

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

застосування вправ на розвиток координації та зв'язку між півкулями мозку поміж вивченням танцювальних рухів значно покращує їх концентрацію на заняттях і допомагає більш продуктивно провести тренування.

Розглянемо як приклад декілька вправ, які можна включити в тренувальний процес:

- Ліва рука складена в кулак, великий палець убик (кулак розташований пальцями до себе). Права рука в горизонтальному положенні торкається мізинця лівої. Далі міняємо руки. 6–8 повторень.
- «Вухо — ніс». Лівою рукою взятися за кінчик носа, правою — за протилежне вухо. Одночасно відпустити, плеснути в долоні та взятися навпаки. 6–8 повторень, чим більша швидкість, тим кращий результат.
- «Зайчик-бичок». Спочатку однією рукою покажемо вказівний та середній палець вгору («зайчик», «V»), потім іншою, потім двома; далі тренуємо «бичка» — піднімаємо вгору вказівний палець та мізинець на правій, лівій, одночасно на обох руках, й надалі поєднуємо ці рухи по черзі між собою, чергуючи «зайчика» та «бичка» на двох руках одночасно. Цю вправу можна ускладнити, замінюючи комбінацію «бичка» на «ОК» (вказівний палець і великий палець притискаємо один до одного, інші пальці випрямлені), а також виконувати її без зорового контролю.
- «Ловимо тенісний м'яч одночасно двома руками». Вихідне положення: стоячи на двох ногах, тримаємо в кожній руці по тенісному м'ячику. Найпростіший варіант — це кидати спочатку один м'яч правою рукою, 5–8 разів поспіль. Потім повторити для лівої руки. Складніший варіант — це одночасно двома руками кидати тенісні м'ячі в підлогу, одночасно ловити їх, використовуючи верхній хват. Найскладніший варіант вправи — виконання його без зорового контролю із заплющеними очима. Для цього потрібно запам'ятати амплітуду руху.
- «Захват м'яча». Вихідне положення: стоячи на двох ногах, в одній руці — тенісний м'яч. Спочатку треба спробувати відпускати та ловити м'яч так, щоб він не встиг впасти на підлогу. Амплітуда кидка не повинна бути великою. Виконуємо вправу правою рукою (10–12 повторень), потім лівою. Коли учні добре освоїли хват м'яча однією рукою, то можна спробувати виконувати вправу двома руками одночасно. Найскладніший варіант цієї вправи — це почерговий хват м'яча (кидаємо м'яч правою рукою, а ловимо лівою).

Для більш досвідчених дітей можна поетапно додати вправи на жонглювання. Спочатку підкидувати м'яч вгору правою, лівою, обома руками одночасно. Потім перекидати м'ячик з однієї руки в іншу по дузі — важливо навчитися дотримувати однієї амплітуди кидка, через деякий час додавати другий м'ячик, і останній етап — три м'яча.

Слід додати, що ведення таких та подібних вправ у процес навчання хореографії, крім позитивного ефекту щодо розвинення міжпівкульної взаємодії, робить заняття більш цікавими і не монотонними та допомагає дітям бути більш уважними і сконцентрованими на процесі.

Тому можна підсумувати, що використання цих вправ має низку позитивних особливостей: зміцнення фізичного здоров'я; покращення уваги, пам'яті і, відповідно, запам'ятовування окремих танцювальних рухів, а потім — складних

танцювальних композицій; розвиток просторових уявлень на паркеті; зниження стомлюваності та підвищення здібностей. Згодом це спричиняє збільшення нейронних сполук, а отже, і підвищує інтелект.

*О. Курдупова, Л. Дегтяр*

## **КЛАСИФІКАЦІЙНІ ОЗНАКИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОЛЕКТИВІВ УКРАЇНИ**

*O. Kurdupova, L. Dehtiar*

### **CLASSIFICATION SIGNS OF CHOREOGRAPHY TEAMS OF UKRAINE**

Танцювальне мистецтво є важливим складовим компонентом у розвитку культурного простору кожної країни. Танець, як універсальна система виражальних засобів, має унікальну можливість передавати ідеї, емоції, настрій, переживання за допомогою рухів, пластики тіла, композиційних малюнків. Незалежно від національних особливостей культури кожної країни, танець сприймається інтуїтивно, дозволяючи пробуджувати почуття та викликати емоційний відгук у глядачів. Саме тому діяльність хореографічних колективів завжди знаходиться в центрі уваги суспільства.

Хореографічне мистецтво України, незважаючи на складні умови сьогодення, продовжує свій розвиток і під час воєнного стану. Танцювальні колективи зіткнулися з численними проблемами, але більшість колективів змогли змінити формат своєї діяльності та продовжити роботу в складних умовах.

На сучасному етапі розвитку танцювального мистецтва ми можемо спостерігати діяльність різноманітних хореографічних колективів у нашій країні. І виникає необхідність чіткої класифікації хореографічних колективів для вивчення особливостей їх роботи.

Звичайно, питання класифікації хореографічних колективів розглядалося в теоретичних працях науковців, котрі працюють у галузі хореографічного мистецтва. Автори В. Волчукова, Н. Бугаєць, О. Ліманська, О. Тищенко, О. Голдріч, О. Мартиненко надають визначення декількох понять, пов'язаних з терміном «хореографічний колектив», наводять приклади діяльності різноманітних танцювальних колективів. Але чіткої й повної класифікації хореографічних колективів немає, яка відповідала б сучасному стану розвитку хореографічного мистецтва України.

Отже, хореографічний колектив — це група людей, творча співдружність особистостей, об'єднаних для вивчення, створення та виконання танцювальних композицій під керівництвом одного чи декількох викладачів. Хореографічний колектив є не лише місцем для вивчення якоїсь певної танцювальної техніки, а й простором для творчої самореалізації, колективної діяльності однодумців та розвитку і популяризації надбань танцювального мистецтва.

Хореографічні колективи можна класифікувати за такими ознаками:

1. Класифікація за рівнем хореографічної підготовки та метою діяльності:
  - професійні;
  - аматорські.

Наступні ознаки можуть характеризувати роботу лише або професійних колективів, або аматорських. При цьому є ознаки, що можуть бути використані для цих двох груп: і для професійних, і для аматорських хореографічних колективів.