

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет



**ХОРЕОГРАФІЧНІ НАРИСИ
XXI СТОЛІТТЯ: ПОЛІАСПЕКТНИЙ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ АБРИС**

Навчально-методичний посібник

Рівне – 2021

УДК 793.3 “20” (07)

X 79

*Друкується відповідно до рішення Вченої ради
Рівненського державного гуманітарного університету,
протокол № 6 від 30.06.2021 року*

**В рамках відзначення 33-річчя заснування кафедри хореографії
художньо-педагогічного факультету РДГУ**

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

- Виткалов С. В.** доктор культурології, канд. мистецтвознавства, професор кафедри культурології та музеєзнавства Рівненського державного гуманітарного університету;
- Плахотнюк О. А.** канд. мистецтвознавства, доцент кафедри режисури та хореографії Львівського національного університету ім. І.Франка;
- Маркевич Л. А.** канд. мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії Рівненського державного гуманітарного університету

X 79 **Хореографічні нариси XXI століття: поліаспектний навчально-методичний абрис** : навч.-метод. посіб. / Л.А. Маркевич, Л.П. Волошина, Р.Л. Горбачук, В.А. Гордєєв, О.Ю. Гордєєва, Л.А. Зань, А.А. Завалін, І.П. Легка, Т.Й. Лобан, Д.І. Манелюк, Е.В. Манелюк, В.В. Пуйова, С.В. Рабченюк, А.В. Самохвалова, В.В. Шингер. – Рівне : О. Зень, 2021. – 639 с.

ISBN 978-617-601-381-5

Матеріали досліджень, уміщені до збірника за матеріалами, поданими авторами, друкуються мовою оригіналу. Закон охороняє права та інтереси авторів навчально-методичного матеріалу. Відтворення, розповсюдження, передрукування та інше використання навчально-методичного матеріалу без згоди авторів (або посилання на авторів) забороняється.

УДК 793.3 “20” (07)

© Маркевич Л.А., Волошина Л.П., Горбачук Р.Л., Гордєєв В.А.,
Гордєєва О.Ю., Зань Л.А., Завалін А.А., Легка І.П., Лобан Т.Й.,
Манелюк Д.І., Манелюк Е.В., Пуйова В.В.,
Рабченюк С.В., Самохвалова А.В.,

ISBN 978-617-601-381-5

Шингер В.В., 2021

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА	6
------------------------	---

Розділ 1. ПЕРШИЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

Волошина Л.П.

Теорія і методика викладання класичного танцю 1 курс 2 семестр: екзерсис біля станка	8
---	---

Шингер В.В.

Теорія та методика викладання європейських танців 1 курс: етапи формування та методика виконання танцю «Повільний вальс», клас «Початківці»	33
---	----

Рабченюк С.В.

Теорія та методика викладання латиноамериканських танців 1 курс: етапи формування та методика виконання танцю «Ча-ча-ча», клас «Початківці»	73
---	----

Манелюк Е.В.

Теорія та методика викладання історико-побутового танцю 1 курс: епоха Західноєвропейського Середньовіччя, епоха Відродження	115
---	-----

Розділ 2. ДРУГИЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

Волошина Л.П.

Теорія і методика викладання класичного танцю 2 курс 3 семестр: екзерсис біля станка	168
---	-----

Маркевич Л.А.

Мистецтво балетмейстера 2 курс	180
--------------------------------------	-----

Манелюк Д. І.

Основи режисури та акторської майстерності 2 курс 212

Гордєєв В.А., Завалін А.А.

Теорія та методика викладання українського народно-сценічного танцю 2 курс: заняття посеред зали, опис танцю «Буянський скакунець», «Крутях» 252

Самохвалова А.В.

Сучасна інтерпретація фольклору 2 курс 4 семестр: методика роботи з хореографічним фольклором (за польовими щоденниками) 343

Розділ 3. ТРЕТІЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

Лобан Т.Й.

Теорія та методика викладання джаз-модерн танцю 3 курс: теоретико-методичні аспекти викладання дисципліни 410

Розділ 4. ЧЕТВЕРТИЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

Гордєєва О.Ю.

Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю 1-4 курси: методичний аспект вивчення низьких та високих розвертань ноги в екзерсисі народно-сценічного танцю 441

Горбачук Р.Л.

Теорія та методика викладання модерн танцю 2-4 курси 474

Легка І.П.

Виконавська та технічна майстерність 4 курс: класифікація танцювальних рухів віртуозної техніки 503

Розділ 5. ПЕРШИЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «МАГІСТР»

Пуйова В.В.

Методика викладання класичного танцю 1 курс
ОС «Магістр»: 10 уроків дуетно-сценічного танцю 543

Зань Л.А.

Теорія та методика викладання класичного танцю
1-5 рік навчання: розділ екзерсис на пальцях 587

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ 636

РОЗДІЛ 3

ТРЕТІЙ КУРС. ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

УДК 793.3(07)

Тетяна Лобан

Tetiana Loban

Старший викладач кафедри хореографії,
Рівненський державний гуманітарний університет
м. Рівне
ORCID ID 0000-0001-9282-6069

Тема: Теорія та методика викладання джаз-модерн танцю
3 курс: теоретико-методичні аспекти викладання дисципліни

План

1. Значення танцю чорної Африки у сучасному хореографічному просторі.
2. Мистецькі надбання хореографів 30-40-х років ХХ ст.
3. Джек Коул – батько театрального джазового танцю.
4. Елвін Ейлі – визначний хореограф-інтерпретатор афро-американської тематики.
5. Луїджі – новатор хореографії джазового танцю.
6. Формування техніки танцювального класу М. Меттокса.
7. Зачинателі танцю модерн.
8. «Розігрів» в уроці джаз-модерн танцю.
9. Вправи stretch-характеру в уроці джаз-модерн танцю.

1. Значення танцю чорної Африки у сучасному хореографічному просторі

Африканський континент та її народності (корінне населення поділяється на раси: негроїдну та ефіопську (північ), пігмейську (низькорослу, центр Африки), койсанську (чорно-жовту, південь), європеїдну) розвивалися ізольовано. Проте місцеві примітивні

культури свідчать про розмаїтість та багатство художніх здібностей населення.

Особливо яскраво місцеві традиції корінного африканського населення виявилися у міфології, декоративно-ужитковому мистецтві та в музиці, у яких відображено релігійно-міфологічні картини світу, уявлення про взаємодію надприродних і природних сил, де головне місце посідає культ предків.

Багатоетнічний склад населення Африканського континенту зумовлює різноманітність стилів, жанрів і форм у музиці Північної, Південної, Центральної, Східної та Західної Африки. Під терміном «африканська музика» найчастіше розуміють культуру народів, що проживають на південь від Сахари. Музиці приписували магічну роль, розглядаючи її як засіб спілкування з духами, силами природи. Старійшини навчали молодь пісень, танців, гри на різних інструментах [6, с. 45].

Африканська культура насамперед є культурою танцю, музики і ритму, що представляє сучасному світу самобутню древню культуру.

За свідченням дослідника розвитку джазового танцю Г. Гюнтера, потужний вплив на розвиток сучасного джазового танцю має традиційна культура Афро-Бразилії, Афро-Антилії (Антильські острови), Республіки Куби, Ямайки, Республіки Гаїті і чорний південь США. Афро-джазовий танець був привезений неграми з автентичної Африки, який історично склався та емігрував саме в США.

Джаз, як художнє явище є результатом мистецтва столітньої еволюції гри на ударних інструментах негритянських племен Африки. Кожне негритянське плем'я мало свій власний набір танців з відповідними виразними ритмами, характерними для кожного конкретного випадку. Ритми змінюються навіть в залежності від пори року і чітко диференціюються. Для того, щоб виконати певні, властиві конкретній території ритми, необхідно більше чотирьох годин.

Починаючи з XVI до XIX століття чорних рабів везли із Африки в країни Латинської Америки та США. Умови життя були вкрай дошкульні та принизливі. Однак рабовласники дозволяли їм грати на своїх інструментах, так, як вважали, що це сприяло підвищенню продуктивності праці. Крім того, вважалося, що раб,

котрий грає, співає, танцює, не буде думати про втечу. Рабовласники, також виходячи із цих міркувань, при вивезенні негрів із Африки в Новий Світ дозволяли брати з собою музичні інструменти, сприяли співу і танцям під час довгої і виснажливої мандрівки. Проте, пристосовуючись до специфічних умов, замість барабанів чорне населення Америки плескали в долоні та вибивали ритми ногами. Якщо в Африці звичаї, свята, танцювальні та пісенні ритми були своєрідні у кожного племені, то в Америці вони набули еkleктичного характеру. «Життя африканця – це втілення ритму; тому музика, танець, поезія для нього – це засіб спілкування зі світом, з іншими – богами, духами» [7, с. 15].

Важко складалася доля рабів у залежності від територіального розселення та соціально-економічних умов, у які вони потрапляли, від того, з якими національними культурами перетиналася їх культура – з англійською, іспанською, португальською, французькою і т.д.

У нових побутових умовах перероджувалася психологія негрів. Рабовласники часто спеціально переплутували представників різних племен, що позбавляло їх можливості спілкування і поступово призводило до зникнення регіональних традицій. Музика і танець були для представників різних племен фактором об'єднання.

Танець негріванського населення США, який спочатку виконувався в замкненому середовищі, вплинув на розвиток усього західного танцювального мистецтва, зумовлюючи усе нові і нові форми танцю, без яких уже неможливо уявити хореографічну культуру ХХ століття.

Вплив «чорного» танцю на розвиток світової танцювальної культури ХХ століття очевидний. А вже на початку століття у Європу прийшло афро-аргентинське танго, що музично виникло із афро-кубинської хабанери. А у 1903р. Лондон відкрив північноамериканський Cakewalk (Кейкуок), який поширився у вигляді салонного танцю по усій Європі. Кейкуок був першим та найбільш популярним танцем який увібрав в себе африканські, європейські та американські традиції [3 с. 14].

Дослідник американського джазу В. Конен стверджує, що не лише у музиці, але і в хореографії Кекуок дав життя низці танців,

які відтіснили «буржуазні» побутові танці ХХ століття: польку, кадрили, контраданс. Найбільш відомими стали Turkey Trot (Таркі-Трот), Grizzly Bear (Гризлі-бер), Bunny Hug (Банні-Хаг), які відрізнялись особливим виконанням – двухдольністю, невід’ємною від Кекуока і його характерним ефектом «покачуванням», їх еволюція завершилась відомим Two Step (Тустепом) і Foxtrot (Фокстротом), які завоювали популярність у Європі після Першої світової війни.

З 1910 року європейські танцівники відкрили Ragtime (Регтайм), який виконували ще наприкінці ХІХ століття у Північній Америці.

Білі музиканти швидко освоїли регтайм і в період 1900–1915 років він домінував у популярній музиці США. Мода на регтайм швидко перекинулась в Європу, де композитори стали використовувати теми із регтаймів у своїх творах. Своєрідним танцювальним різновидом регтайму вважається бугі-вугі.

Поряд із регтаймом з Америки приходить блюз. Назва танцю походить від сольних імпровізаційних пісень американських негрів, що викристалізувалися у вільну танцювальну форму. Із надр негритянського життя з’явилися незвичайні ритми, що проявилися і в танці. Це була спроба пристосування африканських, так званих «перехресних ритмів» до європейської системи. Ще однією ознакою цього танцю була його часткова імпровізаційність, що увійде в майбутньому в основні принципи джазового танцю.

Впливу негритянського танцю на розвиток світового танцювального мистецтва велику увагу приділяє німецький дослідник джазового танцю Г. Гюнтер в своїй книзі "Jazz Dance". Він підкреслює негритянське походження таких танців, як Кейкуок, Фокстрот, Блек Ботон, Чарльстон, Шиммі, які за короткий час набули шаленої популярності серед молоді, як в Америці, так і у Європі [9].

Проте не усі танці, що виникли в негритянському середовищі були відразу прийняті вищим буржуазним світом Європи. Багато із них мали «нешанобливу» славу й були заборонені деякий час, а ті, що набули особливої популярності, були «приручені» і перероблені в хореографію «англійського» стилю без будь-якого натяку на вульгарність і розпусту. Як зазначає Г. Гюнтер, новий потік афро-

американської культури заповнив Європу лише з активною визвольною боротьбою африканських народів, яка розгорнулася після 1945 року. А уже в 40-х роках в Англії набувають популярності Бугі і Джайв (Boogie, Jive) [9].

У 1954 році із північноамериканського негритянського гетто виник рок-н-рол. А танцем Твіст, що був поширений із 1960 року, починається переможна хода Beat Rock Soul танців (біт-рок і соул), які вийшли із негритянського середовища. Ера рок-н-ролу і твісту розпочала новий етап у розвитку танцю. Акцент у хореографії був перенесений на сольне виконання замість парного. Це відкрило нові можливості для експериментів у галузі танцю, проте не лише виникненню європейських суспільних танців, ми завдячуємо афро-американській танцювальній культурі. «Чорний танець» також сприяв розвитку таких сценічних танців як теп-данс і джаз-данс.

Так, дослідник балету, критик, кандидат мистецтвознавства – Н. Шереметьевская вказує на вплив негритянських традицій на теп-данс (степ) у монографії «Прогулка в ритме степа» [8]. Відчуття ритму, притаманне народам Африки, відтворювалося грою на барабанах, які були одночасно і музичним інструментом і засобом зв'язку між негритянськими поселеннями, що прибули із Африки у Новий Світ. Після заборони барабанів, за допомогою яких чорні раби повідомляли про час повстання, негри стали висловлювати своє відчуття ритму ударами ніг об землю, долонями по стегнах, плечах, перестуком і шарканням ніг, супроводжуючи свої пісні.

Першими виконавцями степу були професійні артисти, які з'явилися разом із так званими міністрел-шоу в Америці наприкінці ХІХ століття. Проте значна частина прийомів виконання ударів стопою увійшла в степ як конструктивний елемент саме із негритянського середовища.

Наступний танець, що став одним із потужних масових захоплень у 50-х роках був джаз-данс. Слово «джаз-данс» з'явилося вперше близько 1917 року в США. Як стверджує Г. Гюнтер, джаз-данс походить від чорних (конголезьких) танців Нового Орлеану, які мають свої традиційні коріння в африканській танцювальній культурі [9].

Танець, спосіб та манеру виконання, який білі танцівники і хореографи перейняли від негрів був фундаментом для подальшого

розвитку джазового танцю. Формування джазового танцю у спеціалізовану техніку проходило в 40–50-ті роки ХХ століття. Видатні танцівники стали основоположниками джаз-дансу, а їх учні наступним поколінням вчителів джазового танцю. Деякі із них насичували класичний танець (балет) елементами негритянських танців, інші, навпаки – у фольклорні африканські танці вводили елементи балету. Так з'являлись своєрідні стилі, створені як чорними, так і білими танцівниками і хореографами.

Танцювальний світ Європи не сприймав джаз, як частину серйозної танцювальної традиції, як високу артистичну і художню форму, а лише, як комерційно-вигідне, популярне танцювальне шоу. Комерційна привабливість танцю посилилась у 50-х роках постійно набуваючи популярність театрального джазового танцю. Телевізійні продюсери замість музичних номерів, стали використовувати танцювальні сцени, де провідний акцент був спрямований на вільне самовираження танцю виконавцем. Численні танцювальні шоу, що ґрунтувались на давніх танцювальних зразках, і принципах значно змінилися та розвивались у контексті подальшого удосконалення та вивільнення руху в хореографії. Ця тенденція була підхоплена хореографами Джеком Колом, Пітером Геннаро, Мат Меттоксом, що уможливило нові перспективи розвитку танцю. Процес звільнення від старих канонів і розкриття індивідуального оригінального бачення у танці став відчутним і у розвитку театрального танцювального стилю Боб Фосса і Майкла Бенетта, які зазнали впливу Дж. Кола.

Динамічною формою популяризації джазового танцю стають Бродвейські музичні шоу, в рамках яких розвивається Бродвейський театральний джаз танцю, що створюють Фосс, Роббінс, Кід.

Наприкінці 50-х років джазовий танець досяг високого виразного і художнього рівня, що змусило європейців по-новому переглянути джазовий танець, усвідомити його багатство і високий виконавський рівень. Американські танцювальні трупи стали формувати свій репертуар на джазовій музиці і хореографії, а численні танцівники класичного балету продемонстрували свою відкритість до сприйняття джазового стилю.

Отже, джазовий танець не лише підкорив широкі прошарки населення, але й змусив говорити про себе балетних теоретиків як

про явище, що провело нові шляхи для подальшого розвитку танцювального мистецтва. Сьогодні джаз-данс нарівні із класичним танцем є самостійним і рівноправним сценічним танцювальним видом. «Джазовий танець – один з самих яскравих танцювальних напрямків. Йому притамана експресія, динаміка, ритмічність та разом з тим особлива пластика та свобода рухів. Це життєстверджуючий стиль! На джаз танець радісно дивитися та виконувати» [1, с. 3].

Джаз музика і джаз танець – щонайкращий мистецький дар, який Африка і Афро-Америка подарувала сучасному світу.

2. Мистецькі надбання хореографів 30-40-х років ХХ ст.

Сполучені Штати Америки привнесли у світову хореографічну еволюцію два художніх відкриття: «вільний» танець Айседори Дункан та афро-американський джазовий танець, який був привезений неграми-рабами з Африки, але історично склався та еволюціонував він саме в США.

Художня особливість джазового танцю – свобода руху всього тіла танцівника та окремих його частин як по горизонталі, так і по вертикалі сценічного простору. На відміну від балету та танцю модерн джазовий танець не можливий без яскравого вираження емоцій виконавця на сцені, які залежать від тілесних відчуттів танцівника при виконанні заданої хореографічної форми.

Однією з відомих хореографів, а також танцівницею, письменницею, етнографом та антропологом була Катрін Данхем – їй джазовий танець зобов'язаний не тільки практикою, але теорією та методикою. Вона була однією з «піонерів» афро-американських хореографів, які перетворили джазовий танець в самостійну хореографічну форму, а також засновницею антропологічного руху в танці [3, 31].

Одночасно з танцями, Данхем розпочинає займатися антропологією в університеті Чикаго і в 1935 році вирушає у першу експедицію на острови Карибського моря, Гаїті та Ямаїку.

В кінці 30-х років Катрін Данхем переїздить до Нью-Йорку і розпочинає свою творчу кар'єру як педагог та хореограф. Талановитий хореограф своєю першою постановкою «Тропіки та гарячий джаз», яка була представлена в Нью-Йорку перетворює

«чорний» танець в сценічне мистецтво. В 1946 році Катрін Данхем створює власну трупу "Bal Negre", яка отримує світове визнання завдяки багаточисельним гастролям по Європі. Також трупа здійснила турне більш ніж по 60 країнам світу.

Ще однією відомою жінкою танцівницею та хореографом 40-х років була Перл Примус. У своїх постановках вона піднімала серйозні теми та була категорично проти шоу та ревію.

«Батьком» театрального джазового танцю та першим педагогом та хореографом який з'єднав техніку танцю модерн та класичний джаз був Джек Коул. Його система – «хінді джаз» об'єднала техніку ізоляції чорного танцю, рухи індійського фольклорного танцю та досягнення «Денішоун», першої школи танцю модерн, яку він закінчив. На початку 40-х років Коул зі своєю трупою «Іст індіан дансерс» виступає в нічних ресторанах Нью-Йорку. Окрім того він стає відомим як хореограф в голівудських фільмах "Moon Over Miami", "Cover Girl" та мюзиклах на Бродвеї таких як: "Magdalena", "Carnival in Flanders", "Zenda", "Foxy", "Kismet". Стиль Джека Коула прослідковується в роботах наступного покоління хореографів мюзикла – Боба Фосса, Джерома Роббінса, Гауера Чемпіона.

3. Джек Коул – батько театрального джазового танцю

Історики театру називають Джека Коула засновником американського театрального танцю або навіть «батьком джазового танцю» як такого. Але Коул не просто винахідник революційного стилю хореографії в театрі та кіно, він фактично створив нову матрицю ентертейнменту (англ.: 1) видовище, вистава; 2) естрадний концерт; дивертисмент), яка в 40-і роки завоювала Бродвей та Голівуд, а пізніше зробила крок в поп-культуру. Свою кар'єру хореограф розпочав як балетмейстер. Навіть банальні пісні він перетворював на стильну музику. Він вивчав балет, етнічні танці, індійський стиль, сучасні танці, поєднував різні їх стилі. Як казала бродвейська суперзірка Гвен Вердон: «Коли ви йдете в театр на бродвейський мюзикл - це Джек Коул. Коли ви йдете в кіно і бачите там танець – це Джек Коул. Коли ви вмикаєте телевізор і бачите музичні відео – це Джек Коул». Без Коула ми могли б не дізнатися про таких кінозірок, як

Рита Хейворт та Мерилін Монро, так само, як і таких великих бродвейських режисерів-хореографів, як Боб Фосс, Майкл Кідд і Майкл Беннет [3, 34 с.].

Аж до початку сорокових років в бродвейських і голлівудських мюзиклах домінувала концепція, придумана легендарним продюсером Флоренції Зігфілд і передбачала створення гламурних, екстравагантних шоу-стоперів (будь що, що викликає захоплення публіки), з костюмами та декораціями неймовірної пишності, в яких беруть участь десятки, а іноді й сотні танцівників. Саме такими є номери Басбі Берклі на «Уорнер Бразерс» і Джека Гулда на RKO, а також видовищні мюзикли команди Артура Фріда на MGM.

Але минає десять років, і вже до кінця 40-х ми бачимо зовсім іншу концепцію музичних номерів у театрі та кіно: різкий свінг нічних клубів та кабаре; аскетичність костюмів та декорацій; невелика, злагоджена група танцівників з граційною, котячою пластикою, що рідко випрямляються в повний зріст; гротескні, майже карикатурні пози – напівзігнуті ноги, перекошена лінія плечей, кожна частина тіла ізольована від інших; ефектні падіння на коліна, з проїздами і розворотами; неймовірна сексуальність, що виходить від кожного руху, – все це разом і є стиль Джека Коула.

Кар'єру професійного танцівника Коул почав у 18 років у знаменитій балетній трупі «Денішоун». Це був один з найбільш новаторських танцювальних колективів у світі, з якого вийшла величезна кількість зірок американської хореографії, включаючи Марту Грехем, Доріс Хамфрі і Чарльза Уейдмана. Навіть майбутня кінозірка Луїза Брукс починала свою кар'єру, танцюючи в «Денішоун». Рут Сен-Дені захоплювалася Сходом, а також містикою та окультизмом: вона вважала, що танець повинен передавати вищі езотеричні сенси, і ставила химерні містерії в індійському, китайському або навіть єгипетському стилі. Завдяки «Денішоун» Джек Коул захопився всілякими етнічними танцями та став справжнім майстром найдавнішого театрального танцю «бхаратанат'ям» – вид театрального танцю, який зародився в Південній Індії та є класичним стилем індійського танцю.

Однак манірність і містичне «мумбо – юмбо» Рут Сен-Дені швидко набридли йому, тому він і пішов, щоб виступати в нью-

йоркських нічних клубах. Там Коул і створив свій знаменитий "hindu-jazz" разом з групою навчених ним танцівників, одягнених в автентичні індійські костюми, він виконував класичні індійські танці, але під джаз. Ці номери викликали справжній фурор в Нью-Йорку і Коул був запрошений на Бродвей. Стати зіркою театру йому заважав дефект зовнішності – косоокість (згодом виправлена), тому він швидко перекваліфікувався в хореографа, а пізніше і в режисера. Досвідченість Коула в індійських та китайських етнічних танцях підказала йому головне відкриття – техніку ізольованого жесту, яка стала з тих пір базовим елементом джазового танцю. Як режисер, він стер межу між драматичною дією і танцем, що існувала в ті часи. Персонажі Коула можуть вести діалог танцюючи, причому кожен рух буде підкреслювати ту чи іншу репліку.

Запрошення до Голівуду не забарилося себе чекати. Вже на початку 40-х років Джек Коул співпрацював зі студіями «Коламбія» та «XX століття Фокс», а в кінці 50-х років перебрався на MGM. На «Коламбії» він заснував першу в історії американського кіно постійну танцювальну трупу, яка працювала в більшості мюзиклів компанії, а також досконало опанував мистецтво зйомки й монтажу, прекрасно розуміючи, що принципи побудови музичних номерів в кіно радикально відрізняються від театральних. У ті часи хореограф вже перестав бути самостійною фігурою в голлівудських мюзиклах, як це було в епоху Басбі Берклі. Коул в Голівуді не користувався і десятою часткою тієї свободи, яку мав Берклі в 30-і, так що дивно, як йому вдалося так успішно перенести на мову кіно свої новаторські ідеї.

У тих номерах, де він не контролював камеру і монтаж, ми бачимо його фірмовий, графічний малюнок танцю з простими чорно-білими костюмами виконавців і не обтяженим декораціями фоном – зазвичай жовтого або червоного кольору. Але в номерах, над якими йому вдавалося отримати повний контроль, можна знайти концептуальні візуальні рішення та нерідко – сильний сатиричний підтекст.

Як Коулу сходило з рук таке хуліганство в часи чинного кодексу Хейса? Швидше за все, цензори просто не розуміли мову танцю і не вважали мюзикл серйозним жанром, здатним говорити

про соціальні проблеми. Так, що Коул примудрився поставити перший в історії Голівуду стовідсотково бурлескний номер за участю Бетті Грейбл з фільму «Зустрінемося після шоу» (1951 р.).

Джек Коул володів майже магічною здатністю будь-яку жінку, яка опинилася в центрі його музичного номеру, перетворювати в сексуальну леді – і студійні боси швидко це зрозуміли. На «Коламбії» він поставив майже всі музичні номери Рити Хейворт в 40-х роках. Це завдяки йому вона так сексуально звивається в Put the Blame on Mame з «Гільди» (1946 р.), виглядає витонченою і граційною у фінальному номері «Дівчата з обкладинки» (1946 р.), зухвалою і глузливою в «Сьогодні і щодня» (1945 р.) і навіть пародіює Айседору Дункан в грандіозному «давньогрецькому балеті» з фільму «Спуститися на землю» (1947 р.).

Музичні номери Джека Коула завжди відрізнялися демократичністю. Він дуже любив насміхатися над «високою», «елітарною» культурою для обраних. В історії про музу Терпсіхору, аби поставити мюзикл на Бродвеї, Коул побачив чудову можливість спародіювати пафосний і претензійний балет у стилі модерн від Рут Сен-Дені і Айседори Дункан до Дягилєва і Марти Грехем, – що він блискуче і виконав.

Ще більш значну роль Коул зіграв у кар'єрі Мерелін Монро. Не буде перебільшенням сказати, що якби не він, ми б пам'ятали сьогодні зовсім іншу Мерелін, – а можливо, не пам'ятали б її зовсім. Їх співпраця почалася з фільму «Джентельмени віддають перевагу блондинкам». Коли глава студії «20 століття Фокс» Дерріл Занук вирішив екранізувати класичну бродвейську п'єсу Аніти Лус, він зробив одну з найбільших дурниць в історії Голівуду: призначив на головні ролі акторок які не вміли танцювати – Джейн Рассел і Мерелін Монро та посадив у режисерське крісло не тямущого в мюзиклах Ховарда Хоукса. Створити в цих умовах якісний фільм було майже неможливо, але тому, що це сталося, завдячують Джеку Коулу.

«Мерелін і я ніколи не танцювали раніше, ми були дві нездари, – говорила згодом Джейн Рассел. Мені розповідали, що Коул – жадлива людина, справжній садист. Але з нами, які не вміють танцювати, він виявив терпіння». У номері «Діаманти – найкращі друзі дівчини», який став для Мерелін Монро

трампліном до світової слави, він так організував дію і прорахував кожен рух, що відсутність навичок танцю у зірки практично неможливо помітити. Будь який жест, поворот голови і навіть рухи губ під час співу були багаторазово відрепетирувані Коулом. По суті, він сам виконував весь номер на репетиціях, а Мерелін мала копіювати його рухи. Мерелін спочатку намагалася рухатися плавно і м'яко, вважаючи, що саме так належить поводитися секс-символу. «Це зовсім не сексуально! – Сердився Коул. – Ти схожа на дохлу рибу. Витягни руку вгору, різко і швидко. Твої рухи повинні бути швидкими і пружними – ось де енергія, ось де секс, ось де життя!» [Нікітін, 34 с.].

Джек Коул – американський танцюрист, хореограф і режисер відомий, як «батько театрального джаз-танцю», був виконавцем в бродвейських мюзиклах. Він не поставив жодного фільму але завжди залишався зіркою та культовою фігурою, широко відомою у вузьких колах. Був знавцем мистецтва, колекціонером книг, експертом в галузі танцю та історії.

Коул закінчив свою кар'єру в якості викладача сучасної танцювальної техніки і хореографії в Лос-Анджелесі в 1972–74 роках. Помер 17 лютого 1974 року після нетривалої хвороби.

4. Елвін Ейлі – визначний хореограф-інтерпретатор афро-американської тематики

Елвін Ейлі народився 5 січня 1931 року в штаті Техас. В 1942 році він переїздить з мамою до Лос Анжелеса. Сором'язливий та несміливий від природи Елвін Ейлі несподівано розпочинає займатися танцями за порадою однокласника з вищої школи, який привів його до студії танцю Лестера Хортон у 1949 році. Елвін Ейлі занурився у навчання і розвиток свого власного стилю танцю, який найбільше відповідав його атлетичній тіло будові.

В 1954 році він переїздить до Нью-Йорку зі своєю партнеркою Carmen De Lavallade для участі в Бродвейському спектаклі «Будинок Квітів». Успішні виступи і навчання у видатних хореографів й танцівників Martha Graham, Doris Humphrey, Charles Weidman та Karel Shook спонукало Елвіна Ейлі до створення своєї власної танцювально-театральної компанії у 1958 році. Alvin Ailey American Dance Theater (AAADT) відбулася,

як репертуарна компанія у складі семи танцівників, яка присвятила свою діяльність, як сучасній танцювальній класиці, так і новим роботам, створеними Елвіном Ейлі та іншими молодими хореографами. Схвальні відгуки критиків про перші концерти компанії у 1958–1960 роках засвідчили початок нової ери в танцювальних виступах, присвячених афро-американській тематиці.

Дія «Blues Suite» (1958) відбувається навколо дешевого бару, існування, якого сповнене відчаю та ейфорії життя на межі бідності Півдня Америки. Театралізований та легкий для сприйняття танець, містив фрагменти соціального танцю початку ХХ століття, танцювальну техніку Хортон, техніку джаз танцю Джека Коула й балетні підтримки. Прем'єрне виконання "Revelations" (1960) відразу прославило танцювальну компанію Елвіна Ейлі, як першого інтерпретатора афро-американського досвіду. Взнявши за музичну основу серію вибраних спірічуелс та госпелс, оброблених Brother John Sellers, "Revelations" відтворювала серію негритянських народних звичаїв, включаючи багату скульптурними образами групову молитву ("I've Been Buked"), церемонію ритуального хрещення ("Wade in the Water"), момент причасття ("I Wanna Be Ready"), дует довіри та підтримки для священика та прихожанина ("Fix Me, Jesus"), а також фінал – урочистий спів Євангеліє ("Rocka My Soul in the Bosom of Abraham").

У 1970 році хореограф створив балет "The River" для American Ballet Theatre. Постановлений за оригінальним сценарієм Дюка Еллінгтона, цей балет, підняв рівень театрального джаз-танцю та балетної техніки. А у 1971 році Елвін Ейлі створив постановку для рок-опери Леонард Бернстайна "Mass", якою було урочисто відкрито концертний зал Kennedy Center у Вашингтоні. Основні хореографічні постановки Елвіна Ейлі (близько 50) розподілилися між його власною компанією, American Ballet Theater, the Joffrey Ballet, the Paris Opera Ballet, the London Festival Ballet, та the Royal Danish Ballet.

Серед його багаточисельних нагород почесна ступінь доктора мистецтв від Princeton University, Bard College, Adelphi University, та Cedar Crest College; медаль за укріплення миру від United Nations та NAACP Spingarn Medal у 1976 році. У 1988 році

Елвін Ейлі був відмічений президентом США за досягнення в мистецтві.

Від початку свого розвитку компанія Елвіна Ейлі проводила багато часу в дорозі, гастролюючи та показуючи свої постановки величезній кількості людей, які ніколи не бачили танцювальних перформансів. Ця гігантська афро-американська аудиторія являла собою суттєве джерело підтримки для підприємства Елвіна Ейлі. Компанія створила собі пристойну міжнародну репутацію завдячуючи серії концертних турів, починаючи з 1962 року в країнах Південно-Східної Азії і Австралії. Спонсор компанії був International Exchange Program під керівництвом адміністрації Кеннеді. Цей тур став взірцем закордонних виступів колективу. Після цього був тур в Ріо-де-Жанейро (1963), європейський тур (1964), включаючи Лондон, Гамбург, Париж, запрошення на міжнародний фестиваль чорного мистецтва в Сенегалі (1966), візит до Ізраїлю (1967), тур по дев'яти країнах Африки в 1967 році, який був проспонсорований держдепартаментом США.

У 1970 році компанія стала першою американською modern dance company, яка гастролювала в СРСР. З 1970 року тури компанії стали послом доброї волі для усього світу. Високу оцінку отримала компанія узявши участь в International Dance Festival в Парижі (1970), у своєму другому далекосхідному турі (1977), а також у Бразильському турі 1978 року. До 1989 року з компанією ознайомилися 15 млн. глядачів у цілому світі. А в 1976 році визнавши досягнення композитора Дюка Елінгтона компанія Елвіна Ейлі створила 15 постановок на його музику.

Дуже важливою для компанії була робота з такими хореографами, як Donald McKayle's "Rainbow Round My Shoulder" (1959), Talley Beatty's "The Road of the Phoebe Snow" (1959), Anna Sokolow's "Rooms" (1965), Louis Johnson's "Lament" (1965), Geoffrey Holder's "Prodigal Prince" (1967), Ulysses Dove's "Vespers" (1986), Judith Jamison's *Forgotten Time* (1989), та Donald Byrd's "Dance at the Gym" (1991), а також роботи таких відомих хореографів, як Ted Shawn, Pearl Primus, Katherine Dunham, Joyce Trisler, та Lester Horton.

Елвін Ейлі підтримував своїх танцівників в індивідуальному наповненні та емоційному вираженні, яка давала зірок танцю

першої величини в Американському сучасному танці. Наповнений енергетикою Judith Jamison спектакль "CRY" показав нерозривний зв'язок між танцюючим тілом та досвідом життя чорної жінки в Америці. Створений у 1971 році, як подарунок до дня народження матері Елвіна Ейлі – "Lula Cooper", цей спектакль був з великим успіхом показаний декількома танцівниками, особливо Donna Wood, Renee Robinson, Sara Yarborough та Nasha Thomas. У 1972 році Елвін Ейлі створив соло "Love Songs" для танцівника Dudley Williams. Танцівник Gary DeLoatch, будучи солістом трупи, вніс у роботу яскраву виразність, особливо в ролі Charlie Parker в спектаклі "For Bird – With Love" (1984).

Чимало талановитих танцівників вийшли з компанії Елвіна Ейлі такі як: Marilyn Banks, Hope Clarke, Carmen DeLavallade, George Faison, Miguel Godreau, Dana Hash, Linda Kent, Desmond Richardson, Kelvin Rotardier, Elizabeth Roxas, Clive Thompson, James Truitte, Andre Tyson та Sylvia Waters.

У 1969 році Елвіном Ейлі була створена Alvin Ailey American Dance Center School для навчання студентів історії мистецтва балету та сучасного танцю. Курси, які пропонувалися, включали в себе техніку та історію танцю, музику для танцівників, танцювальну композицію та театральний дизайн. Елвін Ейлі заснував загальнонаціональну програму для бідних. Підлітки з бідних сімей, які володіли необхідними природніми даними, могли проводити все літо в організованих для них танцювальних класах, які чергувалися з заняттями з літератури та тренінгами [3, 50 с.].

У 1974 році Sylvia Waters був створений Alvin Ailey Repertory Ensemble – професійний танцювальний колектив, задуманий, як міст між навчанням в танцювальній школі і практичною роботою у професійних танцювальних компаніях.

У 1984 році під керівництвом Kelvin Rotardier була створена Alvin Ailey Student Performance Group, котра проводила лекції-покази для студентства.

У 1989 році Dance Foundation Inc., організація, що була наставником AAADT та Ailey School ініціювала програму Ailey Camps, спрямовану на «підвищення самооцінки, креативної виразності та навичок критичного мислення в танці». Успіх цієї програми в Канзас-сіті, мав своє продовження у Нью-Йорку

(1990) та Балтиморі (1992). Елвін Ейлі створив свою компанію, для того аби представляти таланти своїх афро-американських колег, хоча компанія ніколи не складалася ексклюзивно із чорних танцівників.

Елвін Ейлі завершив танцювати у 1965 році та сповільнив хореографічну роботу в 1970 році, для того, щоб присвятити себе адміністративній та фінансовій діяльності в рамках своєї компанії. Після смерті Елвіна Ейлі, Judith Jamison була призначена художнім керівником компанії, працюючи в тісному контакті з репетитором, який довгий час працював в компанії Masazumi Chaya. У 1992 році компанія нарешті впоралася з економічними труднощами завдяки активній діяльності Dance Foundation Inc.

Отже, спадщина творчості Елвіна Ейлі для танцювального світу полягає в можливості вільного вибору між балетом, джазовим танцем та соціальним танцем, для максимального вираження внутрішнього світу людини через рух.

5. Луїджі – новатор хореографії джазового танцю

Теоретики хореографії називають Луїджі послон, зачинателем, піонером джазу, лікарем тіла, проте частіше всього – новатором. Історики танцю визначили його стиль, як класичний джаз, складний, витончений і навіть назвали «рідким вогнем». Система вправ, яку він створив для власної реабілітації після аварії, стала першою у світі завершеною технікою для вивчення джазового танцю. Талант і цілеспрямованість Луїджі дали йому можливість працювати у всіх сферах шоу-бізнесу – від Голлівудських мюзиклів до Бродвейських шоу, а також він став новим обличчям театрів водевілю. Професійний псевдонім «Луїджі» він здобув від Джона Келлі.

Потрапивши майже в фатальну автомобільну аварію в Лос-Анжелесі, лікарі не сподівалися, що він видужає після перелому основи черепа і паралічу однієї сторони тіла повідомивши йому, що він ніколи не буде ходити. Проте, Луїджі став самостійно збирати вправи та комбінації на розтягнення м'язів, які допомагали йому зрозуміти, що потрібно робити, аби контролювати своє тіло. Він навчився «завжди розміщувати тіло в правильній позиції», «відчувати себе з середини» [3, 55].

Після довгих років спроб і помилок він достатньо відновив силу і рівновагу, для того, щоб знову розпочати займатися у танцювальній студії Фалькон в Голівуді із вчителями Еді Джейн, Ральфом Фолкнером, Кармелітою Мараччі, Сем Мінтц і Мічо Іто.

Більше як через рік, Луїджі помітив менеджер пошуку молодих талантів і запросив на відбір у фільмі «В місті», де в головних ролях були Джин Келлі та Френк Сінатра. Все ще займаючись реабілітацією після паралічу, він дивом отримує роботу і розпочинає свою восьмилітню танцювальну кар'єру в більше ніж 40 фільмах, таких як: «Американець в Парижі», «Енні з пістолетом», «Театральний фургон», «Біле Різдво». Хореографи Джин Келлі та Роберт Алтон стали його наставниками. Протягом довготривалого періоду зйомок фільму, Луїджі продовжував робити свої вправи, щоби бути впевненим, що його тіло залишається гнучким і не починає руйнуватися. Незабаром до нього почали приєднуватися танцівники – спочатку 10, а потім і 20 чоловік. Луїджі розпочав «джаз-клас» в Лос Анжелесі у 1951 році та відкрив свою школу «Перший Всесвітній Джаз Центр». Хороший вчитель знає, як застерегти себе від травм, вважав Луїджі. Він підкреслював, як важливо правильно використовувати своє тіло, і говорив студентам: «використовуйте кожну можливість відчути те, що ви робите».

Отже, світ визнав артистичність Луїджі, нагородивши його багатьма преміями і запросивши вести майстер-класи в Північній та Південній Америці, Англії, Франції, Італії, Японії. Він викладав на факультетах Балетної Школи Харкнесс, Вищої Школи Візуального Мистецтва, Метрополітен Опера Хаус і в Балетній школі Джофрі. Його метод навчання вивчається не тільки завдяки йому особисто, але і його студентам в школах і коледжах по всьому світу.

6. Формування техніки танцювального класу М. Меттокса

Провідне місце в розвитку техніки джазового танцю займає Матт Меттокс. Він запропонував систему підготовки танцівників, яка задовільняла не лише потреби джазового танцю. Система давала можливість набути довершеної координації і надати кращої форми рухам у інших видах танцю. Система М. Меттокса була засвоєна

іншими педагогами джазового танцю і, пізніше, стала найбільш відомою, розповсюдженою та популярною в усьому світі.

Елізабет Фріч – учениця Матт Меттокса і автор книги "Matt Mattox Book of Jazz Dance" надає деяку інформацію про його життя і творчість.

Після Другої світової війни Меттокс починає свою кар'єру виконавця танцювальних сцен у музичних фільмах, а з 1946 року робить перші спроби не лише танцівника, а й хореографа. Професійні погляди Меттокса формувались під впливом хореографа Джека Кола, із яким він постійно співпрацював в 50-х роках в Columbia Studios в Нью-Йорку та на Бродвеї. Разом із Джеком Колом Меттокс виступав як хореограф багатьох Бродвейських шоу та музичних фільмів. Йому довелося працювати із такими зірками кіно та сцени, як Фред Астер, Мерлін Монро, Джейн Рассел.

Меттокс постійно викладає танець у різних студіях та школах танцю, у тому числі і в Showcase Studios, а у 1958 році відкриває приватну школу танцю, яка проіснувала шість років. На початку 60-х років Меттокс викладає дисципліну джазовий танець в університеті Нью-Йорка. Починаючи із 1963 року постійно проводить класи, літні курси танцю в різних Європейських державах. У 1972 році переїздить у Францію, де відкриває свою приватну школу, яка функціонує донині. Матт Меттокс зберіг різні грані творчих набутків Джека Кола в межах однієї танцювальної техніки, яка забезпечує естетичні канони джазового танцю в сучасному світі [3, 56].

Так, Елізабет Фріч свою увагу звертає на основні принципи побудови технічного класу М. Меттокса. Щоб краще зрозуміти їх, необхідно провести паралелі із класичним танцем. Оскільки танцювальна техніка класичного танцю розглядає тіло, як одне ціле і ця єдність не губиться в русі, то М. Меттокс розглядав рух кожної частини тіла, розділяючи тіло на окремі його складові частини (голова, плечі, діафрагма, таз, хребет, кисть, стопа і т.д.) Цей принцип увійшов в джазовий танець під назвою «ізоляція».

Досліджуючи «ізоляцію» рухів М. Меттокс побачив новий вид взаємодії між рухом тіла і диханням, який не розглядався раніше у джазовому танці.

Виконуючи одночасно складні вправи для рук у ритмі, який відрізнявся від ритму ізольованих рухів іншими частинами тіла, М. Меттокс досяг мети розвитку складної координації. Використовуючи принцип поліритмії, Меттокс будував вправи для різних голосів тіла у різних ритмічних малюнках, інтегруючи їх в одне ціле.

У процесі формування свого індивідуального технічного класу підготовки танцівників, Меттокс звернувся до поняття центру ваги корпусу, підкреслюючи важливість вміння утримувати рівновагу тіла в складних положеннях корпусу, характерних для джазового танцю. Він вважав, що для набуття цієї здібності необхідно засвоїти спочатку класичний танець, тому вимагав від своїх танцівників попередньої класичної підготовки.

М. Меттокс прагнув розробити таку систему підготовки, яка підходить до формування танцівника із різних сторін даючи можливість виховати універсального виконавця. Саме досвідчений танцівник, озброєний технікою класичного танцю і технікою ізоляції, може високоякісно і швидко відтворити пластику рухів самого складного танцювального стилю. Як вказує Елізабет Фріч, Меттокс поцінював здібності танцівника швидко мислити і запам'ятовувати рухи. Це значно прискорювало роботу на першому етапі репетиційного періоду і давало можливість швидко оволодіти індивідуальним танцювальним стилем хореографа.

Формування технічного танцювального класу Меттокса тривало протягом 35 років. Його урок починався на середині залу із виконання різноманітних вправ з ріле. Далі слідували вправи на ізоляцію голови, плечей, діафрагми, тазу. Вправи на ізоляцію поєднувались з вправами для ніг і стопи. Вони включали тандю, дегаже, різні види батманів, які виконувалися в паралельних позиціях ніг. До ізольованих вправ кожної частини тіла підключалися складні вправи для рук, що сприяли розвитку координації танцівника. Ізоляція руху давала можливість здійснювати повний контроль за рухом і збільшити рухові можливості кожної частини тіла [3, 57].

Рухи розподілялись згідно із рівнем складності, даючи можливість освоєння від їх початкової до закінченої форми.

Кожен попередній рух готував танцівників до складних танцювальних комбінацій в кінці уроку. Значну частину уроку, займали вправи для покращення фізичних даних танцівників: вправи для розвитку гнучкості спини і розтяжки ніг, які виконувались на підлозі в положенні лежачи та сидячи. Наступна частина уроку була спрямована на освоєння техніки виконання характерних для джазового танцю специфічних турів і стрибків.

Урок закінчувався танцювальною комбінацією, яка включала попередньо вивчені на уроці танцювальні елементи і виконувалась у своєрідній манері і специфічному стилі.

Меттокс досягав високого рівня засвоєння матеріалу учнями різними шляхами.

Насамперед, хореограф приділяв велику увагу чіткості виконання руху і контролю за ним, не допускаючи неохайності і неточності. У такий спосіб тіло, під час виконання ізоляції, набуває вміння коротко і точно фіксувати різні положення, опираючись на внутрішнє відчуття руху і пози.

По-друге, Меттокс, під час виконання вправи, змінював ритм і акценти руху. Наприклад, вправа починалась в розмірі 4/4, далі змінювалась на 3/4 і рух виконувався 3 рази замість 4, а далі знову, переходив на 4/4 змінюючи темп виконання і відтіняючи інші ритмічні акценти. Результатом таких дій, було досягнення більшої музичальності учнів і вміння переходити до різних темпів виконання руху і зміни акцентів, в рамках сталого музичного розміру, не втративши ритм.

Меттокс цілеспрямовано формував свій клас підготовки танцівників орієнтуючи його на специфічні потреби джазового танцю.

7. Зачинателі танцю модерн

Рудольфа Лабана визнано теоретиком танцю модерн, який визначав рух, як джерело життя та інструмент для вияву соціального стану. Р. Лабан створив першу аналітичну та понятійну систему руху, котра розглядає рух у різних аспектах: вага тіла, простір, час, спрямування. Хореограф пропагував танець як необхідний спосіб спілкування, котрий об'єднує індивідуумів та групи для покращення життя всього суспільства.

Зачинателі танцю модерн були Лойє Фуллер, Айседора Дункан, Рут Сент Деніс, Тед Шоун. Зокрема, Лойє Фуллер пропагувала театралізований рух швидше як засіб, аніж мету. У своїй творчості Фуллер використовувала різноманітні аксесуари: тканини, палиці, а також складні ефекти електричного світла для перетворення та маскуванню тіла. Вона розглядала рух як форму візуалізації простору, використовуючи при цьому різноманітні форми та малюнки, створені світлом на тканинах. Айседора Дункан пропагуючи вільний танець, закликала своєю творчістю повернутися до природи та натуралізму. Танець і рухи в ньому були одухотворені зв'язком із природою, а не турботою про естетичні умовності. Для натхнення у творчості Айседора Дункан пропагувала повернення тіла у натуральне середовище через контакт із природою та розробила вчення про взаємозв'язок руху та чотирьох елементів: води, землі, вогню та повітря. Естетичні принципи Дункан визначалися поняттями свободи та чистоти тіла, а також приділялася увага розкутості жіночого тіла. Айседора Дункан визначала духовну функцію танцю та його освітню цінність.

Рут Сант Деніс розглядала танець, як вираження духовності. Пріоритетним був жіночий танець, у якому духовна функція створює яскравість та видовище. Тед Шоун пропагував чоловічий танець. Займався пошуками тотожності чоловічих та жіночих жестів. Розробив систему вправ спеціально для чоловіків, яка формувала атлетичне тіло танцівника.

На початку 70-х років ХХ ст. виникає нове явище в танцювальній практиці – джаз-модерн танець. Методика викладання джаз-модерн танцю має синтетичну природу, в ній використовуються принципи з різних технік. Поява нового терміну та стилю пов'язана з тим, що для бродвейських спектаклів запрошувалися виконавці, які мали базову підготовку в класичному балеті. Це привело до того, що в уроці джазового танцю з'явилося багато вправ з екзерсису класичного балету та з танцю модерн.

8. «Розігрів» в уроці джаз-модерн танцю

У джаз-модерн танці важливою частиною уроку у підготовці танцівника до щоденних тренувань та виступів на сцені є розігрів

(warm up). Він включає в себе комплекс вправ які сприяють фізичній підготовці танцівника для виконання технічно складних елементів та зменшує ризик отримання травм. Розігрів у джаз-модерн танці можна проводити: біля станка, посеред зали та в партері. Основним його завданням є – послідовно розігріти: ступні ніг, ахілове сухожилля, колінний суглоб, кульшовий суглоб, м'язи спини. У специфічних вправах повторюються особливі рухи які розігрівають м'язи важливі для танцівника. Активний розігрів проводиться роботою м'язів аби посилити циркуляція крові, збільшити інтенсивність дихання та підняти температуру в м'язах.

Індивідуальний розігрів протягом 20 хвилин, підібраний з урахуванням особливостей тіла танцівника, необхідний перед щоденними заняттями та репетиційними тренуваннями, не залежно від того, яких технічних шаблів досяг танцівник. Ефект розігріву проходить через годину [5, 33].

В посібнику «Джазовый танец. История. Методика. Практика» Нікітін В. Ю. аналізуючи лексику яку використовують в «Розігріві» розглядає декілька груп вправ:

- вправи запозичені з уроку класичного танцю для розігріву ступнів, колін та паху;
- вправи для розігріву та розвитку рухливості хребта;
- вправи stretch-характеру (розтяжки);
- вправи свінгового характеру для розслаблення хребта та м'язів.

Основні види рухів тулуба використовуються не тільки в розділі уроку «Розігрів», але і в процесі всього уроку:

- нахили тулуба з прямою спиною (flet back, deep body bend);
- вигини тулуба (side stretch, curve, arch, tvist);
- спіралі (spiral);
- хвиля (body roll);
- зменшення, звільнення (contraction, release);
- Т-позиція, lay out, tilt [3; 71].

Plie (присідання) використовується у всіх танцювальних стилях та є підготовчим етапом до виконання releve (підйом на пів пальці) та стрибків. Plie виконує роль перехідного руху між кроками.

В *demi plie* згинаються стегна, коліна та кісточки. Центральний рух відбувається в суглобі. Нижня частина ноги залишається в одній площині зі стегном, колінна чашечка утворює лінію з пальцями ніг. При згинанні колін колатеральні зв'язки розслаблені, а дві хрестоподібні зв'язки здійснюють рух суглобу. Спроба компенсувати не правильне виконання *demi plie* обертанням нижньої частини ноги – груба помилка. Існує велика ймовірність травми в коліні: медіальна колатеральна зв'язка, передня хрестоподібна зв'язка та обидва меніски натягнуті, а внутрішні обертачі перенапружуються. Ця помилка – найбільш часта причина болі в коліні у студентів. При правильному виконанні *demi plie* нога повинна обертатися виключно від кульшового суглобу, а не колінного [5; 71-72].

Перед виконанням *plie*, зберігається витягнуте положення хребта та свідомий підхід до дихання. Вдих готує до виконання руху, а видих забезпечує стабільну опору м'язам живота та тазу. Рух верх вимагає напруження м'язів тазового дна та глибоких м'язів живота, які забезпечують підтримку для наступного виконання турів, *releve* та стрибків. Коли ноги повертаються у вихідне положення, координуємо дії внутрішньої (медіальної) групи м'язів стегна скорочення яких додають тазу стійкості. Впевнене та м'яке *plie* в поєднанні з правильним диханням убезпечить таз та попереk, та забезпечить вільний рух стегон [4; 57].

Flet back – положення в якому голова, руки, тулуб утворюють одну площину. Рух тулубу здійснюється кульшовими суглобами під кутом більш ніж 90°. Чим далі тіло нахиляється вперед, тим далі вперед зміщається центр його гравітації. Запобігає падінню посилена дія сухожилля. Стабілізація хребта досягається м'язами живота та спини.

Deep body bend – глибокий нахил вперед нижче 90° в якому голова, руки, тулуб утворюють одну площину. Тулуб нахиляється якомога нижче.

Головне в положенні *flet back* та *deep body bend* не допускати розслаблення та округлення хребта. Данні положення вивчають: біля станка, посеред зали комбінуючи з *plie*, *releve*, підйомами ноги на 45є або 90є. Також можливе поєднання з іншими видами нахилів в різноманітні комбінації які використовують в розділі «Розігрів».

Нахили в боки, при яких грудна клітина вигинається (side stretch) позитивно впливають на розвиток гнучкості хребта у дітей різного віку та студентів. При виконанні бокових нахилів слід витягувати хребет по всій довжині. Це дозволить збільшити відстань між хребцями та забезпечити їх рухливість один по відношенню до іншого. Осьове розтягнення хребта знижує тиск на міжхребетні диски та захищає від травм.

Нахиляючи тулуб в боки піднімається верхівка однієї легені та опускається нижня доля іншої, що додає гнучкості та мобільності грудного відділу хребта. Роблячи вдих, слід заповнювати свої легені повітрям та відчувати свободу руху. По мірі зросту об'єму легень, дихати буде легше та бокові нахили будуть вдаватися краще. При кожному видиху напруження м'язів живота створює опору для тазу та хребта [4; 51].

Також розтягненню хребта сприяє загин верхньої частини хребта вперед або в боки (curve) який розпочинається з руху головою вперед і виконується до місця «сонячного сплетіння». Протилежним положенню curve є положення arch – арка. Під час цього руху здійснюється вигин хребта назад, голова продовжує лінію спини. Слідкуємо аби стегна залишалися нерухомими та не утворювався вигин в поперековому відділі хребта. Arch виконуємо на вдиху, однак при напруженні м'язів живота дихання може ускладнюватися. Тому для захисту нижніх відділів хребта від травм, вигинати спину слід рівномірно. При цьому м'язи живота розтягуються, а грудна клітина розширяється в боки. Вдих допомагає розтягнути хребет та утворити довгу, рівномірну дугу. Розтягнуті але напружені м'язи живота створюють тиск в черевній порожнині, достатній для того, аби забезпечити підтримку хребта.

Twist тулуба змінює площину свого розташування починаючи закручування плечей за якими повертається тулуб залишаючи стегна нерухомими.

На початковій стадії вивчення, кожен вигин тулуба слід вивчати в повільному темпі, для кращого засвоєння та усвідомленого виконання. В подальшому, коли студенти оволоділи методикою виконання кожного вигину можливе комбінування між собою та поєднання з demi та grand plie, releve, rool down, rool up.

Спіралі – це внутрішній рух, який починається з повороту тазу та приводить хребет в рух. Відбувається скручування хребта навколо своєї вісі, рух розповсюджується знизу вверх.

Якщо послідовно, один за другим включити в рух декілька центрів, то вийде хвиля всього тіла (body roll). Щоб краще засвоїти body roll спочатку опрацьовуємо rool down та rool up. Rool down – це поступове закручування тулубу вниз починаючи з нахилу голови та включаючи один за одним, кожен хребець в рух. Rool up – зворотній рух, підйом та розкручування хребта у вихідне положення.

Марта Грехем стверджувала, що contraction починається в глибині тазу, між тазовими кістками, а потім розповсюджується догори, захоплюючи весь хребет, останньою в рух приходить голова. Аналогічно, знизу доверху виконується release [3; 76].

Під час виконання Contraction, в наслідок скорочення м'язів, хребет загинається від крижів до верхніх хребців шийного відділу, голова продовжує лінію хребта. Шия повинна залишатися довгою, а дихальні шляхи вільними для легкого видиху. При виконанні release черевні м'язи звільняються та витягуються забезпечуючи підтримку хребта під час його руху догори. Release виконується на видиху. Важливо, що виконуючи contraction внутрішня енергія акумулюється в центрі тіла використовується для руху при звільненні (release). Джаз-модерн танець запозичив з техніки Марти Грехем ідею contraction, видозмінив його форму, зробив можливим починати стискання в області живота або діафрагми. Саме такому типу contraction надавав перевагу у своїй техніці Мат Меттокс. При такому виконанні contraction розходить з центру тулубу вниз та догори, а таз направляється вперед [3; 78].

Вивчати положення contraction та release краще сидячи на підлозі. При виконанні цих положень сидячи, важливо не відкочуватися на куприк, а зберігати контакт сідничних кісток з підлогою. Виконуватися положення contraction та release може лежачи та стоячи. Діти легше засвоюють contraction та release коли їх вивчати використовуючи великий м'яч, охоплюючи який, тіло набуває потрібного положення та швидше запам'ятовує його. Contraction та release виконують: на прямих ногах, з різними позиціями ніг та рук, комбінуючи з положенням twist, plie, використовуючи не лише під час розігріву, а протягом усього

уроку джаз – модерн танцю. Положення виконуються в різному темпі: повільно та плавно, з форованим видихом та вдихом, чітко.

Tilt (кут) – це нахил торсу вбік, під час якого хребет залишається прямим і не вигинається. При виконанні tilt відбувається рух в кульшових суглобах та утворюється кут між робочою ногою, яка відкрита вбік та тулубом. Тулуб нахилиється вбік таким чином, щоб утворився тупий кут між ним та опорною ногою, робоча нога відкривається вбік протилежний нахилу тулубу, руки витягуються в другу позицію, долоні вниз, пальці разом, голова повернута вбік нахилу торса таким чином, аби погляд був спрямований вздовж руки по діагоналі вниз [3; 79].

В техніці Леса Хортонга часто вживається термін «Т-позиція». Це підйом ноги на 90° та одночасний нахил тулубу в протилежному напрямку. При цьому тулуб, голова та «робоча» нога утворюють одну пряму лінію. Нахил тулубу до опорної ноги відбувається за рахунок руху в кульшовому суглобі. «Т-позиція» інколи має назву *lay out*. Вивчається з відведенням ноги назад, як самий простий варіант, в подальшому з відкриттям ноги вбік. Положення tilt та «Т-позиція» використовуються в основному в *adagio*, виконуються в повільному темпі та допомагають виховати такі якості: виворітність, крок, стійкість та точність позування [3; 79].

У всіх танцювальних рухах тулуб повинен знаходитися в стані рівноваги. Хребет, який підтримує тулуб, пов'язаний з тазом. Таз – центральне та важливе місце стабілізації, так як воно пов'язане не тільки з м'язами, які підтримують тулуб, але і з тими м'язами, які відповідають за рухи ніг. Таз повинен бути міцно з'єднаним з тулубом без підтримки м'язів ніг, так, аби стегна залишалися вільними для руху ніг. Для підтримки рівноваги тулуба, таз повинен бути розташований горизонтально.

Фіксація хребта досягається протилежними діями двох груп м'язів:

- м'язами живота, які натягуються широкими полосами від лобкової кістки до ребер та оточують живіт попереду як пояс;
- глибокими м'язами спини, які натягуються вздовж спини від крижів до шийного відділу. Вони складаються з окремих, незалежно функціонуючих м'язів, які йдуть від хребця до хребця. Вони готові до негайної протидії навіть у випадку легкого дисбалансу в окремому відділі.

Завдяки протилежним діям м'язів живота та спини, природні вигини поперекового та грудного відділів вирівнюються, хребет стабілізується. Розташований горизонтально таз забезпечує вертикальне положення хребта [5; 55-56].

9. Вправи stretch-характеру в уроці джаз-модерн танцю

Вправи stretch-характеру виконують: біля станка, посеред зали, в партері та використовуються педагогами для розвитку кроку та вивірності. Вони застосовуються в різних частинах уроку – в розігріві, в партері, під час адажіо. Працюючи з дітьми 6-13 років можна цілий урок присвятити вправам stretch-характеру ефект від яких буде високий.

Розтяжка буває: динамічна та статична. Їх відмінність полягає у способі навантаження на м'язи. Статичне розтягнення м'язів – це фіксоване розтягнення м'язу протягом 20-30 секунд до поки повністю не зникнуть неприємні відчуття. Така розтяжка є пріоритетна в оздоровчій гімнастиці, що не можна сказати про динамічне розтягнення м'язів під час якого використовуються амплітудні та махові рухи. Розтягнення відбувається за рахунок пульсуючих нахилів тулубу до ніг. Невелика пульсація діє на розслаблений м'яз одночасно розтягуючи його [3; 141-142].

Основні правила стрейчінгу:

1. Розігрів м'язів. Використовується у випадку, коли стрейчінг дається окремим уроком. Кожне заняття повинно розпочинатися з комплексу вправ які допоможуть привести руховий апарат у «робочий стан» [3; 142].

В положенні стоячи це вправи cool down, cool up. Виконувати їх слід в повільному темпі по I and позиції ніг, II and позиції ніг, II паралельній, VI позиції ніг. Виконавши cool down додаємо demi plie, tvist, sving – рухи які допоможуть розігріти задню поверхню стегна та підколінний м'яз. В положенні сидячи, ноги утримують: VI, II, frog позиції, м'яко розігріє вправа body roll.

2. Краще тягнутися менше, аніж занадто сильно. В м'язах які розтягуються повинно виникати легке напруження. Якщо м'яз перенапружений виникає рефлекторне скорочення замість розслаблення. Кожен м'яз на розтягнення автоматично реагує зворотнім рухом – скороченням. Це фізіологічний рефлекс який ми

не можемо відмінити. Тому при різкому розтягненні м'язи рефлекторно та з адекватним зусиллям працюють у зворотньому напрямку – «на розрив». Стрейчінг визнає лише повільні та плавні рухи з поступовою адаптацією до степені розтягнень [3; 142].

3. Розтягувати слід лише розслаблені м'язи.

4. Кожне положення в якому розтягуються м'язи втримується 40-60 секунд, або довше, до повного зникнення напруження.

5. Дихання повинно бути повільне, глибоке та рівномірне. Не слід затримувати дихання. Кожне нове положення синхронізується з вдихом, при нахилах спочатку видихаємо.

6. Під час стрейчінгу зберігаємо стійке положення, не можна розтягуватися в нестійких позах, інакше м'язи напружаться, а в такому стані вони не еластичні.

7. Не можна робити різких рухів під час стрейчінгу [3; 142-143].

Приклад stretch-вправи яка виконується в положенні стоячи та сидячи на колінах – бокові нахили. Нахилиючи тулуб в правий бік стабілізуємо таз, щоб він не відхилився в лівий бік. Глибокий нахил дозволить відчути положення кожного хребця та розтягнення всього хребта в цілому. М'язи які беруть участь у боковому нахилі: зовнішні та внутрішні косі м'язи живота, квадратний м'яз попереку.

Вправа піднімання тулубу лежачи на животі із зігнутими руками під кутом 90° корисна як для дітей так і дорослих. При розгинанні хребта слідкуємо за вісьовим розтягненням по всій довжині. Уявляємо глибокі багато роздільні м'язи, які керують рухом кожного хребця та м'язи котрі випрямляють хребет та допомагають розігнути спину. М'язи живота охоплюють хребет та підтримують його попереду. Робимо вдих, прогинаємо спину, спостерігаємо як видовжуються м'язи живота коли опускається діафрагма. Видих допоможе повернутися у вихідне положення.

Результатом регулярного та правильного використання розтяжок є фізіологічна, тобто природна та корисна, стимуляція центральної нервової системи. Цей результат проявляється в наступному:

- стабілізація артеріального тиску;

- відновлення моторики шлунково-кишкового тракту;
- нормалізація настрою;
- підвищення загальної працездатності.

Також розтяжки – ефективний засіб боротьби з депресією під час якої запускаються ендорфінові механізми регуляції настрою які передбачені для щастя людини [2; 34].

Основою та початком всіх рухів в танці є тулуб. Міцний фундамент дозволяє краще керувати тілом та надає стабільність хребту. Щоб пересуватися в просторі створюючи привабливі та цікаві образи, слід мати сильні м'язи тулуба. До базових елементів танцю належить рліе (присідання). Не залежно від того в яких позиціях воно виконується, від танцівника вимагається координація дихання та м'язові зусилля тулуба. Коли під час стрибка необхідно розігнути хребет, м'язи тулуба щільно охоплюють його, забезпечуючи надійний захист. Який би елемент не виконував танцівник, він створює підвищене навантаження на хребет. Активізуючи м'язи тулуба при підготовці до виконання будь якого елемента, покращується контроль за своїм рухом. М'язи тулуба, які скорочуються з ціллю стабілізації хребта, привертають до себе все більше уваги в плані профілактики пошкоджень. Багато чисельні медичні досліді доводять зв'язок між дією м'язів тулуба та травмами попереку. Всі ці м'язи відповідають за поставу та грають велику роль в забезпеченні рухливості поперекової зони хребта. Їх необхідно укріплювати та використовувати для вдосконалення рухів. Для ефективної підтримки хребта потрібні скоординовані зусилля поперечних, косих м'язів живота, м'язів тазового дна та багато роздільних м'язів [4; 59].

М'язи стінок живота складаються з прямих широких м'язів, які розходяться в різні напрямки та утворюють передню та латеральну стінки живота. Вони розташовані між реберною дугою, верхнім краєм таза та хребта. Всі разом вони прилягають до нутрощів напроти поперекового відділу хребта. Ці м'язи розходяться в різних напрямках: вертикально, косо і горизонтально. Напруження м'язів дозволяє здійснювати рухи вперед, в сторони та обертання тулуба. Косі м'язи живота слугують прямим з'єднанням з поперековим відділом хребта.

Якщо таз не стабілізовано, прямий м'яз живота піднімає його та стабілізує, зменшуючи скривлення попереку. Якщо цей м'яз слабкий, таз відхиляється вперед, викликаючи лордоз, як при поганій поставі. Латеральні м'язи живота розташовуються на трьох рівнях, волокна розходяться в різних напрямках. Вони з'єднані один з одним і частково з м'язами, які знаходяться з протилежного боку. Завдяки такому з'єднанню вони роблять можливими точні рухи тулуба. Зовнішній косий м'яз живота утворює зовнішній шар стінки живота. Його волокна розходяться з центра вниз, верх, посередині подібно радіусам. Двостороння дія зовнішнього косого м'яза живота дозволяє нахилитися вперед, а одностороння – в сторону. Через спіральне розташування вони дуже важливі для обертальних рухів тулуба. Внутрішній косий м'яз живота утворює середній шар. Його волокна розходяться з центра зверху вниз, посередині і в боки. Косий м'яз живота утворює самий глибокий шар. Його волокна розташовуються горизонтально і оточують живіт, як пояс. Цей м'яз грає важливу роль у формуванні талії та з'єднаний з поперековим відділом хребта позаду [5; 49-50].

Один з прикладів, вправа, яка допомагає укріпити прямий, внутрішні та зовнішні косі м'язи живота є підйом тулуба з положення лежачи та скручування тулуба в положенні лежачи [2; 162, 164].

З анатомії відомо, що глибокі багато роздільні м'язи розташовуються з задньої сторони хребта по всій його довжині і забезпечують підтримку кожному хребцю, а розташований ближче до поверхні м'яз, який випрямляє хребет, підтримує спину при розгинанні. Ці м'язи прикріплюються до хребта по всій довжині, а також до деяких ребер та крижів забезпечуючи таким чином сильно переплетену структуру м'язових тканин, які забезпечують стабільність хребта [4; 61].

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова И.А., Макарова Н.В. Джазовый танец: пособие для начинающих. – «Лань», «Планета музыки», 2015. – С. 192.
2. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 187 с.: ил.

3. Никитин В. Джазовый танец. История. Методика. Практика. – Москва: Аделика, 2016. – 316 с.
4. Хаас Ж.Г. Анатомия танца / Пер. с англ. С.Э. Борич. Минск: Попурри, 2014. – 200 с.: ил.
5. Хавилер Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки: Изд-во «Новое слово», 2004. – 111 с.
6. Художня культура світу: Африканський культурний регіон. Навчальний посібник / Н.Є. Миропольська, Є.В. Белкіна, Л.М. Масол та ін.; За ред. Н.Є. Миропольської. – К.: Вища школа, 2003. – 191 с.
7. Федорова Л.Н. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М., 1986. – С. 157.
8. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – Москва: Искусство, 1985.
9. Gunter H. Jazz-dance. Berlin, 1982.

Навчальне видання

**ХОРЕОГРАФІЧНІ НАРИСИ ХХІ СТОЛІТТЯ:
ПОЛІАСПЕКТНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
АБРИС**

НАВЧАЛЬНИЙ-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Автори:

*Маркевич Л.А., Волошина Л.П., Горбачук Р.Л., Гордєєв В.А.,
Гордєєва О.Ю., Зань Л.А., Завалін А.А., Легка І.П., Лобан Т.Й.,
Манелюк Д.І., Манелюк Е.В., Пуйова В.В., Рабченюк С.В.,
Самохвалова А.В., Шингер В.В.*

Відповідальна за випуск:

Маркевич Л.А.

Комп'ютерна верстка та макет:

Федорук Л.М.

Підп. до др. 30.06.2021 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 25,5. Наклад 300 прим. Зам. № 631/2

Видавець: О. Зень

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія РВ № 26 від 6 квітня 2004 р.
вул. Кн.Романа, 9/24, м. Рівне, 33022,
068 025 067 4, olegzen@ukr.net

Друк: VPM-ПОЛІГРАФ

вул. Буковинська, 3, м. Рівне, 35304;
тел.0-362-64-21-34; 0-98-327-24-00
642134@ukr.net