edu.ua/about/centres/tsentr-nepererovnoji-osvity/universytetu-tretohoho-viku> (дата доступу 10.03.2020 року).
2. «Університет третього віку» Полтавський університет економіки і торгівлі [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://puet.edu.ua/uk/fakulteti/universitet-tretohoho-viku> (дата доступу 10.03.2020 року).
3. ГО «Справи Кольпінга в Україні», ГО «Родина Кольпінга Ужгорода» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://kolping-zak.jimdofree.com/> (дата доступу 10.03.2020 року).
4. ГО «Здійснення мрій» м. Львів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.facebook.com/zdiysnenniamrij> (дата доступу 10.03.2020 року).
5. Львівський міський територіальний центр створено з метою здійснення соціального обслуговування (надання соціальних послуг) громадянам похилого віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://city-adm.lviv.ua/clubseniors/>. (дата доступу 10.03.2020 року).
6. Танцювальний клуб «Відлуння», Театр танцю «Відлуння» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.facebook.com/groups/945472599125523> – (дата доступу 10.03.2020 року).
7. Центр творчості дітей та юнацтва Галичини «Погулянка» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ctidug.lviv.ua/> – (дата доступу 10.03.2020 року).

* * *

Світлана КАЛАШНИК

РОЛЬ ТА ЦІННІСТЬ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ В ЗАГАЛЬНІЙ КУЛЬТУРІ ЛЮДИНИ

Висвітлено поняття сучасний танець, його зародження, походження, етапи розвитку та місце в педагогічній мистецькій освіті. Розглянуто особливості танцювальних напрямів «модерн» та «диско». Досліджено питання цінності та ролі існування сучасної хореографії в загальній культурі людини. На підставі обґрунтованих аргументів щодо сутності видів та жанрів сучасного хореографічного мистецтва визначено різнобічний вплив на людину в тому числі й естетичного профілю виховання. Доведено, що сучасна хореографія в загальній культурі людини має свої виховні цілі, прищеплює естетичні смаки та формує духовні людські цінності.

Ключові слова: сучасна хореографія, цінність, культура, модерн, афро-джаз, танець, імпровізація.

Svitlana Kalashnyk

ROLE AND VALUE OF CONTEMPORARY CHOREOGRAPHY IN THE GENERAL HUMAN CULTURE

The article covers the concept of modern dance, its origin, stages of development, and place in pedagogical artistic education. Features of “modern” and “disco” dance directions are considered. The issue of value and role of contemporary choreography in the general human culture is studied. Based on the substantiated evidence about the essence of the types and genres of contemporary choreographic art, the versatile impact on the person, including aesthetic profile of upbringing, is determined. It is proved that modern choreography in the general human culture has its educational goals, instills aesthetic tastes of the child and spiritual human values.

Key words: contemporary choreography, value, culture, modern, Afro jazz, dance, improvisation.

Постановка проблеми. У ХХ столітті танець став сучасним мистецтвом, набув нового змісту, нової ролі, розширив цінність свого існування в мистецтві, освіті та реалізації людини в світі загалом. Формуючи уявлення про сутність хореографії, його види та жанри, квітуєчий та стрімкий розвиток стилів сучасної хореографії з її лексичною

базою, ми узагальнюємо місце хореографічного мистецтва без чітких формувань її існування.

Особливості актуальних методів хореографічного навчання полягають у тому, що в їхній зміст закладені всебічні знання певної мистецької дисципліни. Це стосується історичних теоретичних і практичних знань, що спонукають нас до подальшої розумової діяльності, аналізу ціннісних понять хореографії в культурі людини. Перш ніж відокремити приклади впливу сучасної хореографії на культурні надбання людини ми повинні сформувати уявлення про роль сучасної хореографії у самосвідомості людини, повинні усвідомлювати особливості її образної мови. Питання постає в дослідженні основних хореографічних понять та відповідної термінології танцю нових танцювальних напрямів. Принципи, методи і форми хореографічного навчання як засіб дослідження цього питання в практичному аспекті залишаються загальними поняттями для всіх напрямів хореографії, отже, не стосується тільки до сучасної хореографії, і в статті їх не розглядатимемо.

Аналіз актуальних досліджень. Дослідники хореографічного мистецтва (Г. Березова, А. Ваганова, О. Чепалов, О. Бурля, В. Верховинець, А. Гуменюк, П. Коваль, В. Костровицька, В. Нікітін, Т. Сердюк, Т. Повалій, І. Тригуб, В. Колногузенко, О. Таранцева, О. Плахотнюк та ін.) акцентують свою увагу на збагаченні естетичної, духовної та національної свідомості людини мистецтва, людини танцюючої, людини культурної та творчо обдарованої.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що чимало мистецтвознавчих робіт висвітлюють проблематику хореографічної освіти та роль її у загальній культурі людини, а саме кандидатські дисертації А. Алферової, Т. Повалій, І. Ткаченко, А. Брусницької, В. Нікітіна, В. Нілова, М. Боголюбської та інших. Самостійну групу джерел за темою статті

становлять праці багатьох іноземних педагогів (А. Ваганова, А. Мессерера, П. Шереметівської, Г. Шнабіль, К. Мейнель та ін.).

Мета статті полягає у формуванні уявлень про сутність, види та жанри сучасного хореографічного мистецтва, особливості його образної мови, що формує цінність хореографії в сучасному просторі та загальній культурі людини. Довести, що сучасна хореографія в загальній культурі людини та мистецькому просторі має свої виховні цілі, прищеплює естетичні смаки та духовні людські цінності.

Методи дослідження. Для забезпечення об'єктивності дослідження та розв'язання поставлених завдань у статті було застосовано теоретичний метод: метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури, метод порівняльного аналізу та узагальнення даних.

Виклад основного матеріалу. У ХХ столітті танець став сучасним мистецтвом, набув нового змісту і нової ролі. Зрозуміло, у нього збереглися всі інші можливості. Проводячи теоретичний аналіз історичного розвитку хореографічного мистецтва, можна сказати, що це як і раніше видовище, приємне проведення часу, соціальний ритуал і т. д., але саме у сучасному мистецтві закладено більше змісту, що має свої соціальні цілі, можливо несе свої політичні та виховні спрямування.

Хореографія – засіб естетичного виховання широкого профілю. Специфіка хореографії визначається різнобічним впливом на людину. Вирішуючи ті ж завдання естетичного та духовного розвитку і виховання дітей, що й музика, танець дає можливість фізичного розвитку, що стає особливо важливим за існуючого стану здоров'я підростаючого покоління. Тренування найменших рухових навичок, що відбувається у процесі постійного навчання хореографії, пов'язане з мобілізацією та розвитком багатьох фізіологічних функцій людського організму, а саме: кровообігу, нервово-м'язової діяльності, дихання та координації. Тут ми можемо наголосити, що чітке розуміння фізичних можливостей свого тіла сприяє

перш за все вихованню впевненості в собі, запобігає появі різних психологічних комплексів, а також програмує на постійну дію високо оцінюючи свої можливості та максимально використовуючи свій потенціал. У педагогічному аспекті зміст програми предмета сучасна хореографія націлений:

- на створення умов для розвитку учнів та студентів;
- на формування культури творчої особистості;
- на прилучення дітей до загальнолюдських цінностей через власну творчість;
- на створення умов для соціального, культурного і професійного самовизначення;
- на спрямування власної творчої реалізації.

Особливості актуальних методів хореографічного навчання полягають у тому, що в їх зміст закладено всебічні знання певної мистецької дисципліни, і головне, щоб ці знання були реалізовані в мистецькій платформі на благо педагогіці і мистецтву методами хореографічної лексики.

Якщо вважати, що танець – це мова (текст), а саме лексичний текст, то більша частина того, що відбувається на сучасній танцювальній сцені – це спроба говорити чужою мовою, коли тебе чарує саме звучання досі незнайомих звуків, але з'єднуєш ти їх за законами відомої тобі мови.

Спонтанність – це відсутність прогнозованої структури, безперервність без повторень, опора на порожнечу, потік творчості. Структура – заздалегідь задана конструкція, звіт правил, карта. Структура танцю деталізована в хореографії, спонтанність є безумовним атрибутом імпровізації. Імпровізація керується мрією про безумовну свободу і деміургічною спрагою людини. Цей початковий посыл майже ніколи не доходить до адекватного втілення, стаючи по ходу справи «іграшкою в бісер», обумовленою конкретним культурним контекстом. Імпровізація

завжди існувала всередині певної стилістики, чи то спів акина або hip-hop'овий battle. Танцювальна імпровізація як явище сучасного мистецтва оформилося лише в епоху постмодерну, як можливість гри з простором, перевантаженням культурними смислами і стильовими конструкціями. Процесуальне визначення – імпровізація як уміння чути своє тіло, простір і партнерів, швидше відсилає до стану імпровізатора, але нічого не може сказати про процес і результат.

Імпровізація, з іншого боку, сама собою не є презумпцією справжньої творчості. Імпровізаційний танець, або постановка імпровізаційного характеру, може керуватися дуже різними передумовами, потребує особливої як фізичної, так і психологічної підготовки (або відкритості) глядача. Імпровізацію дуже часто використовують як окрему лексичну частину в танцювальній постановці, їй відводять окремий проміжок часу, як акт творіння в момент «тут і зараз» (С. Пекстон).

Імпровізація – це з'єднання усвідомленого вибору та спонтанної реакції. Тут є і безперервна концентрація і моменти справжньої магії. Відповідаючи на уяву, інтелект, стиль і енергію кожної людини, танцівники індивідуально знаходять шляхи вирішення поставлених творчих завдань, шляхи прориву через стереотипи мислення і руху, які обмежували їх. Цінність імпровізації як одного з методів сучасного відображення мистецтва полягає у внутрішній та зовнішній гармонізації особистості.

Звертаючись до історії хореографії можна затвердити залежність змін характеру і тематики хореографії від змін соціального ладу та умов життя людей. Ще у XVIII столітті передові діячі мистецтва того часу, а пізніше великі представники культури О. Пушкін, В. Белінський, В. Гоголь розуміли танець як мистецтво змістовне, виразне, емоційне, психологічне та реалістичне, здатне втілювати серйозні думки. Де, як не в піснях та танцях, виражається душа народу. Танець передає почуття, думки і

переживання людини у своєрідній для кожного народу національній формі. Форма народжується певним конкретним змістом, з відбитками політичних, географічних умов життя людей у тих чи інших країнах світу.

Треба звернути увагу, що танець є одним із найдревніших видів мистецтва. Танець виник у надрах народної творчості і живе в самому народі. І географічне положення, і спосіб життя народу, і багато інших чинників впливають на танець, на його зміст і характер виконання, на соціальні і культурні орієнтири, які диктує плин часу.

Говорячи про особливості сучасного стилю танцю «модерн», ми акцентуємо найбільше на комплексно вихованому тілі танцівника, що важливо в повсякденному творчому бутті, у повсякденній практичній роботі, коли виконавцеві доводиться зіштовхуватися з різними стилями, різних напрямів і систем. Грамотне та виховане тіло танцівника – це вихована та інтелектуально-підкована людина з духовними цінностями. Вважається, що в танцівнику має бути усе прекрасне, і мистецтво може виховати ці загальні культурні цінності людини засобами та методами творчої активності.

Вдаючись до переліку наступних сучасних стилів хореографічного мистецтва (хоп, поп, диско, локінг, стрейч, вог), або видів джазу (степ, бродвей джаз, класичний джаз, афро-джаз, флеш, стрит, слоу (ліричний джаз, фанк) варто пам'ятати і враховувати цілі та завдання, поставлені перед мистецтвом у питанні культури виховання людини. Балетмейстри різних стилів, напрямів і систем, що досліджують роль та цінність хореографії в мистецькому просторі повинні шанувати й дотримуватися головних цілей хореографічного мистецтва.

Сучасні молодіжні напрями повинні виховувати інтелектуальну, виховану, культурну та естетично грамотну молодь. Обґрунтовуючи всі наведені стилі і жанри сучасної хореографії, їх постійне вдосконалення, можна підсумувати, що сучасна хореографія в загальній культурі людини

та мистецькому просторі має свої виховні цілі, прищеплює естетичні смаки та духовні людські цінності.

На основі вищесказаного ми робимо конструктивний висновок на користь наведених теоретичних фактів. До провідних тенденцій розвитку сучасної національної свідомості входить хореографічне мистецтво. Цінності, що стають значущими для певної групи людей, наприклад, за інтересами, утворюють простір культури. А вже культура – це універсальний спосіб творчої самореалізації через намагання утвердити смисл людського життя. Смисл культури зберігається і передається нащадками з покоління в покоління, не дивлячись на осучаснення та швидку реорганізацію в усіх сферах людської діяльності.

У процесі роботи над цією статтею з'ясовано, що довгий шлях становлення та розвитку сучасної хореографії в загальній культурі людини має вагомий внесок. Хореографія впливає на створення умов для розвитку учнів та студентів, на формування культури творчої особистості, на прилучення дітей до загальнолюдських цінностей через власну творчість, на створення умов для соціального, культурного і професійного самовизначення, на спрямування власної творчої реалізації.

Значущість сучасної хореографії в мистецтві як і в педагогіці відносна й не досить вагома. А значущість хореографічного виховання дитини в контексті мистецького виховання достатньо вагома, щоб подальші наукові дослідження та пошуки були проведені на основі цих питань. Тому ставимо за ціль дослідити роль і цінність у загальній культурі людини одного з танцювальних напрямів – афро-джаз-танцю.

Список використаної літератури

1. Балет: *Енциклопедія* / гл. ред. Ю. Григорович. – Москва : Советская энциклопедия, 1981. – 623 с.
2. Ваганова А. *Основы классического танца* / А. Ваганова. – Ленинград : Искусство, 1963. – 180 с.
3. Мессерер Асаф. *Танец. Мысль. Время* / Предисл. Б. Ахмадулиной. – Москва : Искусство, 1979. – 175 с.

4. Мейнелъ К. Вчення про рух – спортивна моторика / К. Мейнелъ, Г. Шнабель. – Берлін, 2001. – 195 с.

5. Никитин В. Модерн-ожиз танец: Этапы развития. Метод. Техника. / В. Никитин. – Москва : ИД «Один из лучших», 2004 – 414 с.

6. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская – Москва : Искусство. 1985. – 416 с.

* * *

Людмила ЩУР

РОЗВИТОК СИСТЕМИ ЗАПИСУ НАРОДНИХ ТАНЦІВ У ПРОЦЕСІ ДОСЛІДЖЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАХІДНОГО ПОДІЛЛЯ

Висвітлено наукові дослідження та розробки систем запису танцювальних рухів. Виявлено сучасні етнохореологічні дослідження щодо розробок систем запису танцювальних рухів та фіксації хореографічних творів. Запропоновано розробки запису танцювальних положень у вигляді графічних позначок на основі експедиційних досліджень традиційних танцювальних зразків Західного Поділля. Розглянуто питання нових підходів щодо фіксації та необхідності запису танцювальних зразків задля реконструкції та збереження хореографічної спадщини загалом.

Ключові слова: запис танцю, фіксація танцювальних рухів, графічні позначки, танцювальна традиція, Західне Поділля.

Lyudmyla Shchur

DEVELOPMENT OF THE SYSTEM OF RECORDING FOLK DANCES IN THE PROCESS OF EXPLORING THE CHOREOGRAPHIC CULTURE OF WESTERN PODILLYA

This article focuses on the studies and development of dance notation systems. It covers modern ethnochoreological research on dance notation development and recording of choreographic works. The study proposes developments of dance notation system in the form of graphic designation on the basis of the studies of Western Podillya traditional dance patterns. The article considers new approaches to dance notation and the necessity of dance patterns recording for reconstruction and preservation of the choreographic heritage as a whole.

Key words: dance notation, recording of dance movements, graphic designation, dance tradition, Western Podillya.

У сучасних умовах динамічного розвитку суспільства одним із пріоритетних завдань є збереження культурних надбань українського народу.

Особливої актуальності сьогодні набуває наукове осмислення розвитку різних видів культурно-мистецької творчості українців. Серед різноманіття мистецьких жанрів яскравим феноменом представлена народна хореографічна культура України, яка займає особливе місце серед культурної спадщини, адже притаманними саме їй виразовими засобами розкриває сутність та характер нашого народу, в художніх формах відображає явища, взяті безпосередньо з його побуту та праці, репрезентує багатство народної моралі, повагу до родових традицій своїх предків з їх духовною поетикою, красою та ідеалами.

Хореографічна культура України пройшла доволі складний шлях свого становлення та формувалась у процесі тривалого історичного та соціально-економічного розвитку усіх регіонів України.

Її подальший розвиток, на нашу думку, тісно пов'язаний із пошуком та впровадженням нових форм та методів, цілих комплексів чи методичних розробок фіксацій окремих танцювальних положень, рухів та хореографічного тексту.

Як зазначає Н. Вихрева: «існування людського суспільства, спілкування людей один з одним неможливо без системи зберігання та отримання інформації... Відсутність єдиної, загальноприйнятої системи нотатії хореографічних творів зумовлює те, що 70% з них загинули, зникли назавжди, або перекручені їх першоджерела. І як наслідок – неможливість наукового аналізу хореографічних творів окремого хореографа і порівняльного аналізу творів різних хореографів» [3, с. 11].

Актуальною проблемою сучасної світової хореології є розвиток систем аналізу та запису танцю. Одним із ключових завдань дослідників та фахівців з народної хореографії є не тільки популяризація танцювального

мистецтва, а й вирішення проблеми фіксації та запису танцювальних зразків задля їх реконструкції та збереження.

Мета: дослідити наявні системи запису танцювальних рухів, виявити сучасні етнохореологічні дослідження щодо розробок систем запису танцювальних рухів, запропонувати у науковий обіг розробки у вигляді графічних позначок танцювальних положень рук, ніг, положення рук в парі та розташування танцюючих і положення рук в парі, що є типовими для традиційних танців Західного Поділля.

Необхідність фіксації танцювального руху або цілого твору виникала ще в давні часи: у Стародавньому Єгипті використовували ієрогліфіку, у Південній Індії танцювальні пози фіксували в скульптурі, у Стародавньому Римі застосовували систему знаків для фіксації пантомімічних сцен. Перші подібні спроби у Західній Європі з'явились в XV ст. [8].

Одним із перших в історії фактологічних відомостей щодо запису танцю відносять до кінця XV ст. (Бургундський манускрипт 59 басдансів Маргарити Австрійської). «Оригінал манускрипту, написаний золотом і сріблом по чорному тлі, зберігається нині в Королівській бібліотеці Брюсселя» [6, с. 53].

На початку XVIII ст. систему графічної фіксації хореографічного твору, де використовувались умовні позначення руху запропонував французький балетмейстер Рауль-Оже Фейє. Такі ж розробки, пов'язані зі створенням системи запису танцю, продовжував французький балетмейстер Артур Сен-Леон («La Sténochorégraphie, ou l'art de noter promptement la danse», 1852 р.) [1, с. 195].

У XX ст. спостерігається активність у виникненні систем запису танцювальних рухів. Найвідоміші із них: Србуї Лісіціан в Росії, Рудольфа Лабана в Німеччині, Рудольфа і Джоан Бенеш в Англії.

Особливість системи запису танцю Србуї Лісіціан «Кинетографія (запись движения)» (1940 р.) [5] полягає у створенні єдиної музично-

танцювальної партитури, що складається із фіксованого музичного клавiру на нотному стані, а під ним представлена ритмоструктура рухів стопи, зображені знаки руху голови, рук та плечей, ніг і т.д. Дана система активно застосовувалась у наукових працях багатьох видатних етнохореологів під час фіксації рухів, власне, народного танцю.

Система запису танцю Рудольфа Лабана «Кінетографія», яка була опублікована у 1928 р. і одержала назву «лабан-нотація» (лабанотація), основана на визначенні сили та напрямку руху, його амплітуди, площі зіткнення з поверхнею [1, с. 195].

У системі фіксації рухів виключно класичного танцю Рудольфа і Джоан Бенеш (1956 р.) використовувався стан з п'яти горизонтальних ліній, які символізували все тіло танцівника (від ніг до голови), а рух позначався на стані за допомогою векторних ліній. Згодом ця система стала називатися «хореологією» [1, с. 195].

Фіксацією народних танців і розробками танцювальних кінетограм активно займалися і болгарські фольклористи, серед яких Стоян Джуджев «Българска народна хореография. Съ неколко примери изъ мекедонския фолклоръ» [4] та словенські і сербські дослідники: Peter Bezjak «Program za znakovno zapisovanje plesnih in drugih gibov» («Програма для знакового запису танцю та інших рухів») [13], Bruno Ravnikar «Kinetografija, ples in gib» («Кінетографія, танець і рух») [14].

Перші спроби системи запису українського народного танцю запропонував Василь Верховинець у своїй книзі «Теорія українського народного танцю» [2], яка опублікована у 1919 р. Автор позначав переміщення танцівників у сценічному просторі пунктирними лініями із вказівкою напрямку руху, описи рухів доповнив іконографічними зображеннями танцівників. Василь Верховинець першим вводить позначення танцівників у просторі (Рис. № 1):

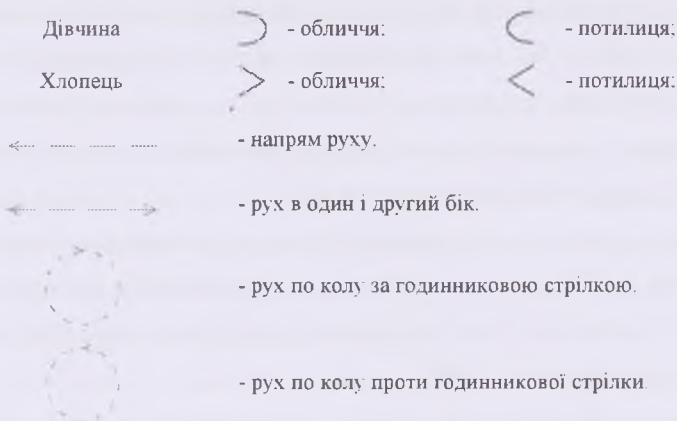


Рис. № 1 Умовні позначення схематичної структури танцю (за В. Верховинцем).

На актуальність методологічних і теоретичних проблем хореології звертають увагу сучасні дослідники, для прикладу: Аліна Підлипська в статті «Тенденції розвитку наукових досліджень у галузі хореографічної культури в Україні» (2011 р.) [9] уточнює поняття «хореографічна культура»; розробкою методологічної бази етнохореології, а також уточненням дефініції «етнохореологія» займається Наталія Чілікіна у статті «Проблематика сучасної хореографічної освіти» (2015 р.) [11]; Денис Шариков у статті «Дефініція хореографічної культури: функції та система закономірностей існування» (2015 р.) [12] уточнює дефініції «хореографічна культура», «онтологія танцю» та «хореологія»; Олександр Чепалов у статті «Хореологія як наука: культурологічні та мистецтвознавчі аспекти» (2018 р.) [10] порушує сучасні проблеми розвитку хореології в Україні та акцентує увагу на потребі вироблення єдиного термінологічного апарату й теоретичної бази; питаннями аналізу та систематизації передових методологічних розробок в галузі етнохореології в контексті їх застосування під час концептуалізації стилістики слобожанського танцювального фольклору займається Ірина Мостова у статті «Досвід

етнохореогії в опануванні стилістики Слобожанського танцювального фольклору» (2019 р.) [7].

На початку ХХІ ст. відчувається активне пошукання наукових досліджень регіональних ознак української етнохореографії.

Опираючись на попередні дослідження мистецтвознавців, фольклористів, етнографів та звичайних поціновувачів, які збирали та описували окремі автентичні танцювальні зразки, а також, оперуючи власними експедиційними матеріалами, стверджуємо, що хореографічна культура досліджуваного регіону становить цілий пласт традицій регіональної танцювальної спадщини, яка включає в себе, власне, автохтонний танець, його стильові особливості, характерні типологічні ознаки та манеру виконання.

За жанровою класифікацією танцювальну традицію Західного Поділля можна поділити на: обрядові танці (найбільш збереженим у Західному Поділлі є Великодній обряд, невід'ємною частиною якого є гаївки: «Жучок», «Коструб», «Жельман»); побутові танці (козачки, вальси, польки, пісні-танки, коломийки, де переважають такі танцювальні рухи, як простий танцювальний крок, приставний крок, перемінний крок, притупи, прості кроки з притупом на місці та в повороті, крок польки на місці та в повороті, крок вальсу і т.д.); сюжетні танці (особливістю цих танців є наявність та зміст танцювальної пісні, текст якої розкривається за допомогою хореографічної лексики: «Каперуш», «Швець», «Василиха», «Чабан» та ін.); напливові танці (польський «Оберек» та «Краков'як», угорський «Чардаш», російські «Яблочко» та «Коробейники», французька «Кадриль», єврейські «Сім сорок» молдавські «Молдавеняска» і т.д.).

Автентичні танці досліджуваного регіону переважно виконуються парами (по колу чи на місці), кількість учасників є довільною та необмеженою, переважно складається із двох та більше танцювальних фігур, які повторюються між собою. Типологічною ознакою більшості

танців є дрібні кроки, які виконуються «легонько» на всіх ступнях або на ледь зігнутих ногах, без підскоків. Хореографічна лексика здебільшого складається із простого танцювального кроку, приставного кроку, перемінного кроку, різних притупів, простих кроків з притупом на місці та в повороті, вихилясників, доріжок, кружлянь, кроку польки на місці та в повороті, припадання та упадання, кроку вальсу, оплесків і т.д.

Потреба розробки власних графічних позначок положень рук (Рис. 2), положень ніг (Рис. 3), положення рук в парі (Рис. 4), розташування танцюючих і положення рук в парі (Рис. 5) виникла у нас саме під час польових фольклорних записів західноподільських автентичних танців і наступної роботи з їх реконструкції, оскільки ми зіткнулися із проблемою точності запису танцю, починаючи від найменших його елементів:














-  - рука опущена вниз, кисть пряма;
-  - рука опущена вниз, кисть «в кулачок»;
-  - рука піднята вгору, кисть пряма;
-  - рука піднята вгору, кисть «в кулачок»;
-  - кисть пряма на поясі, на плечі, за спиною;
-  - плескання в долоні.

Рис. 2 Положення рук

-  - шоста позиція ніг.
-  - права нога.
-  - ліва нога.
-  - права нога, зігнута перед собою в коліні.
-  - ліва нога, зігнута перед собою в коліні.
-  - права нога вперед на каблук, носок догори.
-  - ліва нога вперед на каблук, носок догори.






-  - права нога назад на носок.
-  - ліва нога назад на носок.
-  - один притуп.
-  - два притупи.
-  - три притупи.

Рис. 3 Положення ніг











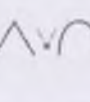




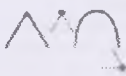




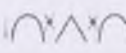
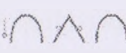

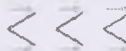
-  - виконавці тримаються за руки, ледь зігнутих в ліктях.
-  - виконавці тримаються за руки, розведені в сторони, лікті рівні.
-  - руки виконавців з'єднані між собою, підняті вгору.
-  - руки виконавців з'єднані між собою, опущені вниз.
-  - руки виконавців схрещені перед собою: права з правою, ліва з лівою.
-  - виконавці кладуть руки один одному на плечі.
-  - праві руки обох виконавців з'єднані між собою і знаходяться над правим плечем дівчини, а ліві руки, з'єднані перед собою на рівні пояса.
-  - ліві руки обоє виконавців згинають у лікті на рівні пояса долонею вниз, кисть направлена вправо; праві руки згинають у лікті вертикально вгору (лікоть правої руки спирається на кисть лівої руки), вказівний палець правої руки піднімають вгору (в такому положенні виконавці «накивають» один одному).

Рис. 4 Положення рук в парі

- № 1  - виконавці стоять один перед одним, тримаючись за руки, ледь зігнутих у ліктях.
- № 2  - виконавці стоять один перед одним, тримаючись за руки розведені в сторони, лікті рівні.
- № 3  - виконавці стоять поруч, «внутрішні» (ліва рука дівчини, права рука хлопця) руки з'єднані між собою і опущені вниз, «вільні» руки опущені вниз, кисті прями.
- № 4  - виконавці стоять поруч, «внутрішні» (ліва рука дівчини, права рука хлопця) руки з'єднані між собою і підняті вгору, «вільні» руки теж підняті вгору, кисті прями.

- № 5  - виконавці стоять поруч, «внутрішні» руки з'єднані між собою і підняті вгору, «вільні» (права дівчини, ліва хлопця) руки – на поясі «в кулачок».
- № 6  - виконавці стоять поруч і тримаються за руки, схрещені перед собою; правою рукою – за праву, лівою – за ліву.
- № 7  - виконавці стоять один перед одним. Хлопець лівою рукою бере за праву руку дівчину, ледь зігнувши у ліктях, відводять їх в сторони на рівні пояса. кисть правої руки хлопець кладе дівчині на пояс, а дівчина кисть лівої руки – на плече хлопця.
- № 8  - виконавці стоять поруч. Праві руки обох виконавців з'єднані між собою і знаходяться над правим плечем дівчини, а ліві руки, з'єднані перед собою на рівні пояса.
- № 9  - виконавці стоять поруч, «внутрішні» руки з'єднані перед собою, «вільна» (права) рука дівчини опущена вниз, а «вільна» рука хлопця – за спиною.
- № 10  - виконавці стоять поруч, «внутрішні» руки з'єднані перед собою. «вільна» (права) рука дівчини лежить на поясі «в кулачок», а «вільна» (ліва) рука хлопця – за спиною, кисть пряма.
- № 11  - виконавці стоять один перед одним, дівчина кладе праву руку хлопцеві на ліве плече (трохи вище ліктя), а хлопець так само кладе праву руку на ліве плече дівчини.
- № 12  - дівчина стоїть спиною до хлопця, а обличчям до глядача (хлопець – спиною в коло), тримаючись за руки, розведені в сторони, лікті рівні.
- № 13  - виконавці стоять поруч «трійками» (дівчина-хлопець-дівчина або хлопець-дівчина-хлопець), «вільні» руки яких опущені вниз, кисті прямі, а «внутрішні» - беруть один одного попід руки.
- № 14  - виконавці стоять поруч «трійками» (дівчина-хлопець-дівчина або хлопець-дівчина-хлопець), «вільні» руки яких опущені вниз, кисті прямі, а «внутрішні» - беруть один одного попід руки, той, що стоїть посередині, кладе кисті на пояс.
- № 15  - хлопці стоять один за одним «гусачком», ліва рука у них на поясі «в кулачок», а права рука витягнута вперед «в кулачок».
- № 16  - хлопці стоять один за одним «гусачком», руки «вільні», опущені вниз, кисті прямі.




- № 17  - хлопець і дівчина стоять один перед одним, тримаючись за руки навхрест (права рука хлопця з правою рукою дівчини, а ліва рука хлопця з лівою рукою дівчини).
- № 18  - хлопець і дівчина стоять один перед одним. Ліві руки обоє виконавців згинають у лікті на рівні пояса долонею вниз, кисть направлена вправо; праві руки згинають у лікті вертикально вверх (лікоть правої руки спирається на кисть лівої руки), вказівний палець правої руки піднімають вверх (в такому положенні виконавці «накивують» один одному).
- № 19  - виконавці стоять поруч, «внутрішні» (ліва рука дівчини, права рука хлопця) руки з'єднані між собою і підняті вперед на рівні пояса, «вільні» руки опущені вниз, кисті прями.

Рис. 5 Розташування танцюючих і положення рук в парі

Запропонована нами система розробки запису танцювальних елементів у вигляді графічних позначок дає змогу більш точно конкретизувати та уніфікувати найбільш типові танцювальні рухи та вихідні положення означеного регіону, виявити їх стилістичні особливості та точно зобразити хореографічні малюнки, притаманні танцювальній традиції Західного Поділля.

Отже, активне впровадження наявних та створення нових систем запису танцю залишається актуальною проблемою у сучасній хореології.

Часто запропоновані схеми, які надто ускладнені деталями зображення позначок чи малюнків блокують активність, в першу чергу, простих поціновувачів народної хореографії у збиранні та фіксації танцювальних зразків.

Звідси, запропонована нами система розробки, від найменших елементів танцювальних положень рук, ніг, положень рук в парі у вигляді графічних позначок, значно спрощує роботу над самою фіксацією танцювальних рухів чи записом танцю загалом, особливо в умовах польових фольклорних експедицій.

На даний час запропонована розробка активно апробується нами під час запису та реконструкції автентичних танців Західного Поділля у

репертуарі діючого танцювального ансамблю «Веснянка» Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та, водночас, потребує нових пошуків, розширення графічних позначок та їх удосконалення, що і передбачається у наступних дослідженнях.

Список використаної літератури

1. Балет: енциклопедія / под ред. Ю. Григоровича. – Москва : Совет. енцикл., 1981. – 623 с.
2. Верховинець В. Теорія українського народного танцю / В. Верховинець Київ : Муз. Україна, 1990. – 150 с.
3. Вихрева Н. А. Сохранение и реконструкция авторской хореографии (методы фиксации и расшифровки): автореф. дис. ... канд. искусствоведения / Вихрева Надежда Алексеевна – Москва, 2008. – 22 с.
4. Джуджев С. Българска народна хореография Съ неколко примери изъ мекедонския фольклор / С. Джуджев. – София : Министерство на народното просвещение, 1945. – 461 с.
5. Лисициан С. Запись движения Кинетография / С. Лисициан. – Москва: Искусство, 1940. – 540 с.
6. Меланьин А. А. Методы анализа танцевального движения: дис. ... кандидата искусствоведения : 17.00.01 / А. А. Меланьин. – Москва, 2010. – 233 с.
7. Мостова І. Досвід етнохореології в опануванні стилістики слобожанського танцювального фольклору / І. Мостова // Танцювальні студії : наук. журн. – Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2019. – Т.2, – №1. – С. 49–58.
8. Мостова І. С. Художньо-мистецькі аспекти ідентифікації народних танців Слобожанщини в контексті соціокультурного розвитку регіону : автореф. дис. ... канд. мистецтвознавства : 26.00.04 / І. С. Мостова: Харків. держ. акад. культури. – Харків, 2019. – 19 с.
9. Підліпська А. Тенденції розвитку наукових досліджень у галузі хореографічної культури в Україні / А. Підліпська // Культура і сучасність – №2. – 2011. – С. 207–210.
10. Чапалов О. Хореологія як наука: культурологічні та мистецтвознавчі аспекти / О. Чапалов // Танцювальні студії – № 1. – 2018. – С. 16–27.
11. Члікіна Н. Проблематика сучасної хореографічної освіти / Н Члікіна // Проблеми підготовки сучасного вчителя – №2 (12). – 2015. – С. 298–308.
12. Шариков Д. Дефініція хореографічної культури: функції та система закономірностей існування / Д. Шариков // Парадигма познання: гуманитарные вопросы - №1 (4) – 2015. – С. 129–136.
13. Bezjak Peter Program za znakovno zapisovanje plesnih in drugih gibov. URL: https://www.jskd.si/folklorna-dejavnost.../27_bezjak.pdf (дата звернення: 07.03.2019).
14. Ravnikar B. Kinetografija, ples in gibe. Zveza ljudskih tradicijskih skupin. Slovenije, 2004. 139 s.

* * *

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ



Андрушко Віра Миколаївна, магістрантка кафедри режисури та хореографії факультету культури та мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка. Хореограф та педагог студії сучасного танцю «Prosti!». Танцівниця ансамблю українського та народного танцю українського балетного театру «Прем'єра» кафедри режисури та хореографії факультету культури та мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка. Коло наукових пошуків: врахування фізико-педагогічного розвитку дітей підліткового віку при вивченні модерн-джаз танцю; використання імпровізації та контактної імпровізації про створенні хореографічних номерів; методичні особливості вивчення народних танців; характерні травми при вивченні танцювальних рухів (м. Львів).



Безрученко Юрій Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри режисури та хореографії факультету культури та мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка.

Коло наукових пошуків: педагогіка хореографічної освіти; хореологія; історія, теорія, практика та розвиток педагогічної освіти у хореографічному мистецтві в Україні та світі (м. Львів).



Білий Дмитро Дмитрович, доктор історичних наук, професор кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів)



Бойко Андрій Борисович, старший викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Тренер-хореограф членів збірної команди України зі спортивної акробатики (м. Львів)



Вартовник Олександра Валентинівна, доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, заслужений працівник культури України, відмінник освіти України, методист вищої категорії, член Національної спілки хореографів України, переможець проєкту «Успішний педагог 2017», голова методоб'єднання хореографів Львівщини, керівник та головний балетмейстер-постановник школи народного танцю та Народного художнього колективу ансамблю танцю «Серпанок» Центру творчості дітей та юнацтва Галичини. (м. Львів)



Волянник Наталія Василівна, методист, викладач вищої категорії Комунального закладу Львівської обласної ради «Бродівський педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича» З 2001 року керівник аматорського танцювального колективу «Ми з Галичини», який є неодноразовим лауреатом обласних, всеукраїнських та міжнародних конкурсів. Коло наукових пошуків: теорія, практика та розвиток хореографічного мистецтва в Україні та світі, педагогіка хореографічного мистецтва (м. Броди)



Драч Тамара Леонідівна, викладач-хореограф для дітей дошкільного віку у студії танцю «Шоколад», аспірантка Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. Тренер-хореограф студії танцю «Шоколад» та студії танцю «Red Moon». Коло наукових пошуків: дослідження стосується танцю модерн в Україні кінця ХХ – початку ХХІ століття; екологічна освіта для дітей дошкільного віку засобами хореографічного мистецтва (м. Львів)



Зайдель Тетяна Василівна, викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів)



Калашник Світлана Григорівна, аспірант, викладач кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства Навчально-наукового інституту культури і мистецтв Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. Коло наукових пошуків: формування сучасного викладача музичних та хореографічних дисциплін; сучасні та інноваційні методи викладання хореографічних дисциплін; Етнокультурний підхід в галузі хореографії (м. Суми).



Кузик Олег Євгенович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри режисури та хореографії факультету культури та мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка. Коло наукових пошуків: педагогіка хореографічної освіти; хореологія: історія, теорія та розвиток педагогічної освіти у хореографічному мистецтві в Україні та світі.

Менеджмент у галузі позашкільної, педагогіки, освіти, культури і мистецтва (м. Львів).



Кульчицький Юрій Іванович, асистент кафедри режисури та хореографії факультету культури та мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка. Солоїст ансамблю українського та народного танцю українського балетного театру «Прем'єра» кафедри режисури та хореографії факультету культури та мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка. Коло наукових пошуків: слов'янська міфологія в українському балеті; антична міфологія в балетних виставах; дослідження танцю, як невербального методу комунікації; характерні травми при вивченні чоловічих рухів в народній хореографії (м. Львів).



Літовченко Олена Андріївна, методист, керівник гуртка відділу спортивно-туристичної та фізкультурно-оздоровчої роботи Центру творчості дітей та юнацтва Галичини. Викладач класичного танцю зразкового вокально-хореографічного ансамблю «Сонечко Львівського палацу залізничників». Автор адаптованих навчальних програм фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти. Учасник творчої майстерні «Методичний пугівник керівника гуртка сучасної школи та позашкільця» (2018–2020 роки) на базі кабінету координації методичної діяльності КЗ ЛОР «ЛОІППО». Коло наукових пошуків: хореологія; методика роботи в хореографічному колективі та спортивній секції; фізіологічні процеси в організмі танцювника під час фізичних навантажень; класичний танець; хореографія в спорті; режисура балету; слов'янський та скандинавський фольклор (м. Львів)



Мартинюк Олена В'ячеславівна, викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Артистка народного колективу України, модерн-балету «Акверіас». Художній керівник арт студії «ПроТанець» (м. Львів)



Осадчів Тарас Петрович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту. Львівський державний університет фізичної культури, доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства, майстер спорту зі спортивних бальних танців, дворазовий чемпіон України. Автор програми зі спортивних бальних танців та вперше в Україні запропонував уведення спортивних танців як навчальної дисципліни для викладання у закладі вищої освіти спортивного профілю. Коло наукових пошуків: дослідження фізичної, технічної та хореографічної підготовленості спортсменів-танцюристів у бальних танцях на різних етапах спортивного вдосконалення (м. Львів)



Петрина Леся Анатоліївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Коло наукових пошуків: художня, спортивна та оздоровчі види гімнастики, спортивна аеробіка (м. Львів)



Плахотнюк Олександр Анатолійович, доцент, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри режисури та хореографії Львівського національного університету імені Івана Франка; член Національної спілки хореографів України. Міжнародної ради танцю ЮНЕСКО (CID UNESCO), Творчої спілки «Асоціація діячів естрадного мистецтва України»; директор Міжнародного конкурсу сучасного хореографічного мистецтва «Супер-денс». Коло наукових пошуків: мистецтвознавство, хореологія, історія, теорія, практика та розвиток хореографічного мистецтва в Україні та світі, педагогіка хореографічного мистецтва (м. Львів)



Пугач Наталія Віталіївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Коло наукових пошуків: художня, спортивна та оздоровчі види гімнастики, спортивна хореографія, черліденг (м. Львів)



Руда Ірина Євгенівна, кандидат фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри гімнастики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Коло наукових пошуків: художня, спортивна та оздоровчі види гімнастики, спортивна хореографія, коригувальна гімнастика, реабілітація в процесі занять спортом і хореографією (м. Львів).



Сосіна Валентина Юрївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, майстер спорту з художньої гімнастики. Коло наукових пошуків: спортивна хореографія, художня, спортивна та оздоровчі види гімнастики, реабілітація в процесі занять спортом і хореографією. Працювала тренером-хореографом збірної команди Польщі зі спортивної гімнастики (м. Львів)



Чорнак Звенислава Анатоліївна, керівник зразкової студії сучасної хореографії «Be Free», викладач хореограф ЗЗСО І-ІІІ ст. № 2 (м. Іршава)



Шелейкіс Яна Євгенівна, керівник гуртка школи народного танцю «Серпанок» Центру творчості дітей та юнацтва Галичини, викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів)



Щур Людмила Богданівна, асистент кафедри музикознавства та методики музичного мистецтва та керівник танцювального ансамблю «Веснянка» Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Коло наукових пошуків: охоплює дослідження та вивчення народної хореографічної культури Західного Поділля, а також збереження і реконструкцію традиційних танцювальних зразків означеного регіону у репертуарі діючого студентського танцювального ансамблю «Веснянка» (м. Тернопіль).

Навчальне видання

Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту. IV частина /
упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка кафедра
режисури та хореографії, 2020. – 183 с.

Навчально-методичний посібник
IV частина

Упорядник О. Плахотнюк
Редактор У. Крук
Дизайн обкладинки Д. Топорков

Автори:

Плахотнюк О. А., Сосіна В. Ю., Безрученков Ю. В., Білий Д. Д., Бойко А. Б.,
Вартовник О. В., Воляник Н. В., Драч Т. Л., Зайдель Т. В., Калашник С. Г., Кузик О. Є.,
Кульчицький Ю. І., Андрушко В. М., Літовченко О. А., Мартинюк О. В., Осадців Т. П.,
Петрина Л. А., Пугач Н. В., Руда І. Є., Чорнак З. А., Шелейкіс Я. Є., Щур Л. Б.

Підписано до друку 12.03.2020.
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 10,7
Наклад 100 прим.

Друк – ФОП Муха Ю.М.
79000. Львів, Дорошенка, 24
Свідоцтво фізичної особи-підприємства В02 №965799.
тел. 096-457-40-93