

з яким пройшли з успіхом у Кишиневі в Молдові. Улітку 2023 р. харківський балет разом з оперою та оркестром з концертами гастролує у Бельгії, знову бере участь в італійському “Nervi Music Ballet Festival” з виставою «Собор Паризької Богоматері».

Сезон 2023–2024 рр. починається балетом «Жизель», який труппа показала в грецьких Салоніках, хорватському Загребі, литовському Каунасі, естонському Йхви та латвійському Лівани. У грудні — поїздка до Ашаффенбургу в Німеччині з балетом «Білосніжка та сім гномів» та міст Хорватії з концертом “Strauss Christmas concert”. Навесні 2024 р. харківський балет готує оновлену версію класичного балету «Пахіта» Л. Мінкуса, у якій багато складних жіночих варіацій. Його прем'єра з успіхом проходить у Словаччині. Крім того, здійснюється постановка та йдуть активні репетиції вистави «Красуня та чудовисько» на музику композиторів-класиків, яка презентується в грецьких Афінах у травні 2024 р.

Постановку вистави «Красуня та чудовисько» було здійснено в ХНАТОБі у 2018 р. Лібрето та хореографія Й. Нуса. Музична композиція вистави поєднала твори композиторів різних епох: І. Баха, Л. Деліба, Ж. Оффенбаха, І. Пахельбея, Е. Саті, Г. Холста, І. Штрауса. Чарівна історія кохання Красуні та Чудовиська вирішена засобами поєднання класики та сучасного танцю. Візуальне сприйняття вистави посилене сучасними мультимедійними технологіями та елементами театру тіней, що додає казковості й гарно сприймається сучасним глядачем.

А на початку літа з балетом «Жизель» балетна труппа Схід-опера гастролує у австрійському Тальхаймі. Закінчився європейський тур харківського балету у червні 2024 р. Артисти повернулись у рідне місто, де завершують сезон концертом «Гала-балет» на сцені ХНАТОБу.

Так, подорожуючи Європою, балетна труппа Схід-опера з успіхом презентувала українське балетне мистецтво, що сприяло не лише його збереженню, а й показало її конкурентоспроможність поряд з іншими хореографічними колективами. Демонстрація різноманітних концертних програм та окремих балетних вистав на сценах європейських країн продемонструвала національну особливість українського балету, його високий професійний рівень та здатність творчого пошуку і формування нових надбань у складних гастрольних умовах.

Д. Білоконова

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА НА ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ СВІДОМОЇ ТА ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

D. Bilokonova

THE INFLUENCE OF DANCE ART ON THE FORMATION OF A HOLISTIC AND HARMONIOUS PERSONALITY

Танець відіграє важливу роль у процесі формування свідомості людини, оскільки поєднує такі компоненти, як: фізична активність, емоційне вираження, застосування когнітивних та комунікативних здібностей. Це мистецтво не обмежується лише рухами тіла під музику, воно дозволяє гармонійно інтегрувати ці аспекти, забезпечуючи всебічний розвиток особистості.

Діти, які займаються танцями, не лише вивчають численні рухи та комбінації різного рівня складності, а ще набувають та покращують важливі якості й навички, необхідні для життя. Якщо дивитися на фізіологічну сторону хореографії, то без

вагань можна відзначити велику кількість переваг. Регулярні заняття танцями сприяють зміцненню різних груп м'язів та серцево-судинної системи, розвиненню гнучкості та дихального апарату, підвищенню витривалості й загальної стійкості тіла. Варто зазначити, що за допомогою використання ігрових форм, які тренер повинен уміти адаптувати під кожен вікову групу, тренування для дітей стають більш ефективними та захопливими.

Танець є одним з найкращих способів вираження своїх емоцій і почуттів, що відіграє вагомую роль у психічному здоров'ї, як дитини, так і дорослої людини. Через мову тіла ми можемо позбутися внутрішніх переживань та болю. Психологи давно довели, що стримування емоцій може призвести до негативних наслідків, таких як стрес, тривожність та депресія. Доктор Алісія Фонт Янь з факультету медицини та охорони здоров'я Сіднейського університету сказала: «Попередні дані свідчать про те, що танець може бути кращим за інші фізичні навантаження для покращення психологічного здоров'я; соціальний зв'язок і психологічний ефект танцю мають властивість пом'якшити симптоми психічних розладів». Дитина, завдяки танцю, може виражати радість, смуток, злість чи тривогу, що дозволяє висловити почуття, які вона не завжди може пояснити словами. Невербальне спілкування розвиває не тільки емоційну стійкість, але й здатність до абстрактного мислення, тобто вміння застосовувати уяву та творчо підходити до вирішення завдань. Один з найбільш ефективних шляхів розвитку фантазії є імпровізація. Ця хореографічна методика виникла в результаті поєднання танцювального мистецтва та психологічної практики. Головними завданнями імпровізаційної хореографії є вміння взаємодіяти з простором та в деяких випадках з партнером, розвиток творчого вираження, покращення рухової свободи й передачі емоцій. Імпровізація — достатньо корисна техніка, тому велика кількість тренерів упроваджує її в робочий процес заняття з дітьми, щоб покращити їхні творчі здібності, підвищити гнучкість мислення та підтримувати здатність вільного самовираження через рух.

Розвиток розумової функції дитини є третьою перевагою танцювального мистецтва. Узимку 2015 р. Медична Школа Гарварду опублікувала статтю на тему "Dancing and the Brain", у якій детально дослідили вплив танцю на когнітивні здібності людини. Під час хореографії мозок танцівника одночасно зосереджений на кількох аспектах: ритм музики, послідовність рухів у комбінації, розташування в наданому просторі та взаємодія з іншими виконавцями. Така здатність, як багатозадачність, сприяє вмінню адаптуватися до змін і переходити від одного завдання до іншого. Також варто зазначити, що запам'ятовування різноманітних комбінацій вимагає від танцівника активного застосування довгострокової та короткострокової пам'яті. Якщо дитина з раннього віку почала розвивати цю здібність, то в майбутньому це позитивно вплине на загальну функціональність мозку в інших сферах життя. Дослідження 2003 р. в журналі "New England Journal of Medicine", проведене дослідниками з Медичного коледжу А. Ейнштейна, виявило, що танець — єдиний вид діяльності серед досліджуваних, який знижує ризик деменції серед учасників, за допомогою розумових зусиль та соціальної взаємодії.

Комунікація — це ще один аспект, який не можна залишити без уваги. Танець не лише розвиває навички командної роботи та співпраці, а й застосовує невербальну взаємодію з партнером чи групою. Діти та дорослі вчаться передавати свої емоції,

думки та наміри через рухи тіла, міміку, жести. Це допомагає краще зрозуміти мову тіла інших людей, що посилює емоційну взаємодію та здатність до співпереживання.

Отже, танцювальне мистецтво є унікальним засобом всебічного розвитку, що допомагає людині стати більш свідомою, впевненою та гармонійною. Завдяки танцю можна навчитися керуванню власним тілом, розвинути здатність до самовираження та вдосконалити соціальні навички. Крім того, танцювальна діяльність зміцнює емоційну стійкість і підвищує самооцінку, що робить хореографічне мистецтво ефективним інструментом у формуванні цілісної особистості.

Т. Гончарова

ТАНЦІ ТА ІНТЕЛЕКТ. УПРОВАДЖЕННЯ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ПІВКУЛЬ МОЗКУ В ЗАНЯТТЯ З ХОРЕОГРАФІЇ

Т. Honcharova

DANCE AND INTELLECT. IMPLEMENTATION OF BRAIN DEVELOPMENT EXERCISES INTO CHOREOGRAPHY CLASSES

Під час танцювальних рухів відбувається інтегративна діяльність різних систем ЦНС — зорова (повторити рухи за тренером, побачити розташування пар на танцполі та рухатися у відповідному напрямку, уникаючи зіткнень, тощо), слухова (слухаємо музику та вибудовуємо рухи відповідно до ритму, стилю, характеру танцю), вестибулярна, вегетативна (тренується дихальна, серцево-судинна системи, потовиділення, терморегуляція та ін.).

Усі ці аспекти потребують прийняття швидких рішень нашим мозком — саме це називається «інтелектом». Під час танцю часто потрібні лише секунди для вирішення тієї чи іншої дії, що активізує відразу кілька функцій мозку — кінестетичну, раціональну, музичну та емоційну.

«Усі люди гарні, але танцюристи трішки кращі», — так завжди говорить мені тренер. І хореографічна діяльність повністю виправдовує ці слова. Окрім фізичного навантаження, хореографії притаманні складні координаційні елементи, вміння швидко орієнтуватися в просторі та мати стрімку реакцію. І за це відповідає саме наш мозок.

Як відомо, мозок складається з двох півкуль. Їх робота обох відразу надзвичайно важлива для людини. У новонародженого обидві півкулі розвинені однаково, і він користується ними повною мірою, але в процесі розвитку, навчання одна з півкуль розвивається активніше за іншу. Ліва півкуля переробляє інформацію логічно та послідовно. У високій мірі це пов'язане з мовою та інтелектом, вона відповідає за аналіз та прийняття рішень. Ліва сторона мозку точно знає назву речей. Права півкуля, навпаки, схильна до співпраці. Вона обробляє інформацію просторово, цілісно та візуально. Це означає, що вона бачить предмет із кількох сторін одночасно, і встановлює зв'язки — фізичні, емоційні, інтуїтивні.

Тому необхідно розвивати зв'язки між півкулями. Міжпівкульна взаємодія — особливий механізм об'єднання лівої та правої півкуль мозку в єдину інтегративно-цілісну систему.

На власному досвіді можна відзначити, що впровадження вправ на розвиток міжпівкульних зв'язків неабияк допомагає при роботі з дітьми. Відомо, що дітям маленького віку ще досить складно утримувати увагу протягом тренування, але