

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра хореографії

Методичні рекомендації до практичних занять з
дисципліни

«Методика викладання модерн та джаз танцю»
для студентів I курсу денної та заочної форми навчання
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня

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 «Методика викладання модерн та джаз танцю» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю В6 Перформативні мистецтва, спеціалізацією В6.03 Хореографічне мистецтво

/Уклад. Т.Й. Лобан. – Рівне: РДГУ, 2025. – 13 с.

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

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки (шифр і назва)	Обов’язкова	
Модулів – 3	Спеціальність: В6 Перформативні мистецтва Спеціалізація: В6.03 Хореографічне мистецтво (шифр і назва)	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
Загальна кількість годин - 90		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 3	Освітній ступінь: магістр	16 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	80 год.
		Індивідуальні заняття	
		-	-
Вид контролю: іспит 1 семестр			
Передумови для вивчення дисципліни «Мистецтво балетмейстера», «Класичний танець», «Модерн танець», «Джаз-модерн танець», «Афро-джаз танець», «Фізіологія руху в хореографії», «Педагогіка».			

Зміст.

1. Опис навчальної дисципліни.
2. Основні технічні принципи та побудова уроку модерн танцю.
3. Основні технічні принципи та побудова уроку джаз танцю.
4. Рекомендована література.

Дисципліна «Методика викладання модерн та джаз танцю» є важливою складовою частиною професійного навчання освітнього ступеню «магістр». Він розрахований на 1 рік навчання та включає в себе теоретичний та практичний курси.

Мета теоретичного курсу – є підготовка фахових хореографів-педагогів у галузі сучасного хореографічного мистецтва. Формування у студентів-магістрів методологічної бази модерн та джаз танцю з використанням інноваційних методик викладання та науково-дослідної роботи.

Мета практичного курсу включає опанування методики педагогічної та репетиційної роботи в галузі модерн та джаз танцю у танцювальному колективі.

Завдання даної дисципліни полягає в аналізі історичної періодизації та філософсько-світоглядного аспекту формування модерн та джаз танцю, а також дослідження технічних принципів та синтезу різних течій і шкіл у методології модерн та джаз танцю.

У практичній частині програми є рухи, які потребують високої виконавської техніки. Вони вивчаються факультативно.

1. Основні технічні принципи та побудова уроку модерн танцю.

Вправа 1.

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

Такт 1.

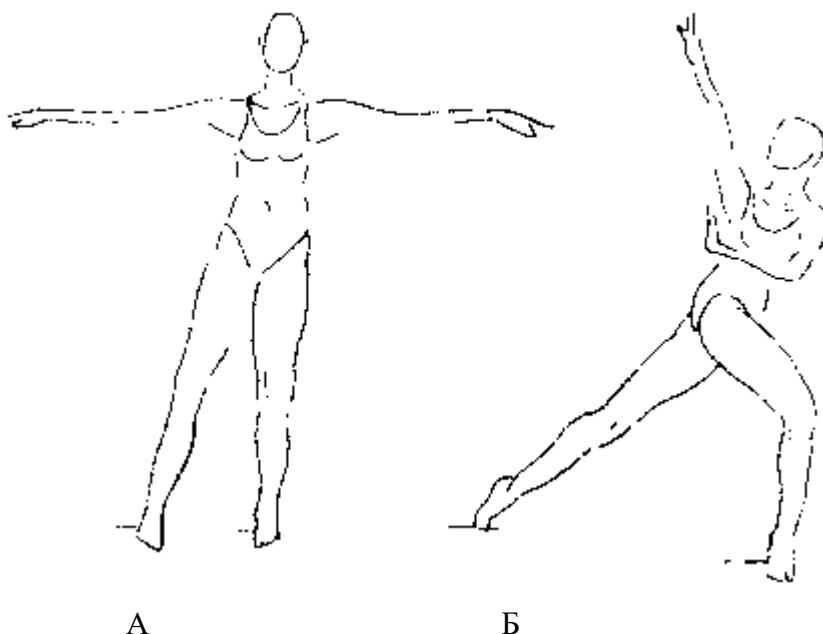
раз – виконати пр. ногою крок в право, руки в сторони (1А)

два – л. ногу в сторону навхрест за пр. ногу, л. стопу на п/пальці, центр ваги перенести на пр. ногу, пр. коліно зігнути, руки вправо (пальці вгору, долоні назовні), пр. лікоть випрямити л. зігнути. Виконати малий нахил тулуба вліво, а голову повернути вправо (1Б)

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Увага! Ставлячи ногу навхрест позаду, спочатку ноги легко згинаємо в колінах, а далі випрямляємо ногу, яку ставимо навхрест назад, центр ваги на передній нозі.



Мал. 1

Вправа 2.

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

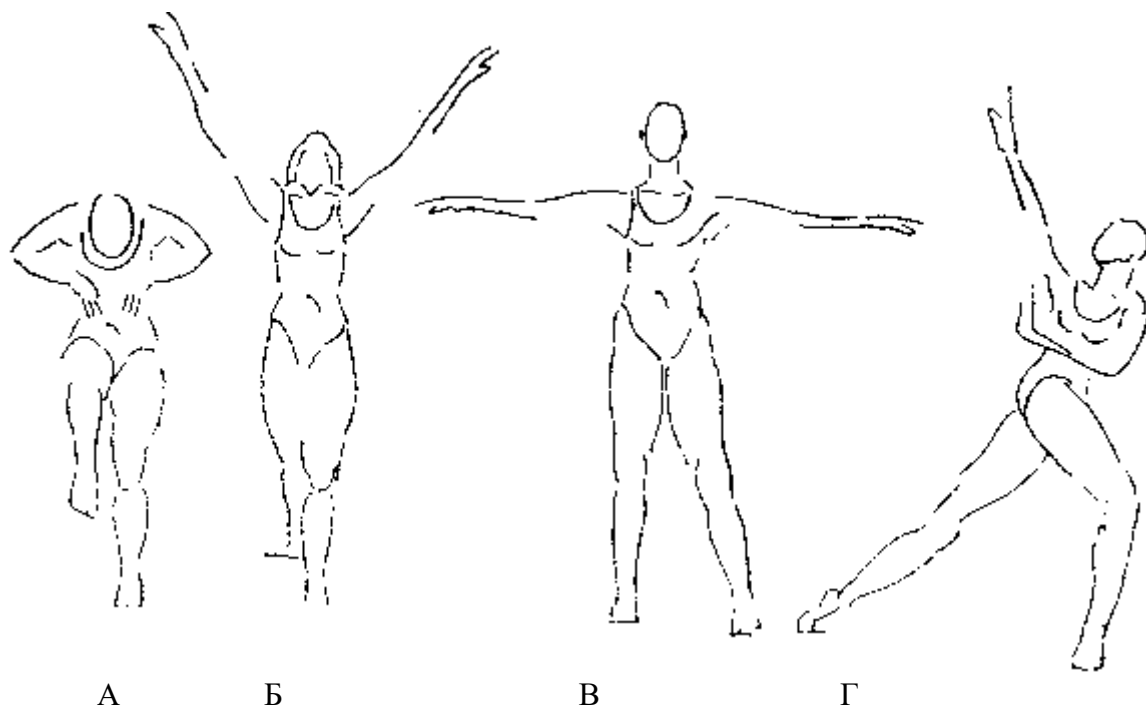
Такт 1 пр. ногу підняти і зігнути, коліно вперед, л. ногу зігнути, руки до III класичної позиції, нахилити голову вперед (2А)

Такт 2 пр. ногу назад і поставити її на п/пальці, л. нога надалі зігнута і на ній цент ваги, руки вгору назовні, голову нахилити назад (2Б)

Такт 3 виконати пр. ногою крок вправо, руки в сторони (2В)

Такт 4 л. ногу перенести навхрест за пр. ногу (л. стопу поставити на п/пальці, л. коліно випрямити і зігнути пр. коліно, центр ваги на пр. нозі). Тулуб нахилити вліво, голову повернути вправо, руки перенести вправо (пальці назовні, пр. лікоть прямий, лівий зігнути) (2Г)

Такт 5-8 як в т. 1-4, але навпаки.



Мал.2

Вправа 3.

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

Такт 1.

раз-два – одночасно з поворотом на 45° вправо перенести пр. ногу навхрест назад за л. ногу, пр. стопу поставити на п/пальці, л. коліно зігнути, цент ваги на л. нозі, руки вгору, назовні («V» позиція) голову нахилити назад (3А)

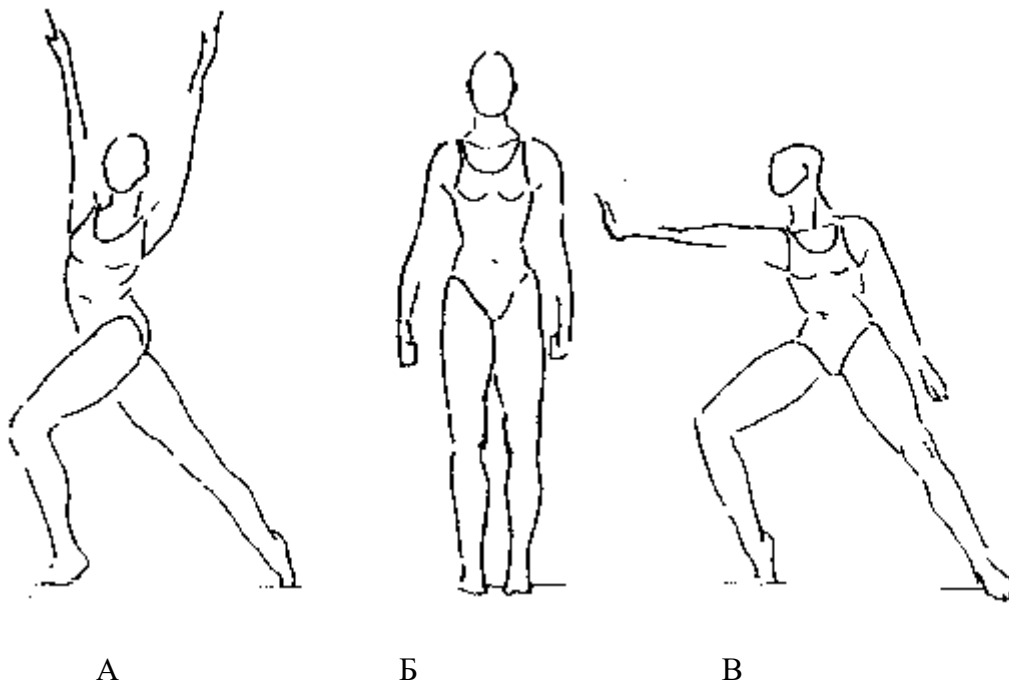
три-чот. – повертаючись анфас, акцентувати приведення пр. ноги до л. ноги і повернутися до вих. поз., але долоні в кулаках (3Б)

Такт 2

раз-два – виконати випад на пр. ногу в сторону, пр. стопу викрутити назовні і поставити її на п/пальці, пр. руку вправо (пальці вгору, долоні назовні, ліктя випрямити), л. руку вздовж тулуба, голову повернути на право (3В)

три-чот. – підставити пр. ногу до л. ноги і повернутися до вих. поз., долоні в кулак.

Такт 3-4 як вт. 1-2, але навпаки.



Мал.3

Вправа 4.

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

Такт 1

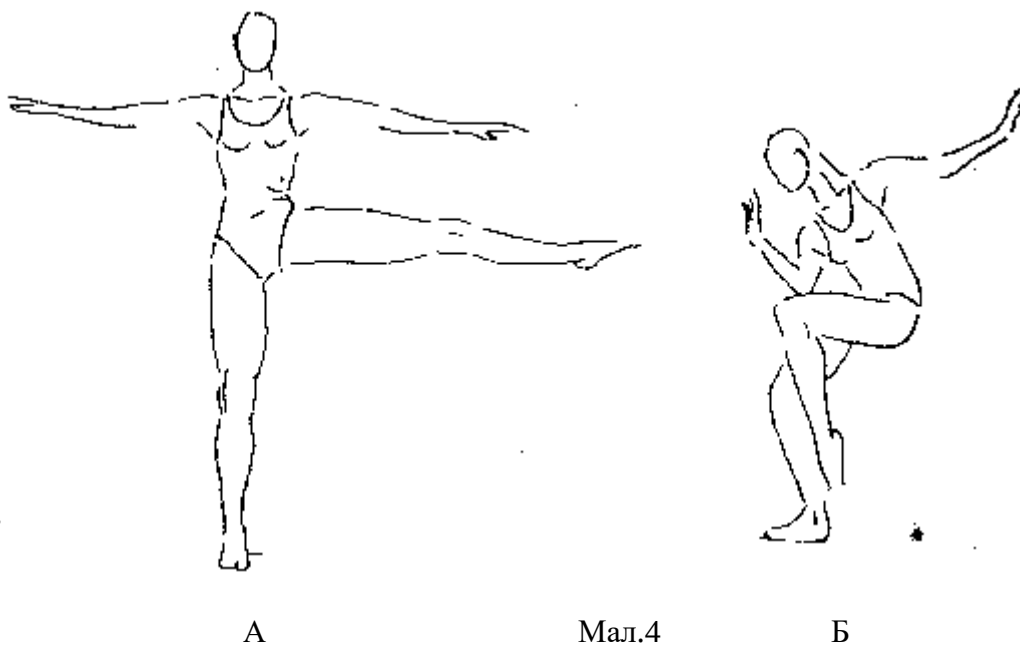
раз – крок пр. ногою в сторону і одночасно л. нога піднімається на 90° вліво, руки в сторону (4А)

два – л. ногу зігнути в коліні, л. стопу до пр. коліна, л. коліно вправо, зігнути пр. коліно і одночасно тулуб і голову зігнути вперед, пр. руку вперед, лікоть зігнути вниз, пальці вгору, л. руку в сторону (4Б)

три – як на «раз», але навпаки

чот. – як на «два», але навпаки

Такт 2 як в т.1.



Мал.4

Вправа 5.

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

Такт 1

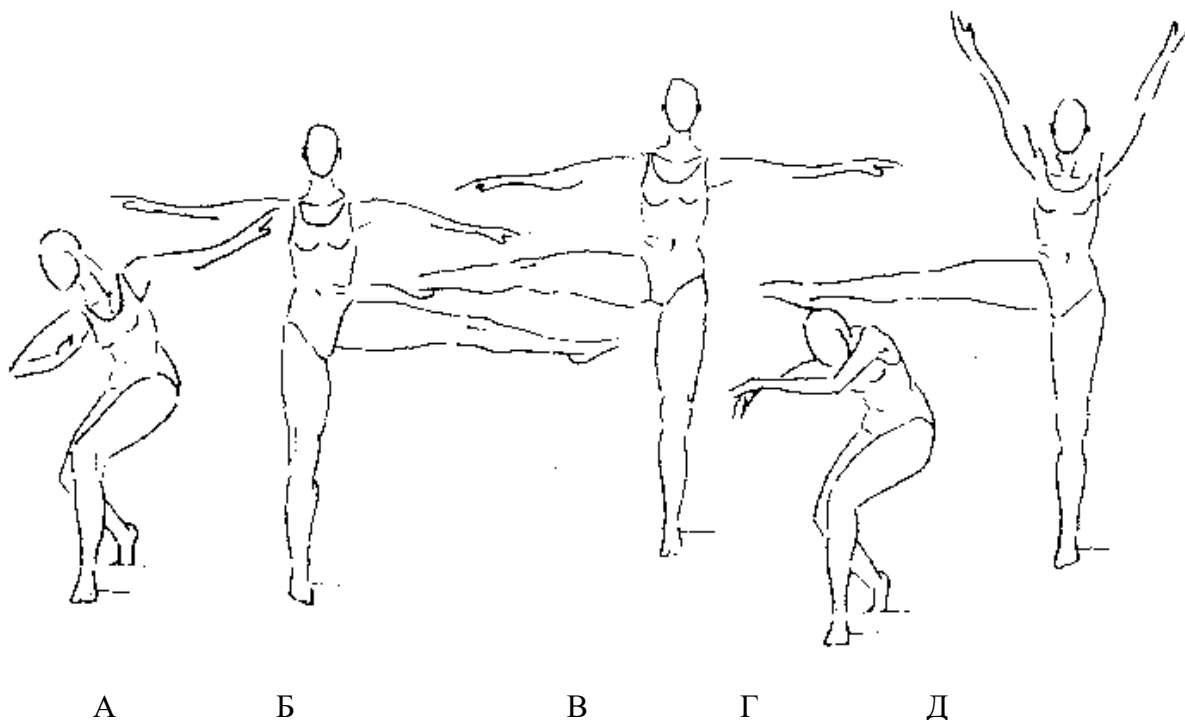
раз-два – крок л. ногою вбік навхрест перед пр. ногою, ноги зігнути, нахилитися вперед, перенести пр. руку вперед до I поз., л. руку вбік (5А)

три – л. ногу проводимо через I поз. і піднімаємо в сторону на 90°, руки вбік (5Б)

чот. – центр ваги на п/пальцях, опускаємо л. ногу і через VI поз., піднімаємо пр. ногу в сторону на 90°, руки вбік (5В)

Такт 2 як в т. 1, але навпаки.

Варіант виконання вправи: можна використати інші поз. рук – в III класичній, але долоні навхрест (5Г), руки догори (5Д)



Мал.5

Вправа 6.

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

Такт 1

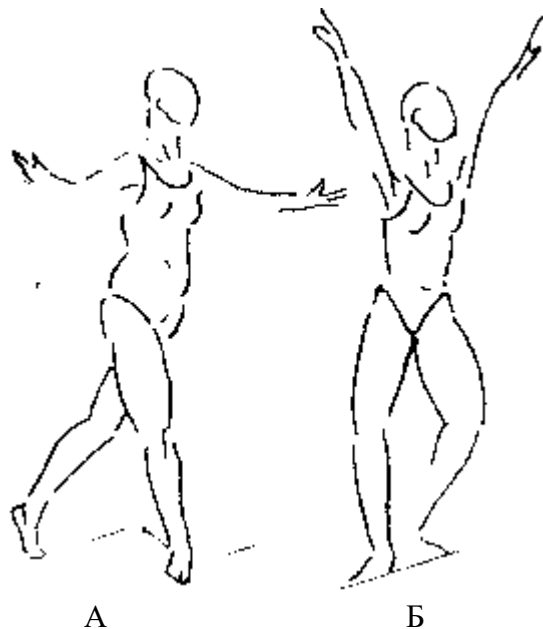
раз – повернутися на 45° вліво, крок л. ногою навхрест за пр. ногу вбік, руки в II клас. поз. (6А)

два – пр. ногу вправо до II клас. поз., коліна зігнути, руки вгору, долоні на зовні (6Б)

три – як на «раз», але без повороту вліво

чот. – пр. ногу підставити до л. ноги, руки опустити до вих. поз.

Такт 2 як в т.1.



Мал.6

2. Основні технічні принципи та побудова уроку джаз танцю.

Вправа 7.

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

Такт 1

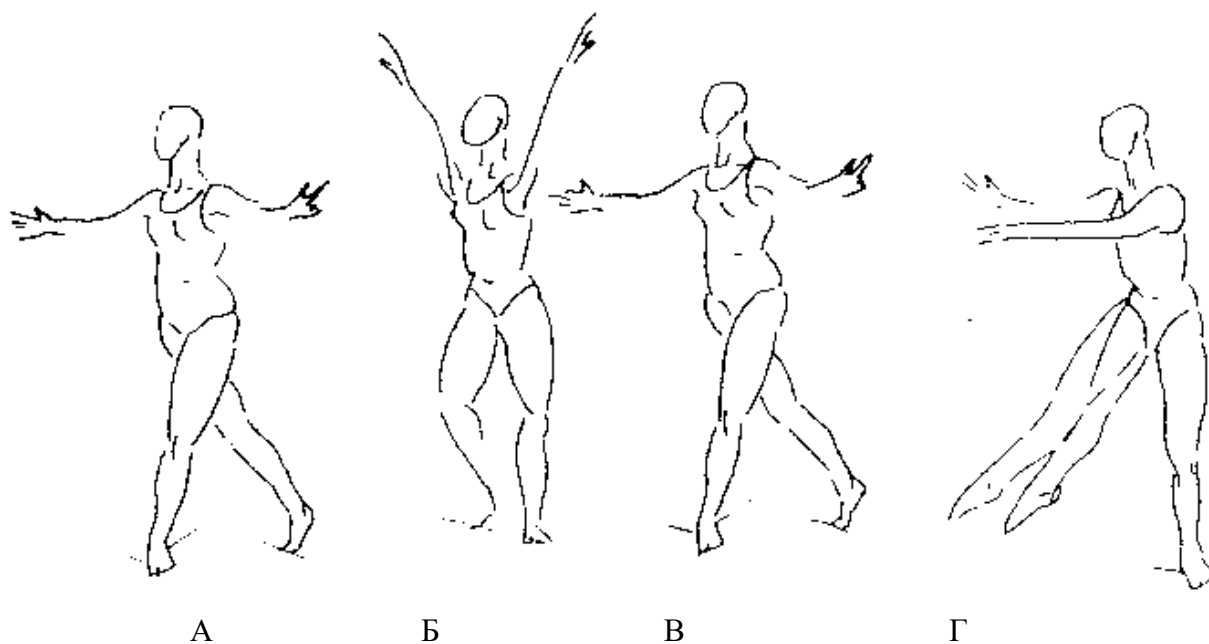
раз – крок л. ногою вправо навхрест перед пр. ногою, руки вбік (7А)

два – пр. ногу вправо до II клас. поз., коліна зігнути, руки вгору, долоні на зовні (7Б)

три – як на «раз» (7В)

чот. – малий мах пр. ногою вперед, л. рука вперед, пр. рука вбік, голову повернути вправо (7Г)

Такт 2 як в т.1, але навпаки.



Мал.7

Вправа 8.

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

Такт 1

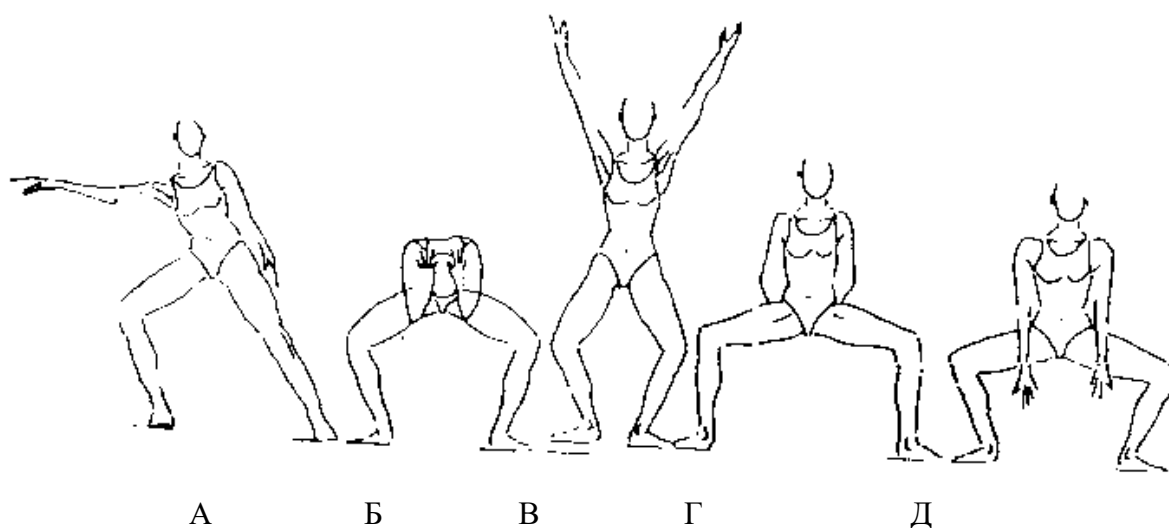
раз-два – повернутися на 45° вправо і починаючи з пр. ноги

виконати два кроки вперед, поперемінно працюючи руками (пр. нога вперед і л. рука вперед)

три – зіскочити в II клас. поз., коліна зігнути

чот. – зіскочити до вих. поз.

Такт 2 як т. 1, але навпаки. Спочатку замість зіскоку до II клас. поз. можна на «три» виконати випад вбік (8А), а на «чот.» повернути ногу до вих. поз. Також під час випаду, як і зіскоку, можна виконувати пози подані на мал. 8А-Д.



Мал.8

Вправа 9.

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

Такт 1

раз-два – повернутися на 45° вправо і починаючи з пр. ноги виконати два видовжені кроки вперед з поперемінною роботою рук

три – зробити довгий крок пр. ногою вправо, руки вбік (9А)

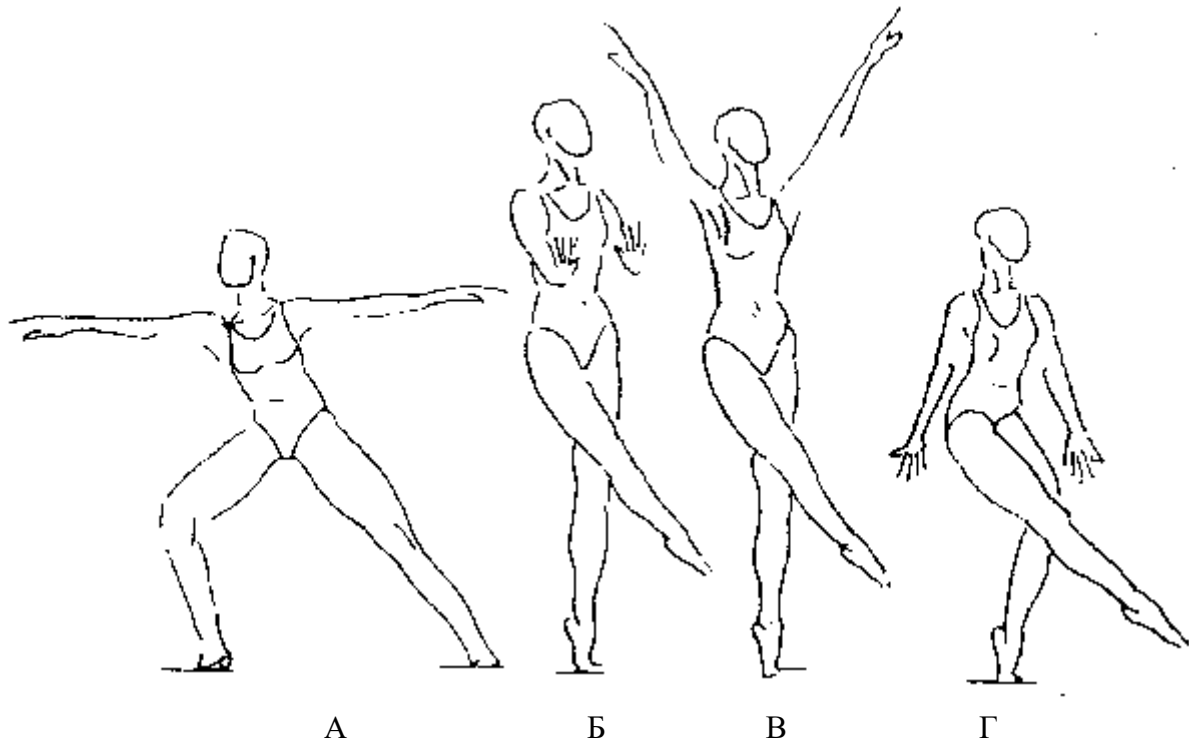
і – л. ногу назад за пр. ногу, стопу на п/пальці і перенести на неї центр ваги, пр. стопу відірвати від підлоги

чот. – пр. ногу поставити перед л. ногою, л. коліно зігнути, л. стопу затримати на п/пальцях

Такт 2 як т. 1, але навпаки.

Варіант виконання вправи: на «і» можна переносити руки:

- паралельно вперед (долоні вперед, пальці вгору, 9Б)
- вгору (долоні назовні, пальці вгору, 9В)
- вниз (долоні вперед, пальці вниз, додаючи нахил тулуба вперед, 9Г)



Мал.9

Вправа 10.

Вих. поз. Стати в I поз., руки вздовж тулуба, стати в пр. діагональ

Такт 1

раз-два – л. ногу перенести вправо навхрест перед пр. ногою, виконати випад на л. ногу, л. коліно зігнути, пр. ногу поставити на п/пальці, пр. руку підняти вправо, л. рука вздовж тулуба, повернути голову і нахилити тулуб вправо (10А)

три-чот. – виконати два кроки бігу, починаючи з пр. ноги, з поперемінною роботою рук

Такт 2 як т. 1, але навпаки, стати в ліву діагональ

Такт 3 як т. 1, але на «раз-два» змінити руки і голову – пр. руку вгору до III клас. поз., л. руку вниз і нахилити голову назад (10Б)

Такт 4 як т. 3, але навпаки, на «чот.» підставити пр. ногу до л. ноги

Такт 5

раз-два – випад на пр. ногу вперед навскіс, пр. руку підняти до рівня плеча, л. рука вздовж тулуба (10В)

три-чот. – починаючи з л. ноги зробити два кроки бігу, з поперемінною працею рук

Такт 6 як т. 5, але навпаки

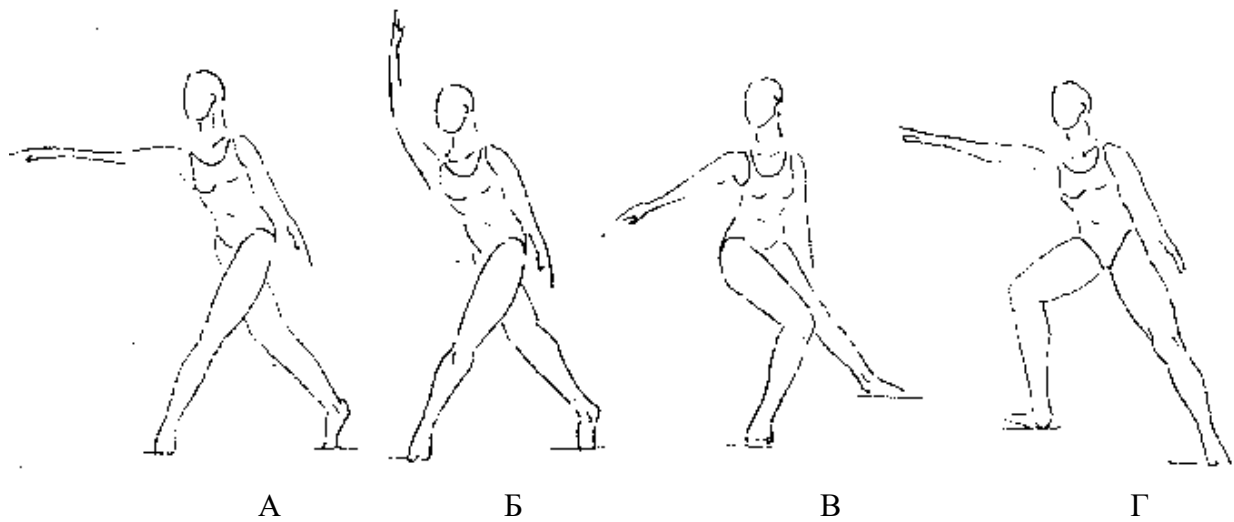
Такт 7

раз-два – повернутися на 135° вправо і виконати випад пр. ногою вперед, пр. рука вперед навскіс, л. рука вздовж тулуба (10Г)

три-чот. – починаючи з л. ноги зробити два кроки бігу, з поперемінною працею рук

Такт 8 як т. 7, але навпаки

Такт 9-16 як в т. 1-8



Мал.10

Вправа 11.

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

Такт 1

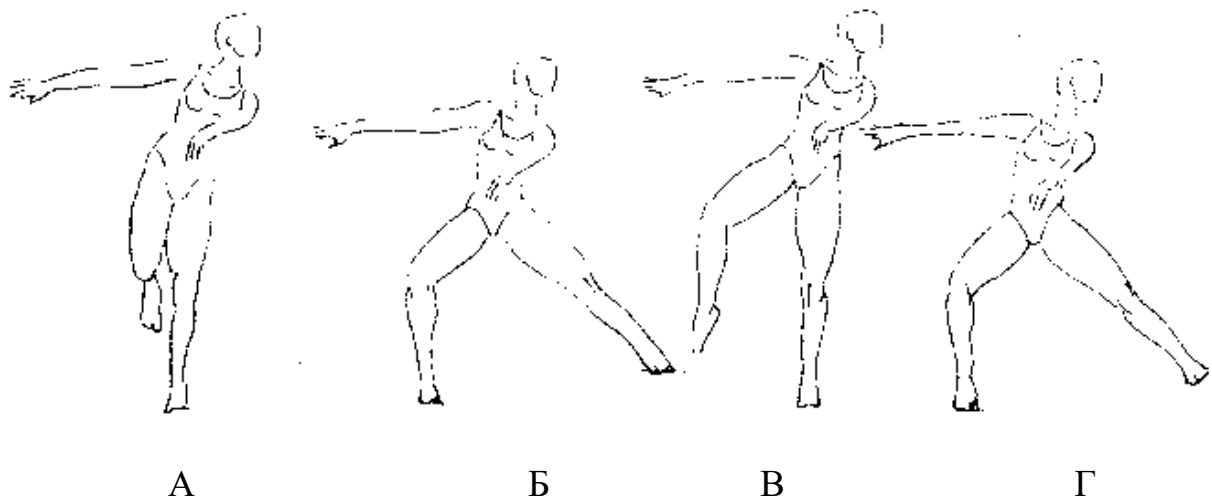
раз – крок л. ногою вправо навхрест перед пр. ногою, руки вбік (11А)

два – пр. ногу вправо до II клас. поз., коліна зігнути, руки вгору, долоні на зовні (11Б)

три – як на «раз» (11В)

чот. – малий мах пр. ногою вперед, л. рука вперед, пр. рука вбік, голову повернути вправо (11Г)

Такт 2 як в т.1, але навпаки.



Мал.11

4. 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. Рабченюк, 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., ЖуравльоваА. В., Герц І. І., Донченко Н. П., Батєєва Н. П. Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб. К.: Видавництво Ліра, 2016.
3. Еньська 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.

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>