

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Харківська державна академія культури

ТЕНДЕНЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА У КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІХ ПРОЦЕСІВ

Збірник наукових праць
І Всеукраїнської науково-практичної конференції

23-25 травня 2024 року



Полтава -2024

великий французький реформатор танцю в своїй книзі «Листи про танець і балет».

В роботі над хореографічним твором, над його художнім образом велике значення має творча фантазія. Фантазія проявляється при написанні лібрето, придумуванні сюжету, розробці композиційного плану, при створенні танцювальних сцен, образів.

Балетмейстер у створенні художнього образу відштовхується від сюжету, ідеї і будує хореографічний образ на основі музичного матеріалу. Для вірного вирішення сценічного образу, для того, щоб цей образ розкривав ідею твору режисер повинен знати і вірно відображати історичну обстановку, зробити поведінку героя логічною, правдивою, природною.

Будь-який хореографічний твір будується за законами драматургії.

У сценічному образі повинна бути і своя експозиція і зав'язка, ступені розвитку дії, кульмінація і розв'язка. Щоб хореографічний образ одержав на сцені найбільш вдале втілення балетмейстер повинне ставити перед артистом конкретні завдання. Слід бути дуже уважним до деталей: окремих жестів, поз, рухів – все це підкреслює індивідуальність героя; його костюм, грим, манеру триматись. В номері, де нема сюжету присутній цілий каскад технічно складних рухів і комбінацій, або є найбільш цікавий малюнок танцю, найбільша динаміка рухів, найвища емоціональність виконання.

Максимова А.О., студентка

*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Ціпов'яз А.Т., кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри хореографії і танцювальних видів спорту

*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

АКТУАЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СУЧАСНІЙ ХОРЕОГРАФІЇ

У сучасному світі хореографія вимагає від виконавців не лише художньої виразності та технічної майстерності, але й високого рівня фізичної підготовки. Сучасні хореографічні постановки стають все більш складними і вимагають від танцюристів витривалості, сили, гнучкості та координації. З розвитком танцювальних технік і підвищенням вимог до виконавців, питання фізичної підготовки стає все більш актуальним.

Фізична підготовка завжди була важливою складовою танцювальної практики. Проте в минулому її часто обмежували лише базовими розтяжками та загальною фізичною активністю. З розвитком хореографії та зростанням технічних вимог до виконавців, потреба у спеціалізованій фізичній підготовці стала очевидною.

Сучасні хореографічні постановки часто вимагають від танцюристів виконання складних акробатичних елементів та тривалих танцювальних партій без перерв. Для цього необхідна висока фізична витривалість та сила. Силові тренування, такі як вправи з вагами, і кардіо навантаження допомагають підвищити фізичну витривалість та забезпечити необхідний рівень сили. Регулярні тренування, включаючи силові вправи та кардіо, допомагають танцюристам розвивати необхідну витривалість для виконання тривалих номерів без втрати якості виконання.

Гнучкість є ключовою для виконання багатьох танцювальних елементів. Розтяжка та вправи на гнучкість допомагають уникнути травм і дозволяють танцюристам досягати більшої амплітуди рухів. Розтяжка м'язів і регулярні вправи на гнучкість допомагають танцюристам виконувати рухи з великою амплітудою та уникати травм. Вправи на розтяжку повинні бути включені у щоденну рутину танцюриста. Це особливо важливо в таких жанрах, як балет і сучасний танець, де вимоги до гнучкості є надзвичайно високими.

Танцюристи повинні володіти відмінною координацією та балансом, щоб виконувати складні комбінації рухів та утримувати рівновагу у різних положеннях тіла. Спеціалізовані вправи на координацію та баланс допомагають удосконалювати ці навички, що є критично важливими для успішного виконання хореографічних номерів. Вправи на покращення координації, такі як балансування на нестабільних поверхнях, і вправи на розвиток пропріоцепції допомагають танцюристам краще контролювати своє тіло під час виконання танцювальних елементів.

Сучасні танцюристи мають доступ до широкого спектру методик і підходів до фізичної підготовки. Зокрема, популярними є методики, що поєднують традиційні вправи з новітніми підходами з фітнесу та спорту, зокрема пілатес і йога стали невід'ємною частиною підготовки багатьох танцюристів. Ці практики допомагають зміцнити м'язи кору, покращити гнучкість і підвищити загальну фізичну форму. Вони також сприяють розвитку концентрації та розслаблення, що є важливим для зниження стресу і запобігання травмам.

Кросфіт та функціональний тренінг набирають популярність серед танцюристів завдяки своїй ефективності у розвитку загальної фізичної підготовки. Ці тренування допомагають покращити витривалість, силу та координацію, що є важливим для виконання складних хореографічних номерів, підготуватися до виконання різноманітних хореографічних завдань, які вимагають високого рівня фізичної готовності.

Фізична підготовка неможлива без правильного харчування та достатнього відновлення. Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними нутрієнтами для відновлення та зростання м'язів, а адекватний відпочинок і сон є критично важливими для запобігання перевтомі та травмам, тому доцільними є практичні рекомендації для танцюристів:

- Комплексний підхід: Включайте різні види тренувань у свою рутину для розвитку всіх аспектів фізичної підготовки.

- Поступовість і регулярність: Поступово збільшуйте навантаження і тренуйтеся регулярно, щоб уникнути перевантаження і травм.

- Індивідуальний підхід: Адаптуйте тренування під свої фізичні особливості і рівень підготовки.

- Правильне харчування і відновлення: Забезпечте своєму організму достатнє харчування і відпочинок для ефективного відновлення після тренувань.

- Консультації з професіоналами: Звертайтеся за порадами до фізіотерапевтів, спортивних тренерів та дієтологів для оптимізації своєї програми тренувань.

Фізична підготовка є ключовою складовою успішної кар'єри танцюриста у сучасній хореографії. Високий рівень фізичної підготовки дозволяє виконавцям досягати нових вершин у своїй майстерності, виконувати складні технічні елементи та зберігати здоров'я протягом тривалої кар'єри. Впровадження сучасних методик і підходів до фізичної підготовки допомагає танцюристам залишатися на піку своїх можливостей і продовжувати дивувати глядачів новими досягненнями у хореографічному мистецтві.

Мостова І.С., кандидат мистецтвознавства
Харківської державної академії культури

ОПТИМІЗАЦІЯ РОБОТИ БАЛЕТМЕЙСТЕРА ЗА ДОПОМОГОЮ СУЧАСНОГО СОФТ-ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Стрімке впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в усі сфери життя стало одним з основних векторів розвитку суспільства на сучасному етапі. Тенденції оптимізації - процесу, спрямованого на покращення та модернізацію способів досягнення певного результату - виявляються і в хореографічному мистецтві. Використання різноманітного софт-забезпечення хореографами (від простих застосунків ретрасляції музичного матеріалу до програм, що створюють доповнену реальність) стає буденною справою. Саме в цьому контексті актуалізується необхідність постійного оновлення знань в галузь