

2. Кіндер К. Р., Головей В. Ю. Танець в епоху відродження: соціокультурний аналіз | *Fine Art and Culture Studies*. Вип. 2, 2025. С. 229–237.

3. Польський танець полонез внесено до списку нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО. *Наш вибір. Портал для українців у Польщі* : сайт. URL: <https://naszwybir.pl/polonez-unesco/> (дата звернення: 15.05.2026).

4. У ВНУ імені Лесі Українки відбувся благодійний бал для військових Національної гвардії. *Волинський національний університет імені Лесі Українки* : офіційний сайт. URL: <https://vnu.edu.ua/uk/news/vnu-imeni-lesi-ukrayinky-vidbuvsya-blahodiynyy-bal-dlya-viyskovykh-natsionalnoyi-hvardiyi> (дата звернення: 15.05.2026).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-630-3-86>

СТИЛЬОВІ НАПРЯМИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ ТА ЇХ ПЛАСТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Працюнь В. В.

*студентка I курсу магістратури факультету культури і мистецтв,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна*

Сучасна хореографія дедалі активніше інтегрується у хореографічне мистецтво, формуючи нові напрямки сценічного виконання. Це зумовлює необхідність підготовки майбутніх хореографів і виконавців, які не лише орієнтуються в сучасних стилях, а й володіють їхньою технікою та спеціальною лексикою. Цей вид хореографічного мистецтва охоплює різні стилі та напрями, що формувалися з ХХ століття до сьогодні, органічно поєднуються та взаємодіють. У його структурі можуть поєднуватися елементи класичного танцю, модерн-балету, джазу, хіп-хопу, фанку та інших стилів. Важливою особливістю сучасного танцю є індивідуальність виконавця: успішне виконання потребує не лише високого рівня технічної майстерності, а й розвитку акторських здібностей та сценічної виразності.

Танцювальне мистецтво нового часу базується на широкому арсеналі рухів і передбачає можливість індивідуальної імпровізації. У таких напрямках хореографії, як модерн, джаз і контемпорарі, широко використовують поняття «техніка», що позначає індивідуальний стиль або манеру виконання, а також методичні аспекти конкретного хореографа [5, с. 111].

Так, наприклад, у напрямі модерн виділяють наступні техніки:

– Техніка Грем (Graham Technique) – розроблена американською танцівницею та хореографом Мартою Грем, суть якої полягає у глибокому використанні дихання та центру тіла для вираження емоцій через рух. Вона підкреслює природні контрасти між скороченням і розтягуванням м'язів, наповнюючи танець драматизмом і енергетикою. Основна ідея – поєднати фізичну дисципліну з психологічною глибиною, створюючи рухи, що відображають внутрішній стан танцівника;

– Техніка Хамфрі-Вейдман (Humphrey-Weidman Technique) – заснована на теорії дії падіння, вдосконалена Доріс Хамфрі та Чарлзом Вейдманом ґрунтується на принципі «падай і відновлюй рівновагу», де рухи виникають із природних процесів втрати та відновлення балансу. Вона підкреслює експресивність через динаміку сили тяжіння, обертання і контраст між напругою та розслабленням. Основна мета – через фізичну імпровізацію передати емоційні та драматичні стани, поєднуючи технічну точність із емоційною глибиною;

– Техніка Лімон (Jose Limon Technique) – створена хореографом Хосе Аркадіо Лімоном у першій половині ХХ століття, базується на природних рухах тіла, особливо на принципах «падай і піднімайся», де сила тяжіння формує динаміку руху. Вона акцентує увагу на контролі, балансі та плавних переходах між напругою і розслабленням для вираження емоцій і характеру. Основна ідея – через драматичне тіло та пластичні форми передати внутрішній стан людини, поєднуючи силу та витонченість руху;

– Техніка Хортон (Lester Horton Technique) – розроблена американським танцівником і викладачем Лестером Хортоном, ґрунтується на розширенні рухових можливостей тіла через силові, гнучкі та ізольовані рухи всіх його частин. Вона поєднує чітку анатомічну підготовку з динамічними, експресивними рухами, включаючи довгі лінії, глибокі присідання та потужні кроки. Основна мета – створити універсальну техніку, яка розвиває силу, координацію та емоційну виразність танцівника одночасно;

– Техніка Хоукінс (Hawkins Technique) – створена Еріком Хоукінсом, акцентує увагу на природних, органічних рухах, що виникають із взаємодії тіла, тяжіння і дихання. Вона підкреслює роботу з центром тяжіння, балансом і плавними переходами між напругою та розслабленням для досягнення виразності та естетики руху. Основна ідея – через усвідомлене використання фізіології та внутрішньої енергії тіла передати емоційний та драматичний зміст танцю;

У постмодерністському напрямі виділяють такі техніки:

– Техніка Каннінгхем (Cunningham Technique) – розроблена Мерсом Каннінгхемом, зосереджена на незалежності рухів тіла від емоційного змісту, роблячи акцент на чистій формі, просторі та часових структурах. Вона використовує точні, структуровані, іноді абстрактні

рухи, де кожна частина тіла функціонує самостійно, але в гармонії з іншими. Основна ідея – створювати танець як автономну художню форму, де композиція, ритм і просторові взаємозв'язки важливіші за драматичну або сюжетну виразність;

– Техніка на основі «звільнення» (Release-based Technique) полягає у розслабленні непотрібних м'язів, щоб рухи були максимально ефективними та природними. Вона підкреслює економію зусиль, використовуючи лише ті м'язи, які потрібні для конкретного руху, і дозволяє тілу «пливти» через простір із мінімальною напругою. Основна мета – досягти гармонії між силою, гнучкістю та легкістю, забезпечуючи свободу та плавність руху [1, с. 189].

На нашу думку, поняття «техніка» у сучасному танці охоплює як авторські методики, так і індивідуальний виконавський стиль, що підкреслює значення особистості танцівника у процесі хореографічного виконання.

Як зазначає Р. Горбачук «сучасний танець сприяє рівності між чоловіками та жінками-танцівниками. У його основі лежить кінезіологічний принцип, за яким рух починається з центру тіла – хребта та тазу – а не з кінцівок. Танцюристи повинні відчувати власний центр (сонячне сплетіння) і ініціювати рухи рук та ніг від цієї точки, що забезпечує кращий контроль та координацію. Сильний центр дозволяє вільно пересувати кінцівки – руки, ноги, голову та шию – які слугують природним продовженням тулуба в просторі» [2, с. 198].

Ми вважаємо, що центрування в танці тісно пов'язане з поняттям пози, яка є ключовою для досягнення балансу, розвитку чуття тіла та усвідомлення власних рухів. Воно дозволяє танцівникові відчувати центр тяжіння і координувати роботу всіх частин тіла. У свою чергу, постава визначає правильне вирівнювання тіла, коли всі його частини знаходяться у взаємоузгодженому положенні. Ми переконані, що неправильне вирівнювання або погана постава збільшують навантаження на хребет, ускладнюють виконання рухів і обмежують можливості для витончених та ефективних танцювальних комбінацій. Так, відповідне центрування та постава є основою безпечного та гармонійного виконання рухів, що підвищує технічну майстерність танцівника.

В останні роки спостерігається активне поєднання різних танцювальних технік, що проявляється у своєрідному «міксі» стилів. Хореографи прагнуть створювати нові, нестандартні постановки, не обмежуючись рамками певного стилю, виражаючи власні ідеї та емоції через рухи. Оскільки професійні хореографи володіють широким арсеналом технік, процес запозичення та синтезу різних стилів є природним і неминучим. Зокрема, з появою постмодернізму сформувався напрямок контемпорарі, який не належить до жодного з традиційних стилів і відображає нову естетичну парадигму хореографічного мистецтва. Такий розвиток є природним етапом еволюції танцювального мистецтва.

Сучасні мистецтвознавці з м. Харкова Л. Дегтяр, О. Курдупова, Е. Самойлова, вказують на те, що «сучасній хореографії властиве домінування авторського бачення, імпровізаційний елемент, сприйняття себе як світу...» [3, с. 97].

Ми переконані, що сучасне хореографічне мистецтво перебуває на етапі активного розвитку і формування. Необхідно ще чимало часу, щоб воно остаточно окреслилося як самостійний культурний пласт хореографії зі своїми ustalеними канонами та законами. Аналіз стилів і напрямів сучасної хореографії дозволяє краще орієнтуватися у різноманітні художніх форм і визначати ефективні шляхи вирішення творчих та професійних завдань, що постануть перед майбутніми балетмейстерами.

Проаналізувавши стильові напрями сучасного танцю та їх пластичні характеристики, ми прийшли до висновку, що розвиток сучасного хореографічного мистецтва базується на синтезі різних технік і індивідуальності виконавця. Кожен напрямок підкреслює специфічні рухові та естетичні принципи, проте всі вони спрямовані на гармонійне поєднання техніки, центрування тіла та виразності виконання. Такий підхід дозволяє танцівникові максимально ефективно реалізувати творчий потенціал, забезпечує розвиток технічної майстерності та створює основу для подальшого формування нових стилів і напрямків у сучасному танці.

Література:

1. Бігус О. О. Дефініція поняття «сучасний танець» у науковому дискурсі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2021. № 2. С. 188–193.

2. Горбачук Р. Танець модерн (сучасний танець): характеристика та технічні принципи. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. Випуск 32. Рівне : РДГУ, 2019. С. 196–201.

3. Курдупова О., Дегтяр Л., Самойлова Е. Мистецтво танцю як транслятор культурної пам'яті в сучасній Україні. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. Випуск 50. Рівне : РДГУ, 2025. С. 94–100.

4. Федотова Н. В. Танець контемпорарі в культурно-мистецькому просторі України. *Хореографічна культура сучасності: глобалізаційні виклики* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. [упор. А. М. Підлипська], м. Київ, 23 квітня 2021 р. Київ : КНУКіМ, 2021. С. 139–141.

5. Шариков Д. І. Розвиток сучасної хореографії. Кінознавство, культурологія, мистецтвознавство(соціально-комунікаційний аспект) : колективна монографія [наук. ред.: О. В. Безручко та О. М. Холод]. Київ : Київ. міжнар. ун-т, 2013. С. 109–139.