

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра хореографії

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни
«Афро-джаз танець»
для студентів I курсу денної та заочної форми навчання

спеціальність – В6 Перформативні мистецтва

спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво

освітньо-професійна програма – «Хореографія»

факультет – художньо-педагогічний

2025-2026

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Афро-джаз танець» для студентів I курсу за спеціальністю В6 Перформативні мистецтва, спеціалізацією В6.03 Хореографічне мистецтво /Уклад. Т.Й. Лобан. – Рівне: РДГУ, 2025. – 15 с.

Мова навчання – українська

Укладач:

Лобан Т. Й. – старший викладач кафедри хореографії Рівненського державного гуманітарного університету

Методичні рекомендації затверджено на засіданні кафедри хореографії

Протокол від «27» серпня 2025 року № 7

Завідувач кафедри хореографії

Роман ГРИЦЕНЮК

Методичні рекомендації схвалено навчально-методичною комісією факультету

Протокол від «28» серпня 2025 року № 7

Голова навчально-методичної комісії

Олена ВЛАСЮК

© Лобан Т. Й., 2025 рік

© РДГУ, 2025 рік

Зміст

1. Опис навчальної дисципліни.
2. Ексерсис посеред зали.
3. Рекомендована література.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10	Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки (шифр і назва)	Обов’язкова	
Модулів – 2	Спеціальність: В6 Перформативні мистецтва Спеціалізація: В6.03 Хореографічне мистецтво (шифр і назва)	Рік підготовки	
Змістових модулів – 6		1-й	1-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 300		1,2	1,2
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента –3	Освітній рівень: бакалавр	-	-
		Практичні, семінарські	
		88 год.	26 год.
		Індивідуальні заняття	
		12 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		200 год.	270 год.
		Вид контролю:	
Іспит – 1, 2 семестри			
Передумов для вивчення дисципліни «Афро-джаз танець» немає, оскільки предмет читається з першого курсу.			

Метою вивчення дисципліни є оволодіння студентами базової техніки афро-джаз танцю, методики виконання елементів екзерсису, партерного тренажу, вправ на ізоляцію, стрибкових рухів, набуття навиків пластичного відтворення характеру та манери виконання афро-джаз танцю. Оволодівши основами афро-джаз танцю, студенти самостійно пояснюють правила виконання окремих рухів, складають комбінації під керівництвом педагога, проводять заняття з курсом.

Завдання вивчення дисципліни є професійна підготовка студентів, які за допомогою практичних вмінь та знань методики отримують фундаментальну базу для роботи з хореографічним колективом.

Дисципліна «Афро-джаз танцю» входить в цикл професійної підготовки обов’язкових навчальних дисциплін і передбачає формування низки фахових компетентностей.

Тема. Екзерсис посеред зали.

Вправа 1.

Вих. поз. Стати в VI-у поз., руки опустити вздовж тулуба (1а).

Такт 1.

раз – пр. р. вперед до I-ї класичної поз. (1б)

два – пр. р. вгору до III-ї клас. поз. (1с)

три – пр. р. вбік до II-ї клас. поз. (1д)

чот. – поверн. до вих. поз., лише долоню пр. р. зігнути в кулак (1е)

Такт 2.

Як т.1 лише навпаки. Піднімаючи пр. р. «клацати» пальцями і ритмічно згинати коліна. Виконувати спочатку окремо, а потім обома руками разом.

Вправа 2.

Вих. поз. Стати в II поз., руки підняти паралельно перед собою, долоні опущені донизу.

Такт 1.

раз – пр. р. і плече витягнути вперед (2а)

два – пр. р. і плече привести у вих. пол., а витягнути л. р. і плече (2б)

три – л. р. і плече привести у вих. пол., а витягнути пр. р. і плече

чот. – як на «два»

Такт 2.

Як т.1 лише приводити у вих. пол. можна:

а) піднімати руки передом вгору;

б) опускати руки передом вниз;

в) перевести руки вбік.

Вправа 3.

Вих. поз. Стати в II поз., руки вперед (пальці вгору, долоні вперед)

Такт 1.

раз – пр. р. перевести на 45° вправо (назовні)

два – як на «раз», але навпаки

три – пр. р. перевести далі назовні вбік

чот. – як на «три», але навпаки.

Такт 2.

раз – пр. р. перев. на 45° вліво (назовні)

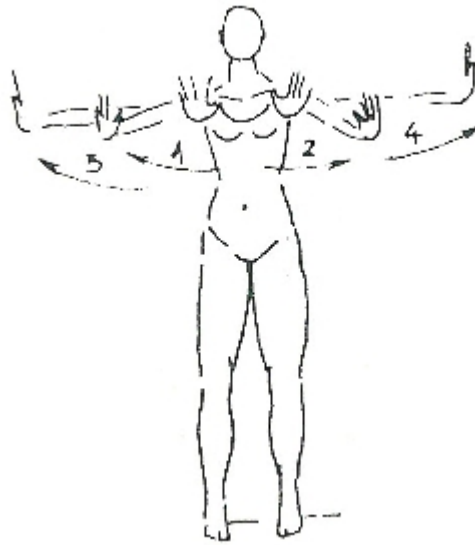
два – як на «раз», але навпаки

три – пр. р. далі назовні і до вих. пол.

чот. – як на «три», але навпаки.

Такт 3 – 4

Як в т.1-2. У цій вправі голову повертати вправо і вліво, а погляд скеровувати за рухами рук.



Мал. 3

Вправа 4.

Вих. поз. Стати в II поз., руки в II поз.

Такт 1.

раз – пр. руку зігнути в лікті, передпліччя вгору, долоню вперед (4А)

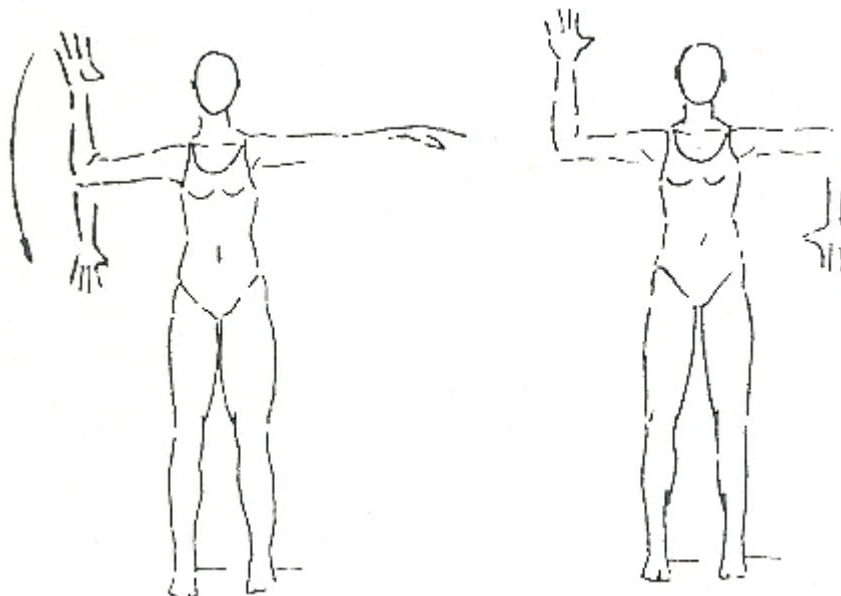
два – пр. руку випрямити і повернутися до вих. поз.

три – пр. руку зігнути в лікті і направити вниз, долоня назад (плечі як 4А)

чот. – як на «два»

Такт 2.

Як в такті 1, але навпаки. Можна виконувати вправу обома руками відразу, але пр. рука розпочинає як в такті 1 на «раз», л. рука як на «три» (4Б), потім навпаки, розпочати як в такті 1 на «раз», а л. рука як на «три» (4Б), потім навпаки.



А

Мал. 4

Б

Вправа 5.

Вих. поз. Стати в II поз., руки вздовж тулуба

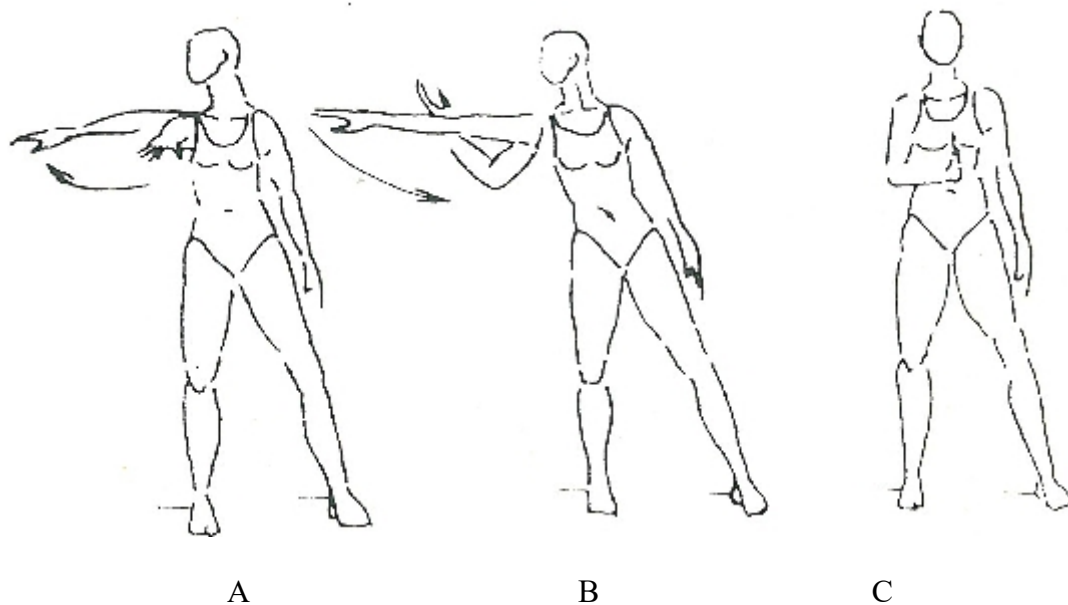
Такт 1 одночасно з переносом ваги на пр. ногу, зігнути пр. коліно (л. коліно випрямити) і виконати нахил тулубу вперед, потім вбік і пр. руку перенести дугою одночасно з нахилом (вперед і вбік прямою, потім зігнути, приблизити її до тулуба ізнову випрямити вперед) в поперечній площині (5 а-с)

Такт 2 ноги і тулуб як в т. 1, а пр. рука виконує ще один такий само переніс закінчуючи його з затриманням пр. руки вправо вбік

Такт 3 як в т. 1, але навпаки

Такт 4 як в т. 2, але навпаки

В цій вправі руки виконують рух, подібний до руху плавання «жабкою».



Мал. 5

Вправа 6.

Вих. поз. Стати в I поз., руки вздовж тулуба

Такт 1.

раз – через легке згинання, енергійно випрямляємо л. руку вгору назовні вправо, пр. руку назад і вниз (6А)

два – л. руку до вих. поз. і зігнути коліна

три – коліна випрямити і через легке згинання енергійно підняти пр. руку вгору до середини вліво

чот. – як на «два», але навпаки

Такт 2.

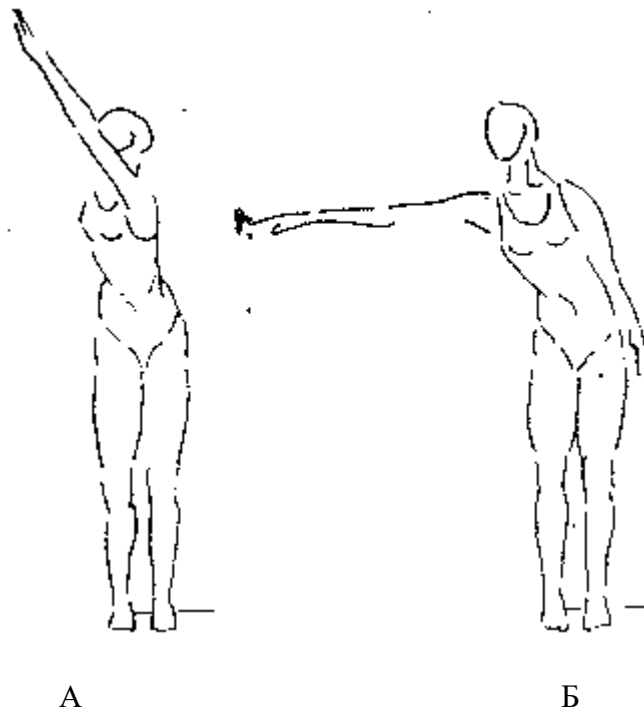
раз – пр. руку випрямити вправо одночасно з нахилом тулуба вправо, голову повернути в тому самому напрямку, л. руку опустити вздовж тулуба (6Б)

два – одночасно з випрямленням тулуба зігнути пр. руку в лікті і зігнути коліна

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Такт 3-4 – як в т. 1-2 варіант виконання: визначити кожну нову позицію рук через згинання і випрямлення в лікті та ритмічне згинання колін, під час кожної зміни рук. Погляд на руку, яку піднімаємо, а тулуб легко нахилиється за рукою.



Мал. 6

Вправа 7.

Вих. поз. Стати в І поз., руки опустити

Такт 1.

раз – повернутися на 45° вправо, руки зігнути і енергійно випрямити і одночасно нахилити тулуб вперед (7А)

два – тулуб випрямити, коліна зігнути, руки зігнути в ліктях перед тулубом, долоні в кулак (7Б)

три – енергійно випрямити руки і тулуб нахилити вперед

чот. – як на «два»

Такт 2.

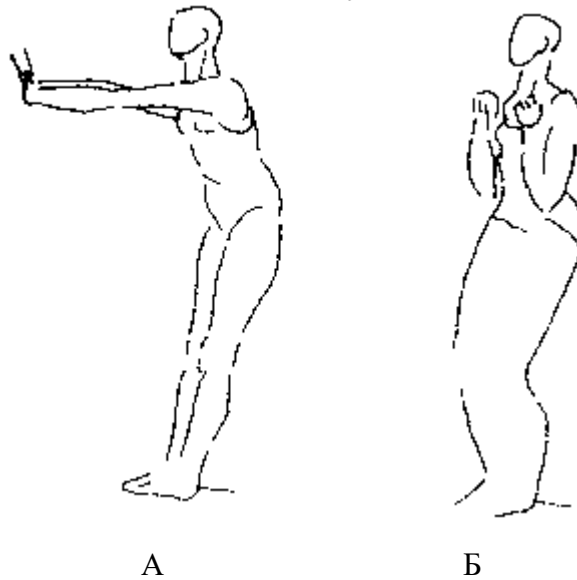
раз – як в т.1 на «раз», але навпаки (повернутися на 90° вліво)

два – як вт. 1 на «два»

три – як в т. 1 на «три»

чот. – як в т.1 на «два»

Такт 3-4 як в т. 1-2



Мал. 7

Вправа 8.

Вих. поз. Стати в II поз., руки вздовж тулуба

Такт 1.

раз – окреслити пр. долонею коло починаючи назад і в останній фазі руху легко зігнути лікоть (8А)

два – згинаючи пр. руку в лікті (8Б), випрямити пр. руку вправо, долоню догори (8В)

три – повернути долоню на 180° всередину, долоня донизу, лікоть випрямити (8Г)

чот. – зігнути пр. руку (8Д) і повернутися до вих. пол.

Такт 2 як в т. 1, але навпаки

Такт 3 як в т. 1, але виконати вправу обома руками

Такт 4 як в т. 3

Такт 5-8 як в т. 1-4

Варіант виконання. Можна додати такі рухи ніг:

Такт 1.

раз-два – зігнути пр. коліно

три -чот. – випрямити пр. коліно

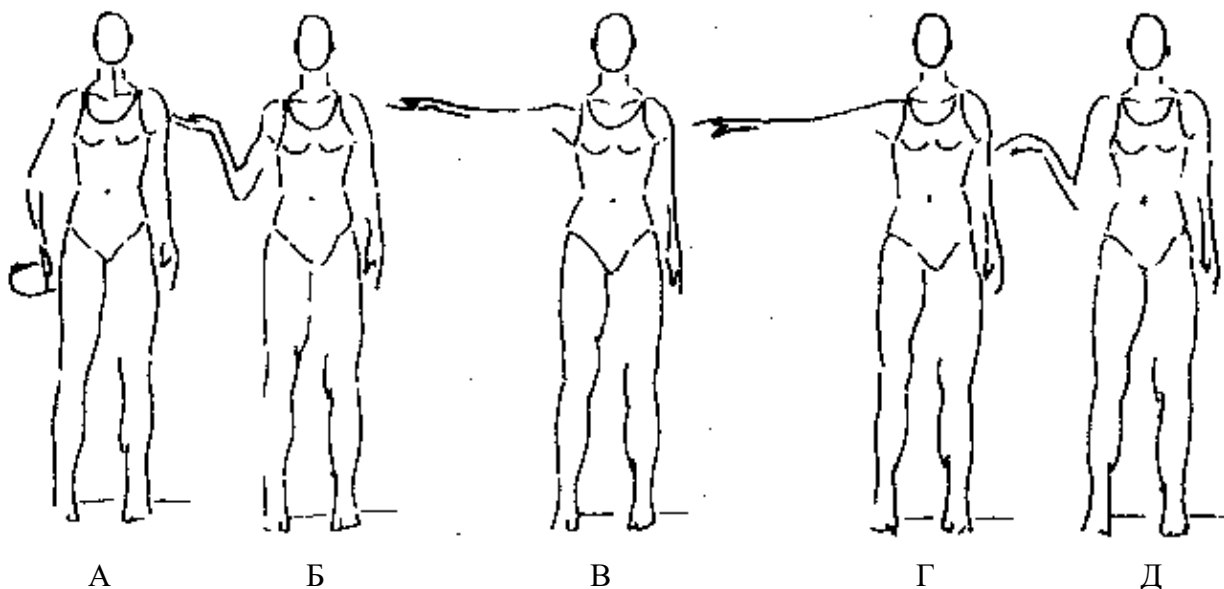
Такт 2 як в т. 1, але навпаки

Такт 3

раз-два – зігнути обидва коліна

три-чот. – випрямити коліна

Такт 4 як в т. 3



Мал. 8

Вправа 9.

Вих. поз. Стати в I поз., руки вздовж тулуба

Такт 1.

раз – пр. ногу вивести вперед і затримати її на пальцях, л. коліно зігнути, руки зігнути в ліктях, а потім випрямити вперед (9А), пальці вгору, долоня вперед

два – випрямитися і повернутися до вих. поз., долоні в кулак

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два»

Такт 2.

раз – випад на пр. ногу вбік, руки підняти вгору (9Б)

два – випрямитися і повернутися до вих. поз., долоні в кулак

чот. – як на «два»

Такт 3.

раз – випад на пр. ногу, стопа у виворотному положенні і на п/пальцях, тулуб нахилений вперед, руки вниз

два – випрямитися до вих. поз., долоні в кулак

три – як на «раз» але навпаки (9В)

чот. – як на «два»

Такт 4.

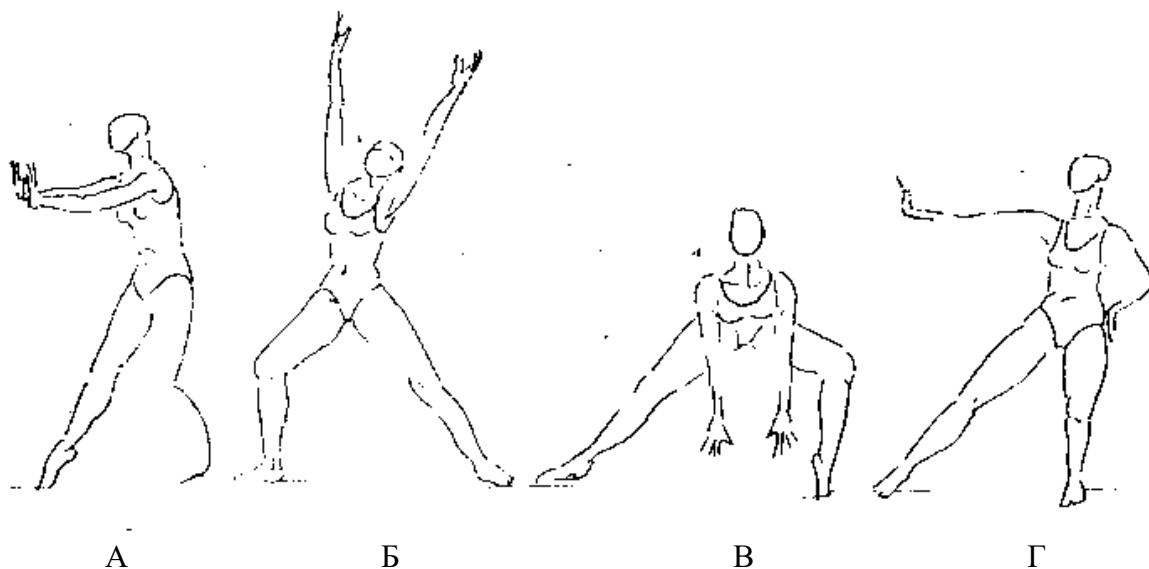
раз – пр. ногу вивести вправо і затримати її на п/пальцях, зігнути л. коліно, руку дугою перевести пр. руку передом вбік (пальці вгору, долоні назовні, лікоть прямий), л. руку обперти в л. стегно, голову вправо (9Г)

два – випрямитися і повернутися до вих. поз., долоні в кулак

три – як на «раз» але навпаки

чот. – як на «два»

Такт 5-8 як т. 1-4



Мал. 9

Вправа 10.

Вих. поз. Стати в І поз., руки вздовж тулуба

Такт 1.

раз – крок пр. ногою на місці

два – кік л. ногою вперед, пр. рука вперед (долоня вперед, лікоть зігнути), л. руку в сторону (10А)

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Такт 2.

раз – крок пр. ногою на місці

два – кік л. ногою навхрест вправо, перед пр. ногою, пр. руку вперед (долоню вперед, лікоть зігнути), л. руку в сторону (10Б)

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Такт 3.

раз – крок пр. ногою на місці

два – кік л. ногою вліво, руки вперед, лікті зігнути, долоні вгору і «клацати» пальцями (10В)

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Такт 4.

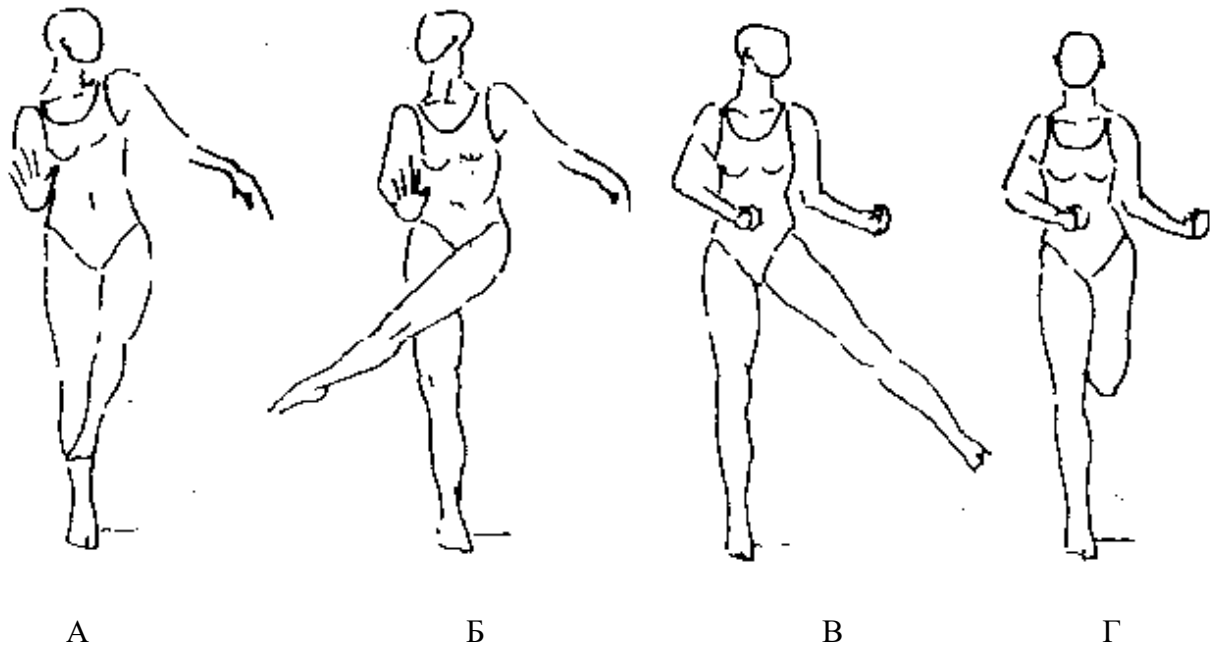
раз – крок пр. ногою на місці

два – л. ногу згинаємо в коліні і відводимо назад, руки вперед, лікті зігнути, долоні вгору і клацати пальцями (10Г)

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Варіант виконання вправи: вправу виконуємо дуже вільно, додаючи згинання коліна ноги на яку опираються в момент виконання кіку.



Мал. 10

Вправа 11.

Вих. поз. Стати в І поз., руки вздовж тулуба

Такт 1.

раз – крок пр. ногою навхрест перед л. ногою вліво

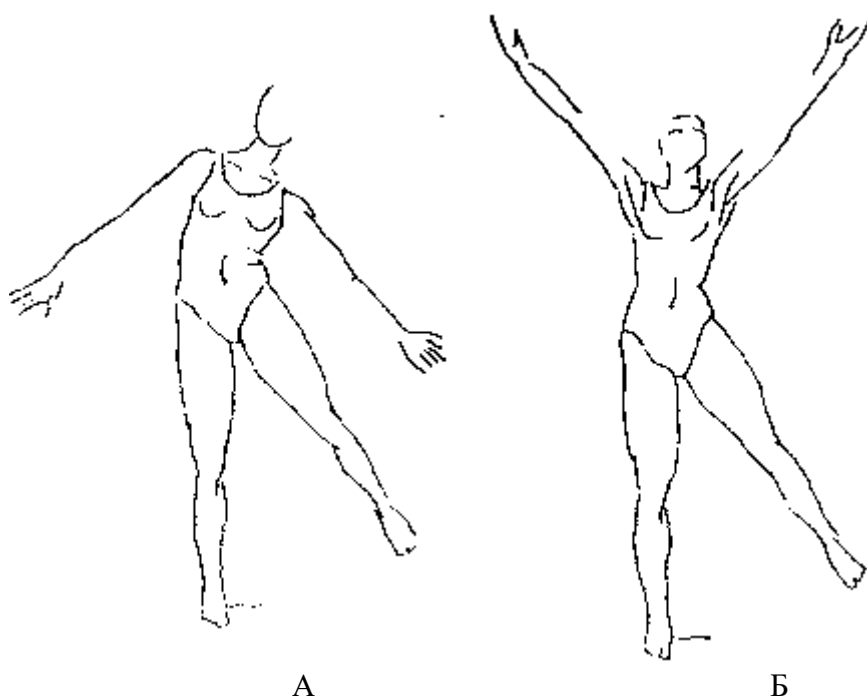
два – кік л. ногою в сторону

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Такт 2 як в т. 1

Варіант виконання вправи: під час виконання маху ноги в сторону можна додавати таку позицію рук: вниз назовні (11А), або вгору назовні (11Б).



Мал. 11

Вправа 12.

Вих. поз. Стати в І поз., долоні з'єднати попереду.

Такт 1.

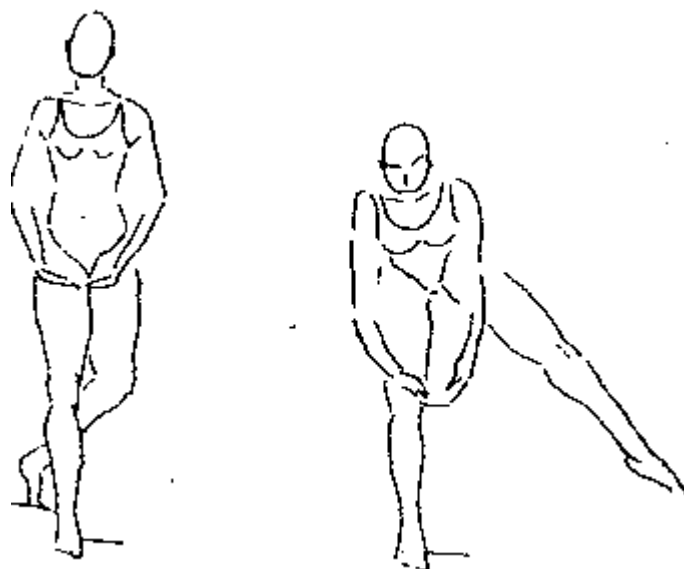
раз – крок пр. ногою нахрест перед л. ногою, зігнути л. коліно, л. стопу поставити на п/пальці (12А)

два – одночасно з махом л. ноги в сторону, виконати нахил тулуба вперед, витягнути з'єднані долоні вниз(12Б)

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Такт 2 як т. 1.



А

Мал. 12

Б

Вправа 13.

Вих. поз. Стати в І поз., руки вздовж тулуба

Такт 1.

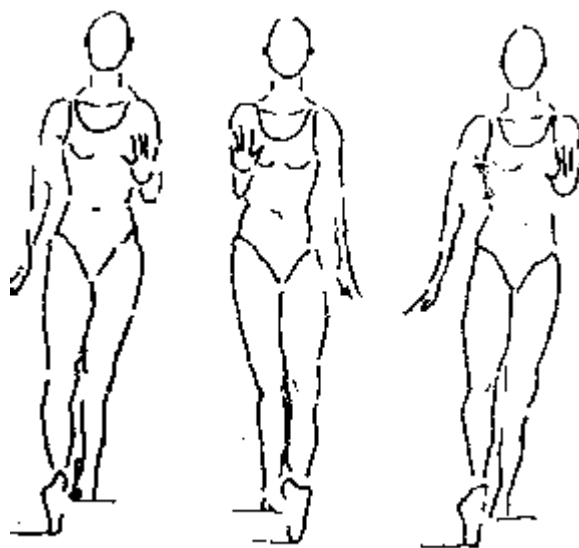
раз-два-три – починаємо крок пр. ногою виконуючи три кроки вперед і одночасною роботою рук (13 А, Б,В)

чот. – підставити л. ногу до пр. ноги акцентуючи цей рух енергійно ставлячи л. стопу на п/пальці, в момент доставляння ноги пр. ногу швидко зігнути і випрямити в коліні. Руки в кулак і опустити

Такт 2 як т. 1, але крок починаємо з л. ноги назад

Такт 3-4 як т. 1-2.

Варіант виконання вправи: виконуємо дуже вільно, додаючи легке коливання тулуба в сторону, ритмічно згинати ноги в колінах і паралельно переносити руки.



A

Б

В

Мал.13

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Лобан Т.Й. Хореографічний спадок Моріса Бежара в контексті сучасного мистецтва танцю / Т.Й. Лобан // Актуальні питання культурології. - Рівне: РДГУ, 2016. - Вип. 16. - С. 211-215.
2. Лобан Т.Й. Анатомія танцю як складова у підготовці майбутнього хореографа / Т.Й.Лобан // Актуальні проблеми культурології. - Рівне : РДГУ, 2018. - Вип. 18. - С. 83-87.
3. Волошина Л.П. Адажіо як засіб формування виконавських здібностей хореографа у вищій школі / Л.П. Волошина, Т.Й. Лобан // Актуальні питання культурології. - Рівне: РДГУ, 2019. - Вип. 19. - С. 132-136.
4. Лобан Т.Й. та Волошина Л.П. Методичні аспекти уроку з дисципліни «Теорія та методика викладання джаз-модерн танцю». Актуальні питання культурології, 2019 (Вип.19). с. 126-131.
5. Лобан Т. Теорія та методика викладання джаз-модерн танцю 3 курс: теоретико-методичні аспекти викладання дисципліни Т.Лобан // Хореографічні нариси ХХІ століття: поліаспектний навчально-методичний абрис: навч.-метод. посіб. / Л.А.Маркевич, Л.П.Волошина, Р.Л.Горбачук та ін. - Рівне: О.Зень, 2021. - С. 410-440.
6. Сергій Сандульський, Людмила Павлішена, Тетяна Лобан Джаз- танець у контексті розвитку сучасного хореографічного мистецтва. Актуальні питання гуманітарних наук №82, том 2, 2024
7. Самохвалова А., Лобан Т., «Пластичні мотиви афро-джаз танцю у постановках концертних танцювальних номерів», (253-25). Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Науковий збірник. Вип: 51, Рівне: РДГУ, 2025р. 627с.
8. Програма фахового випробування зі спеціальності 024 «Хореографія» для вступників на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр» на основі ступеня бакалавра, спеціаліста, магістра / Л. А. Маркевич, Л. П. Волошина, І. П. Легка, С. В. Рабченко, Т. Й. Лобан, Д. І. Манелюк. Рівне: РДГУ, 2021. 18 с.
9. 11. Хореографічні нариси ХХІ століття: поліаспектний навчально-методичний абрис: навч. - метод. посіб. / [відповідальна за випуск Маркевич Л.А.]/. Рівне: О.Зень, 2021.639 с. (С.410-440).

Допоміжна

1. Акімова С.В. Тренаж і партерний тренаж: метод, реком. для студ. вищих навч. закл. (напрям підготовки «Хореографія»). Л.: ЛДУФК, 2015.
2. Бігус О.О., Маншилін О. О., Кондратюк Д. О., Мова Л. В., Журавльова А. В., Герц І. І., Донченко Н. П., Батєєва Н. П. Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб. К.: Видавництво Ліра, 2016.
3. Енська О. Ю., Максименко А. І., Ткаченко І.О. Композиція танцю та мистецтво балетмейстера. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020.
4. Зубатов С. Л. Стиль викладання в хореографії: навч. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К., 2019.
5. Кінезіологія танцю колективна монографія І за заг. ред. О. А. Плахотнюка. Львів: СПОЛОМ, 2020.
6. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. К.: Освіта України, 2014.
7. Макарова З.М. Методика виконання сучасних напрямів хореографічного мистецтва: навчальний посібник. К.: КНУКІМ, 2017.
8. Шариков Д.І. "Contemporary dance" у балетмейстерському мистецтві: Навчальний посібник. К.: КиМУ, 2010.

19. Інформаційні (інтернет) ресурси

1. Наукова бібліотека Рівненського державного гуманітарного університету <http://library.rshu.edu.ua>
2. Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого URL: <http://www.nplu.org/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>