

СУЧАСНИЙ ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ

У статті сучасний танець визначено як ефективний засіб здоров'язбереження дітей та молоді в освітньому процесі, який дозволяє одночасно вирішувати завдання забезпечення фізичного, морально-духовного та соціального розвитку особистості. Розглянуто основні характеристики та особливості розвитку сучасного танцю, які сприяють формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя, розроблено класифікацію основних напрямів та стилів сучасного танцю, розкрито історичні передумови становлення та характерні техніки одного з основних напрямів сучасного танцю – контемпорарі.

Ключові слова: здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, танець, сучасний танець.

Постановка проблеми. У сучасних умовах перетворень в соціально-економічній та культурно-духовній сферах життя українського суспільства проблема здоров'язбереження дітей і молоді набуває особливого соціального та педагогічного значення. Відповідно до нормативно-правових документів – Конституції України, законів України "Про освіту", "Про позашкільну освіту", "Про охорону дитинства", "Про охорону здоров'я", Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки та інших, одним із пріоритетів державної політики є створення оптимальних умов для формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді, розвитку фізично здорової та духовно багатой особистості.

Однак, у зв'язку із соціально-економічними негараздами останніх років динаміка здоров'я дитячого населення нашої країни набула негативної тенденції. Ростає кількість дітей із хронічною патологією, зростає дитяча інвалідність. Таку ситуацію дослідники пов'язують не лише з економічною нестабільністю, але й із розповсюдженням шкідливих звичок серед дітей, нехтуванням основними правилами здорового способу життя [4, с. 47].

Отже, проблема пошуку новітніх педагогічних напрямів здоров'язбереження в освітньому процесі набула особливої актуальності. Ефективним засобом здоров'язбереження, підвищення фізичного стану та фізичної підготовленості, активізації рухової активності, естетичного виховання виступає хореографія як унікальний синтез фізичної культури і мистецтва, що сприяє всебічному гармонійному розвитку молодого покоління. Зокрема, сучасні танці сьогодні викликають велику зацікавленість серед дітей та молоді, саме тому останнім часом з'явилося багато танцювальних студій, гуртків, секцій, колективів, що свідчить про престижність, масовість та популярність сучасного танцю як виду діяльності в позаурочний час. Отже, виникає необхідність в систематизації та узагальненні теоретичних знань в галузі сучасного танцю, створенні класифікації, що буде детально відображати напрями та стилі сучасного танцю, а також є потреба в розробці нових методик його навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'язбереження залишається предметом чисельних наукових досліджень українських вчених (М. Амосов, М. Безруких, Т. Бойченко, О. Ващенко, С. Гаркуша, В. Горашук, О. Дубогай, Г. Жара, М. Лук'яненко, І. Муравов, М. Носко, С. Омельченко).

Гармонійний розвиток особистості засобами хореографії розкривається у різних аспектах (В. Богута, Ю. Гончаренко, П. Коваль, С. Куценко, А. Тараканова, П. Фриз, Л. Цветкова, А. Шевчук).

Питання щодо визначення поняття "сучасний танець" залишається сьогодні недостатньо розробленим, що пов'язано з його специфікою генезису та особливостями розвитку. Наукові дослідження в цій галузі здійснюються лише впродовж останнього десятиріччя та відрізняються різноманітністю підходів та трактувань (Д. Бернадська, Л. Климчук, Л. Савчин, С. Шалала Д. Шаріков).

Широке коло питань щодо історії і теорії сучасного танцю розглядається у навчальному посібнику "Сучасний танець. Основи теорії і практики", який був укладений викладачами кафедри сучасного танцю Київського національного університету культури і мистецтв (О. Бігус, О. Маншилін, Д. Кондратюк, Л. Мова, А. Журавльова, І. Герц, Н. Донченко, Н. Батєєва) та вийшов з друку в 2017 р. У посібнику вперше систематизовано та узагальнено історичні, теоретичні та практичні основи сучасного танцю, висвітлено виконавське та балетмейстерське мистецтво, художньо-естетичні пріоритети західноєвропейських танцювальних шкіл, а також питання методики професійної підготовки фахівця.

Мета дослідження – розкриття основних характеристик та особливостей розвитку сучасного танцю як засобу здоров'язбереження дітей та молоді.

Завдання дослідження

1. Виявити основні характеристики сучасного танцю, які сприяють розвитку здоров'язбереження дітей та молоді.
2. Визначити особливості розвитку сучасного танцю для формування позитивної мотивації до здорового способу життя.
3. Розробити класифікацію основних напрямів та стилів сучасного танцю.
4. Розкрити історичні передумови становлення та характерні техніки напряму сучасного танцю – контемпорарі.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах світової інтеграції нашої держави, впровадження інноваційних технологій в усі сфери життя та активне залучення молоді до цих процесів особливо актуальним стає питання пошуку інноваційних шляхів розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина, виховання покоління людей, здатних ефективно працювати та навчатися протягом життя, необхідною умовою чого є формування здоров'язбереження дітей та молоді.

Аналіз наукових джерел [1; 2] дає змогу констатувати, що здоров'язбереження в освітньому процесі – це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення усіх складових здоров'я його суб'єктів. Великі можливості для реалізації багатьох завдань здоров'язбереження має сучасний танець, який дозволяє одночасно розв'язувати завдання фізичного, морально-духовного та соціального виховання.

Враховуючи складність та специфічність сучасного танцю як синтезу мистецтва, спорту та рекреації, питання щодо визначення поняття "сучасний танець" залишається відкритим. Наукою доведено, що тільки під час активної діяльності, зокрема музично-рухової та хореографічної, розкриваються природні задатки, обдаровання дітей [6, с. 8–9], а на думку зарубіжних авторів [8, с. 3–7] потенціал сучасного танцю для становлення особистості безмежний. Отже, нагальними залишаються ґрунтовні дослідження генезису сучасного танцю, всебічний розгляд його в аспекті соціології, мистецтвознавства, філософії, біомеханіки та педагогіки.

Для визначення місця та ролі сучасного танцю у процесі здоров'язбереження необхідно визначити його основні характеристики та особливості розвитку.

Заняття сучасними танцями значною мірою формують мотивацію та психологічні установки молодого покоління до активної життєвої позиції та успіху, оскільки в його основі закладено можливість самореалізації та самовираження особистості засобом рухів. Саме в сучасному танці на перший план виходить людина – творець з її індивідуальними фізичними та духовно-психологічними особливостями, яка знаходиться у постійному пошуку свого власного "Я" та шляхів розв'язання важливих життєвих питань. Таким чином, однією з особливостей сучасного танцю виступає індивідуальне осмислення власного світогляду і вираження поглядів та емоцій засобом руху в авторській манері та інтерпретації виконавця.

Серед основних особливостей сучасного танцю, які сприяють формуванню позитивної мотивації до здоров'язбереження, можна виділити такі:

- заняття сучасними танцями відбуваються у сприятливій дружній атмосфері, яка сприяє активізації творчого мислення, креативності, розвитку творчої уяви і фантазії, ініціативи та самостійності в колективі друзів, при цьому керівник зазвичай виступає наставником, який користується великим авторитетом та повагою серед вихованців;

- актуальність теми танцювальних постановок, створення яскравих сучасних образів, відповідність сюжетів танцювальних композицій віковим інтересам та захопленням дітей, можливість проявити свої танцювальні вміння під час концертних виступів роблять заняття танцями популярними та затребуваними серед дітей та молоді;

- поява масштабних телевізійних танцювальних проєктів, оформлення танцювальним супроводом виступів більшості українських та зарубіжних виконавців сприяє виникненню бажання наслідувати позитивний приклад досягнення успіху відомими героями телеекранів;

- проведення багатьох конкурсів та фестивалів від міського до міжнародного рівнів мотивують дітей та молодь до саморозвитку, досягнення поставлених цілей та високих результатів, що підвищує самооцінку, сприяє впевненості у собі.

Особливо актуальним сьогодні стоїть питання здійснення систематизації та узагальнення теоретичних знань в галузі сучасного танцю, вироблення концептуальних засад дослідження з його теорії й методики. Концепція, форми, техніки сучасного танцю підлягають постійним змінам, розширюються та збагачуються, наповнюються новими напрямками та варіаціями, що ускладнює побудову класифікації його напрямів та стилів.

Пропонуємо розглянути класифікацію основних напрямів та стилів сучасного танцю, які є найбільш популярними серед дітей та молоді й найчастіше викладаються у танцювальних студіях, центрах, гуртках.

Основні напрями сучасного танцю візуалізовано на рис. 1:

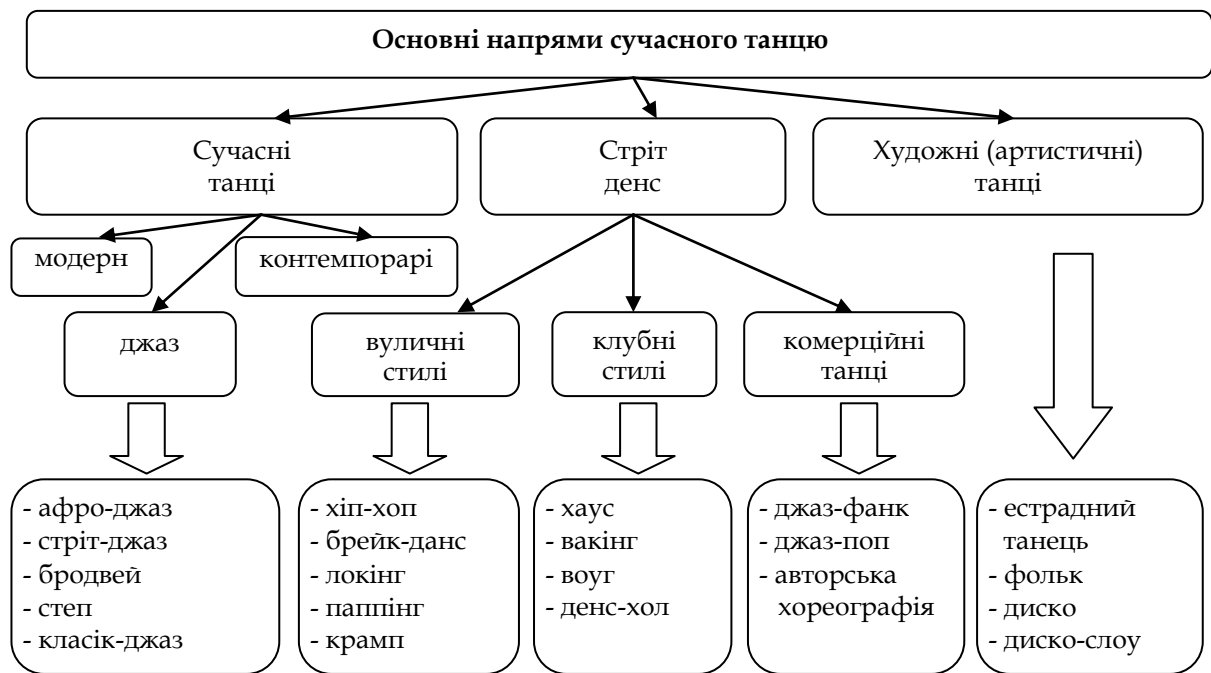


Рис. 1. Класифікація основних напрямів сучасного танцю

1) сучасні танці: контемпорарі, модерн, джаз (класичний джаз, афро-джаз, стріт-джаз, бродвей, степ);

2) стріт – денс:

– вуличні стилі: хіп-хоп, брейк-данс, локінг, папінг, крамп;

– клубні стилі: хаус, вакінг, воуг, денс-хол;

– комерційні стилі: джаз-фанк, джаз-поп, авторська хореографія;

3) художні (артистичні) напрями: естрадний танець, диско (диско-слоу), фольк (народний стилізований танець).

Для більш глибоко розуміння поняття сучасного танцю необхідно розкрити історичні передумови та чинники, що вплинули на появу та встановлення різних напрямів та стилів. Пропонуємо розглянути історію розвитку, особливості та характеристики одного з основних напрямів сучасного танцю – контемпорарі.

Контемпорарі (в перекладі з англ. "сучасний") – танцювальний напрям сучасного танцю, що зародився в умовах соціально-політичних перетворень в країнах Західної Європи та США та протягом ХХ ст. під впливом нового стильового напрямку "модерн" – як мистецтво молодих людей в їх прагненні до повної незалежності від традицій та канонів, яке відповідало, на їх думку, духовим потребам ХХ ст. Філософія модерну базується на ідеях про неможливість пізнання і відтворення сучасного світу засобами класичної культури, що дало початок зародженню сучасного танцю "модерн" на протигагу класичним традиціям балету. В основі сучасного танцю – відмова від канонів традиційних балетних форм, пошук новітніх форм виразності, можливість розкрити свою індивідуальність, духовний світ, передати засобами рухів свої почуття, настрої, думки, емоції. На відміну від класичного балету – концепція, форма, техніка сучасного танцю підлягає постійним змінам, розширюються та збагачуються, наповнюються новими напрямками та варіаціями.

В Європі однією з ключових фігур в історії сучасної хореографії виступає Рудольф Лабан (1879 – 1958), лідер потужного руху "експресивного танцю" у Німеччині, який розробив власну систему запису рухів людського тіла, засновану на глибокому аналізі природного руху, його просторових моделей і динамічних якостей (пізніше з'явилася назва "Лабанівська система аналізу рухів"), а також заснував мистецтво "хор рухів", метою якого була активізація чуттєвості до групового ритму.

Засновницею контемпорарі вважається американська танцівниця-новатор, Айседора Дункан (1877–1927). Її танець, вільний від академічних умовностей та балетних традицій, був повернений до природних форм, де джерелом натхнення виступала природа. Виражаючи особисті почуття, мистецтво Дункан не мало спільних рис з будь-якою хореографічною системою. Техніка не була складною, але з порівняно обмеженим набором рухів та позицій танцівниця передавала найтонші відтінки емоцій, наповнюючи найпростіші жести глибоким поетичним змістом. Імпровізація, танець босоніж, відмова від традиційного балетного костюму, звернення до симфонічної та камерної музики – усі ці принципи

нововведення Дункан передвизначили шляхи танцю модерн, який вважається родоначальником контемпорарі.

Техніка контемпорарі ґрунтується на гармонійному синтезі класичного танцю, східної практики (йога, айкідо, цигун тощо), імпровізації, а також різних технік щодо роботи з тілом, диханням, свідомістю.

За визначенням Д. І. Шарикова, контемпорарі денс є "психологічним неокласичним танцем", що на відміну від класичного танцю, де головним є лише фізичний тренаж й академічні балетні канони, має певні переваги, а саме: урок побудований на імпровізаційному принципі, що надає певної свободи викладачеві, можливість експериментувати з музикою, виконавцями, технікою танцю [5, с. 52].

Відомо багато різних технік контемпорарі денс, які постійно змінюються, синтезуються, розширюються новітніми формами та підходами. Серед основних технік контемпорарі денс виділимо такі:

– *release based techniques* (автор Джоан Скіннер) – техніка, яка ґрунтується на природних рухах і положеннях тіла, спирається на принципи зменшення напруги, використовуючи дихання й інерцію для полегшення руху. Для техніки релізу характерні принципи розуміння людини як єдиного цілого, де відсутній поділ розуму й тіла, а психоемоційний та духовний стан людини вважається такими ж важливими складовими руху, як і опорно-руховий апарат;

– *flying low* (автор Девід Замбрано) – техніка роботи з підлогою та над підлогою, яка спрямована на роботу дихання, звільнення суглобів та м'язів від напруги, використання різних частин тіла як опори, сприйняття цілісності власного тіла та усвідомлення якості руху.

Основні принципи руху контемпорарі базуються на диханні та його зв'язку із рухом, гармонійному вибудовуванню тіла, роботі з центром тяжіння та гравітацією, використанні інерції, роботи з навколишнім простором і часом, взаємодії з партнером.

Особливе місце в контемпорарі денс посідає імпровізація, як можливість пошуку своєї індивідуальності та розкриття особистого потенціалу через рух. Техніка імпровізації – це:

– можливість дозволити собі бути і відчувати себе;
– мати чутливість на рівні тіла, руху, дії, образу, інтересу до власного вибору, потенціалу;
– можливість слухати та чути всевіт, слідувати атракторам, передбачаючи співтворчість із тілом, враховуючи наявність набутого життєвого досвіду та імпульсів, які виникають як внутрішня необхідність "тут і зараз" [3, с. 85].

Отже, в основі сучасного танцю контемпорарі – гармонійний, всебічний розвиток фізичних, духовно-психологічних та соціальних якостей особистості, що відкриває великий потенціал для самореалізації й саморозвитку та може виступати ефективним засобом здоров'язбереження дітей та молоді.

Висновки. Сучасний танець як унікальний синтез фізичної культури та мистецтва має великі можливості для розвитку здоров'язбереження дітей та молоді в сучасному освітньому процесі. Представляючи собою гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів поняття "здоров'я", заняття сучасними танцями сприяють формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя, забезпечують розвиток активної, фізично здорової та духовно багатой особистості, спонукають до самовдосконалення та саморозвитку дітей та молоді, самостійного відтворення позитивних життєвих цінностей у різноманітних сферах життя.

У роботі запропоновано класифікацію основних напрямів та стилів сучасного танцю, а також розкрито історичні передумови становлення та характерні техніки напряму сучасного танцю – контемпорарі.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі є обґрунтування методики викладання сучасного танцю в закладах позашкільної освіти.

Використані джерела

1. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : [монографія] / С. В. Гаркуша. – Чернігів : Видавець Лозовий В. М., 2014. – 392 с.
2. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
3. Сучасний танець. Основи теорії і практики : навч. посіб. / О. О. Бігус, О. О. Маншилін, Д. О. Кондратюк, Л. В. Мова, А. В. Журавльова, І. І. Герц, Н. П. Донченко, Н. П. Батєєва. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2017. – 264 с.

4. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики; [редкол. : Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Беляєва І. І. та ін.]. – К., 2016. – 200 с.
5. Шариков Д. І. "Contemporary dance" у балетмейстерському мистецтві : Навчальний посібник. – К. : КиМУ, 2010. – 170 с.
6. Шевчук А. С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посібник / А. С. Шевчук. – 3-тє вид., зі змін. та доповн. – Тернопіль : Мандрівець, 2016. – 288 с.
7. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафранського В. В. ; МОЗ України, ДУ "УІСД МОЗ України". – Київ, 2016. – 452 с.
8. Dance on its own terms: histories and methodologies / edited by Melanie Bales and Karen Eliot / New-York : Oxford University press, 2013. – 448 p.

Kholchenkova N. M.

MODERN DANCE AS A WAY OF HEALTH CARE: BASIC CHARACTERISTICS AND FEATURES OF DEVELOPMENT

In the article modern dance is characterized as an effective way of health care for children and youth that can simultaneously solve the problem of the physical, moral, spiritual and social development of the personality.

Modern dance is described in aspects of the four components of the "health concepts" such as physical, mental, spiritual and social health. It gives opportunity to express individual thoughts, emotions and mood with the help of movements and provides the formation of personal potential during dance activity.

The main basic characteristics that influence on positive motivation for healthy life is a warm friendly atmosphere that develops creativity, initiative, fantasy, self-determination; the relevance of the topic of dance compositions, the creation of bright modern images, the matching of subjects of dance compositions to the age interests and the hobbies of children; the emergence of television dance projects; conducting many competitions that motivates children and youth to self-development, achieving success and high results, which increases self-esteem and promotes self-confidence.

Such classification of modern dance is proposed:

- contemporary dance, jazzdance, modern
- urban dances:
- street dances (hip-hop, break-dance, locking, popping)
- club dances (house, waacking, vogue, dance-hall)
- commercial dances (jazz-funk, jazz-pop, choreography)
- art dances ,disco, folk

The historical background of formation and the characteristic techniques of the direction of modern dance – contemporary is revealed.

The rejection of the canons of traditional ballet forms, the search for the latest forms of expression, the opportunity to reveal individuality, the spiritual world, to transmit their feelings, mood, thoughts, emotions through means of movements form the basis of contemporary dance. Unlike the classical ballet, the concept, form, technique of modern dance are constantly changed, expanded and enriched with new directions and variations.

So, modern dance as an unique synthesis of physical culture and art has a great potential for forming health care for children and youth in the modern educational process providing harmonious and comprehensive development of personality as it gives great opportunity to express individual thoughts, emotions and mood with the help of movements.

Key words: health care, healthy way of life, dance, modern dance.

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.