

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Харківська державна академія культури

ТЕНДЕНЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА У КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІХ ПРОЦЕСІВ

Збірник наукових праць
І Всеукраїнської науково-практичної конференції

23-25 травня 2024 року



Полтава -2024

Дайментова Є.М., студентка
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Ціпов'яз А.Т., кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри хореографії і танцювальних видів спорту
*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СПОРТУ ЧЕРЕЗ ХОРЕОГРАФІЮ

Популяризація спорту є важливим аспектом для збільшення активності та здорового способу життя серед населення. Однак, для деяких людей звичайні тренування можуть здатися малопривабливими або нудними. У таких випадках хореографія може стати відмінним інструментом для привертання уваги та зацікавлення в заняттях спортом. У цій доповіді ми розглянемо різні аспекти популяризації спорту через хореографію та її позитивний вплив на суспільство.

Хореографія відкриває широкий спектр можливостей для поєднання фізичної активності з елементами мистецтва, що робить спорт привабливішим та доступнішим для більшого кола людей. Хореографія дає можливість виявити творчість та самовираження через рух. Люди можуть створювати власні танцювальні рухи або виконувати вже існуючі хореографії, що дозволяє їм відчувати себе унікальними та виражати свою особистість під час занять.

Танець може бути різноманітним та адаптованим до різних стилів музики, тематик або настроїв. Групові заняття з хореографії створюють можливість для спілкування та спільної роботи, що сприяє формуванню нових дружб та зміцненню соціальних зв'язків. Це може зробити спорт більш приємним та мотивуючим для учасників. Виконання танцю може приносити задоволення не лише через фізичну активність, а й через естетичне задоволення від гарних рухів та виразності. Танцювальна хореографія може бути дієвим засобом

стимулювання активного способу життя та покращення фізичної форми через наступні аспекти:

Кардіоваскулярна витривалість: Під час танцювальних тренувань серцево-судинна система працює більш інтенсивно, що сприяє покращенню кардіоваскулярної витривалості. Постійні рухи і активність під час танцювальних рухів допомагають підвищити рівень серцебиття та зміцнити серцево-судинну систему.

Збільшення координації: Виконання різноманітних танцювальних рухів сприяє поліпшенню координації тіла. Вимагаючи точних та синхронізованих рухів, хореографія допомагає розвивати рівновагу, гнучкість та точність рухів.

Зміцнення м'язів: Танцювальна хореографія включає різноманітні м'язові групи, що дозволяє покращити їхню силу та витривалість. Регулярні заняття можуть призвести до зміцнення м'язів ніг, рук, корпусу та спини.

Психологічні переваги: Покращення фізичної форми через танці допомагає також покращити психічне здоров'я. Заняття хореографією можуть зменшити стрес, підвищити настрій та збільшити самоповагу. Участь у танцювальних проектах дозволяє людям виявити свою творчість шляхом створення власних хореографій або інтерпретації вже існуючих. Це дає можливість висловити свої ідеї, емоції та індивідуальний підхід до мистецтва через рух.

Хореографія відкриває широкі можливості для експерименту та творчого вираження. Учасники можуть спробувати нові стилі, техніки та концепції, що сприяє розвитку їхнього мистецького бачення та інноваціям у танцювальному мистецтві. Танець дозволяє людям виразити свої почуття, емоції та особистість через рух. Участь у виставах або проектах допомагає їм виявити себе як унікальні та індивідуальні особистості, що сприяє покращенню самоідентифікації та самопізнання. Участь у танцювальних проектах надає можливість спілкування та спільної роботи з іншими творчими особистостями. Це стимулює обмін ідеями, взаємне навчання та співпрацю, що розширює горизонти та надає нові перспективи для творчого розвитку.

Сприяння соціальній взаємодії через групові заняття з хореографії є важливим аспектом, оскільки це створює сприятливе середовище для спілкування, спільної творчості та побудови взаєморозуміння між учасниками. Ось кілька прикладів, як заняття з танцю сприяють цій соціальній взаємодії: У групових заняттях з хореографії всі учасники мають спільну мету - навчитися конкретному танцювальному номеру або створити виставу. Це сприяє співпраці та спільній роботі, оскільки всі працюють разом для досягнення спільного результату. В групі з хореографії учасники можуть підтримувати один одного, надихаючи до кращих результатів. У групових заняттях кожен учасник може навчитися від інших, обмінюючись досвідом та технікою. Це сприяє взаємному навчанню та розвитку навичок. Регулярні заняття з хореографії можуть стати місцем, де формуються нові дружби та соціальні зв'язки.

Спільний інтерес до танцю, спільна робота та спілкування під час занять сприяють побудові тісних взаємовідносин. Участь у групових виступах або виставках хореографії може допомогти людям подолати страх перед виступами перед групою, що сприяє підвищенню їхньої соціальної впевненості та комунікативним навичкам. Таким чином, хореографія не лише дозволяє поєднати фізичну активність з музикою та ритмом, а й створює унікальне та захоплююче середовище для занять спортом, що робить його більш доступним та привабливим для різних людей. Танцювальна хореографія виступає не лише як засіб для розваги та виразу, але й як потужний інструмент для стимулювання активного способу життя та покращення фізичного та психічного здоров'я. Також хореографія сприяє розвитку творчих здібностей та самовираження через рух, надаючи учасникам можливість виразити свою унікальність, експериментувати та співпрацювати з іншими творчими особистостями. А групові заняття з хореографії, в свою чергу не лише сприяють фізичному розвитку, але й створюють можливості для спілкування, спільної роботи та формування соціальних зв'язків серед учасників.