

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ  
МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
“ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА”



МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

М.А.Н.

Мала академія наук  
України під егідою  
ЮНЕСКО

# ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ XVI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ “АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ”



2025

*років освітніх традицій*

**12-13 ГРУДНЯ 2023 РОКУ**

5. Гриня Н. О. Контраст як семантико-функціональна категорія тексту (на матеріалі лексикографічних джерел та лінгвістичних учень). *Вісник Львівського університету*. Серія іноземні мови. 2012. Випуск 19. С. 86–93.

**УДК 796.012.656:159.98**

## ТАНЦЮВАЛЬНА ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО І ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

**Горголь П.С.**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*  
[petrogorgol@gmail.com](mailto:petrogorgol@gmail.com)

**Актуальність.** У хореографічній царині все більшої популярності набувають тренінги-класи з сучасного танцю. Це система принципів, правил і прийомів динаміки, імпровізації і композиції, разом із опануванням виконавцями танцювальної техніки. Основою для навчання сучасному танцю є анатомо-фізіологічні можливості людини і принципи дії фізичних рухів [1].

**Мета.** Схарактеризувати необхідні умови для покращення психічного та емоційного стану та формування рухових навичок танцюристів.

**Методика та організація дослідження.** Серед дієвих методів викладання сучасного танцю застосовуються наступні прийоми: розігрів, ізоляція, вправи для хребта, рівні, крос, комбінація та імпровізація.

**Розігрів.** Їхнє основне завдання – привести руховий апарат танцівника у дієвий стан, розігріти всі групи м'язів. Існують різні способи розігріву: біля станка, на середині танцювального залу і в партері. За функціональними завданнями можна виокремити три групи вправ. Перша група – це стретч-вправи, тобто розтягування. Друга група вправ – пов'язана з нахилами і поворотами торсу. Вони допомагають розігріти і привести в робочий стан хребет і його відділи. Третя група – пов'язана з розігріванням ніг.

**Ізоляція.** Більш насичена вправами, пов'язаних із залученням м'язів різних частин тіла. Ізоляції піддаються всі центри тулуба – від голови до ніг. Спочатку всі рухи вивчаються в «чистому» вигляді, далі йде поєднання одного центру у простих комбінаціях: хрест, квадрат, коло, півколо, наступний етап об'єднання в більш складні геометричні комбінації і ритмічні структури. Під час вивчення рухів ізольованих центрів, основне завдання педагога стежити за тим, щоб рухи дійсно були ізольованими, аби під час руху одного центру не рухався інший. Це, на перший погляд просте завдання, викликає певні труднощі, оскільки анатомічно всі центри тісно пов'язані між собою.

**Вправи для хребта.** Якщо техніка ізоляції запозичена з джазового танцю, то рух тіла цілком, без ізоляції окремих центрів – своєрідність танцю-модерну. Основою цієї техніки служить хребет, тому головне завдання тренера-хореографа розвинути у виконавців рухливість у всіх його відділах [2].

**Рівні.** У сучасному танці широко використовуються рухи виконавців на підлозі (у партері). Рівнем називається розташування тіла стосовно підлоги.

Основні рівні: стоячи, сидячи навприсядки, стоячи на колінах, сидячи і лежачи. Завдання досить різноманітні - зміна рівня, перехід з одного рівня в інший [2].

Крос. Пересування у просторі (різні кроки, біг, повороти, стрибки, оберти). Розвиває у виконавців танцювальність, манеру і стиль танцю.

Комбінація та імпровізація. Застосовується на різні види кроків, руху ізольованих центрів, обертів, вправ у партері. Головна вимога комбінацій – її танцювальність, використання певного малюнку руху, різних напрямів і ракурсів, чергування сильних і слабких рухів, тобто використання усіх засобів танцювальної виразності, що розкривають індивідуальність виконавця [3].

Вправи на імпровізацію – техніку релаксації та усвідомлення свого тіла, тонке відчуття внутрішніх сигналів, імпульсів руху, відчуття партнера, простору, часу – як елементів, породжують композицію. Їх застосовують для техніки розкриття потенційних можливостей простору, використання нових рухів. Імпровізація вимагає від танцюриста високої майстерності, постійного вдосконалення, універсальності знань, здібностей до структурного мислення.

Імпровізація від слухових стимулів: все, що чує танцівник у формі звуку, є слуховим стимулом. На ранніх стадіях навчання необхідно використовувати конкретні впізнанні звуки. На початку занять краще уникати постійних метричних повторів звуку, оскільки це відволікає від виконання завдань. У той же час, посилення або зменшення гучності звуку, сприяє зміні сили руху. Коли танцівник освоїть відтворення звуку засобами руху, тоді можна в звуці використовувати його ритмічну основу. Звук у танцівника повинен викликати мимовільну реакцію на виконання руху. Чим більший запас рухів має танцівник, тим легше йому визначити і виконати, що відповідає пропонованому звуку. Основне завдання навчання імпровізації – це розвинути у танцівника уміння швидкого знаходження відповіді рухом на звук [3].

Імпровізація від візуальних стимулів: Усе, що бачить танцівник, може викликати або не викликати стимулів до руху: колір або геометричні форми, які сприяють відповідній реакції танцівника, відтвореної ним у русі.

Імпровізація від чуттєвих стимулів: базується на тому, відповідно до чого торкається танцівник під час її виконання. Основне завдання імпровізації – це розвиток чутливості і швидкості реакції на зміну напруги від сприйняття неживих і одухотворених предметів.

**Результати дослідження.** Умовами для покращення психічного та емоційного стану та формування рухових навичок танцюристів є застосування наступних прийомів: розігрів, ізоляція, вправи для хребта, рівні, крос, комбінація та імпровізація.

**Висновки.** Сучасний танець – це вид людської діяльності, в якому поєднуються рухи, музика, світло, фарби, де тіло виконавця використовує свою власну лексичну мову. Танцювальна імпровізація, як його складова частина, спрямована на покращення психічного і емоційного стану та рухової активності виконавця і розвиток його хореографічних здібностей.



**Література:**

1. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання молоді з елементам хореографії. / І.Л. Осіпова //Суми: СумДПУ, 2004. – 124 с.
2. Пилипенко А. І. Конкретизація педагогічних принципів у фаховій підготовці майбутніх учителів хореографії. /А.І. Пилипенко//Актуальні питання мистецької освіти та виховання. 2013. № 1 (1). – С. 63-73.
3. Тараканова А. П. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах: /А. П Тараканова// методичний матеріал. Київ : ЗМН, 1996. 284 с.

**UDC 614;616.8**

**PERCEPTION OF STRESS AMONG STUDENTS AND INNOVATIVE  
APPROACHES TO MITIGATE ITS IMPACT**

**Viktoriia Horoshko**

National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic  
[talgardat@gmail.com](mailto:talgardat@gmail.com)

**Introduction:** Examination stress is one of the leading causes of mental stress among higher school students. Very often, an exam becomes a psychologically traumatic factor that has a negative impact on the nervous, cardiovascular and immune systems of students. Unfavorable factors in preparing for exams include: intense mental activity; increased static load; extreme restriction of motor activity; sleep disturbance; emotional experiences associated with the upcoming exams, etc. All this leads to overstrain of the autonomic nervous system, which regulates the normal functioning of the human body. The purpose of the study is to identify the most significant situations for students in terms of generating stress that occur during educational and extracurricular activities, and to determine ways to prevent and correct possible distress.

*Keywords: stress, exam stress, psychologically factors; physical factors.*

Studying in higher education is stressful for most students. From the very beginning of educational activity, stress, to one degree or another, constantly haunts the student and is the cause of disturbances in the behavioral, emotional, cognitive, and motivational spheres of activity. According to the World Health Organization, about 45% of all diseases occur due to stressful situations, which confirms the relevance of this problem.

Thus, stress is a reaction of various body systems to the influence of many unfavorable factors, aimed at its adaptation to changed environmental conditions. Students are most susceptible to the influence of psychological (examination) stress that occurs in response to a heavy academic load, disruption of their usual routine (preparing for an exam at night), and worry about their results.

In response to stressors in the body, reactions from the nervous, endocrine, cardiovascular and immune systems most clearly develop. The most indicative are changes in the parameters of the circulatory system.