

[Self-regulation of professional activity as a condition for effective determination in the future specialty among students]. *Nauka i osvita*, № 8. S. 65-68. [in Ukrainian]

3. Gryntsiy, M.O. (2013). Samoregulyatsiya yak component profesiynoi pidgotovky maybutn'yogo fahivtsya [Self-regulation as a component of professional training of a future specialist]. / Aktual'ny pytannya gumanitarnykh nauk, Vyp. S. 238-245. [in Ukrainian]

4. Grynyova, M.V., Kononova, M. M. (2021). Samoregulyatsiya navchal'noiy diyal'nosti ta profesiyny rozvytok students'coi molody: monografia. [Self-regulation of educational activity and professional development of student youth: monograph]. Poltava: Astraya, 384 s. [in Ukrainian]

5. Grynyova, M.V. (2013). Samoregulyatsiya yak osnova uspishny navchal'oiy diyal'nosti molodi. [Self-regulation as the basis of successful educational activity of young people]. *Problemy pidgotovky suchasnogo vchytelya*, № 8(2). S. 159-163. [in Ukrainian]

6. Kyrychenko, T.V. (2018). Samoregulyatsiya ayk chynnyk rozvytku mizhosobystisnoiy movlennyeyoi komunikatsii pidlitkyv. [Self-regulation as a factor in the development of interpersonal speech communication of teenagers]. *Teoriya i praktyka suchasnoy psykholohii*, № 6. S. 131-136. [in Ukrainian]

7. Moskaliyova, A.S. (2019). Samoregulyatsiya yak chynnyk poperedzhennya profesiynykh kryz osobistosti: navchal'na programma spetskursy dlya sluhachyv kursyv pidvyshennya kvalifikatsii I studentyv osvityno-kvalifikatsiynogo ryvnya «magystr». [Self-regulation as a factor in the prevention of professional personality crises: curriculum of a special course for students of advanced training courses and students of the "master's" educational qualification level]. Kyiv: NAPN Ukrainy, DVNZ «Universytet menedzhmenty osvity», S. 46-51. [in Ukrainian]

8. Popchuk, M.A. (2013). Osoblyvosti metakognityvnoiy samoregulyatsii v konteksty prynyatt'ya rishen'. [Peculiarities of metacognitive self-regulation in the context of decision-making]. Ostrog: Vydavnytstvo natsional'nogo universytetu «Ostroz'ka akademiya». S. 80-82. [in Ukrainian]

9. Pulina, A.A. (2015). Metod proyektvy rozvytku v suchasniy systemy osvity. [The project method: history and prospects of development in the modern education system]. *Pedagogichni nauky: zbirnyk naukovykh prats'*. Kherson, Vyp. 40. S. 116-119. [in Ukrainian]

10. Stryzhak, Y.O. (2021). Samoregulyatsiya yak osnova uspishnogo profesiynogo stanovlenn'ya studentyv zaklady vishchoiy osvity. [Self-regulation as a basis for the successful professional development of students of a higher education institution]. *Imidj suchasnogo pedagoga*, № 3 (198). S. 68-71. [in Ukrainian]

11. Chaika, V.O., Sen'yovs'ka, N.M. (2007). Struktura, fyunktsii ta ryvny rozvytky profesiynoi samoregulyatsii vchytelya. [The structure, functions and levels of development of the teacher's professional self-regulation]. *Naukovy zapysky Ternopil's'kogo natsional'nogo pedagogichnogo universytetu imeny Volodymyra Gnatyuka*. Ser. Pedagogika. Ternopil': TNPU im. Gnatyuka, № 4. S. 3-8. [in Ukrainian]

12. Furs, O.Y. (2024). Samoregulyatsiya osvitynoi diyal'nosti ta profesiyny rozvytok zdobuvachyv zakladyv profesiynoi (profesiyno-tehnichnoiy) osvity: navchal'no-metodychnyi posybnik. [Self-regulation of educational activities and professional development of graduates of professional (vocational and technical) education institutions: educational and methodological manual]. Byla Tserkva: BINPO DZVO «UMO» NAPN Ukrainy, 130 s. [in Ukrainian]

13. Yatsuk, M.V. (2023). Psykholohiya samoregulyatsii osobystosti. Psykholohichniy praktykum. [Psychology of personality self-regulation. Psychological workshop]. KZVO «Vynnytska akademiya bezpererвної osvity». Vinnytsya, 2023. 81 s. [in Ukrainian]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**СЕРЬОГІНА Ірина Юрїївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри технологічної та професійної освіти Криворізького державного педагогічного університету.

*Наукові інтереси:* сучасні проблеми саморозвитку, самоосвіти, самовиховання та творчого розвитку майбутнього фахівця.

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**SERYOGINA Iryna Yuriyivna** – candidate of Pedagogical Sciences, docent, associate Professor of Technological and professional education department of Kryvyi Rih State Pedagogical University.

*Scientific interests:* modern problems of self-development, self-education, self-discipline and creative development of future specialist.

*Стаття надійшла до редакції 30.09.2024 р.*

УДК 793.3.076

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-216-273-278

**СКРИПНИК Олександр Сергійович** –

керівник гуртка, балетмейстер

Народного хореографічного

ансамблю «Пролісок»,

кандидат педагогічних наук,

КЗ «Центральноукраїнський

Науковий ліцей-інтернат

Кіровоградської обласної ради»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5417-8953>

e-mail: [sasha03099@gmail.com](mailto:sasha03099@gmail.com)

**ЗАРУБІНА Антоніна Володимирівна** –

кандидат географічних наук,

доцент, доцент кафедри

природничих наук і методик

їхнього навчання

Центральноукраїнського державного

університету імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1457-9485>

e-mail: [sasha03099@gmail.com](mailto:sasha03099@gmail.com)

## ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ «ПРОГРЕСИВНА БАЛЕТНА ТЕХНІКА» (PBT) У ХОРЕОГРАФІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА)

*У статті автори розглядають можливості застосування інноваційної технології «Прогресивна балетна техніка» (PBT) у хореографічній підготовці учнів на уроках фізичної культури (художня гімнастика).*

*Автори вважають, що хореографія відіграє ключову роль в заняттях фізичної підготовки учнів (художня гімнастика), адже хореографічне мистецтво забезпечує розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання складних елементів, а також сприяє формуванню артистичної виразності та естетичного сприйняття рухів. Класичний екзерсис, як фундамент хореографічної освіти, є невід'ємною частиною підготовки багатьох спортсменів, зокрема, художніх гімнасток, адже класичний танець сприяє не лише фізичному, а й інтелектуальному розвитку, допомагаючи розвинути музикальність, пам'ять, концентрацію та творчі здібності.*

*Сучасний розвиток хореографії та спорту характеризується активним пошуком інноваційних форм і методів, які поєднують в собі фізичну підготовку, технічну досконалість та творче самовираження. Серед сучасних підходів в галузі хореографічного мистецтва та спорту (художньої гімнастики) особливої уваги заслуговує методика Progressing Ballet Technique (PBT), яка, зосереджуючись на розвитку м'язової пам'яті, допомагає людині досягти високого рівня технічної майстерності та виразності рухів.*

*Основою цієї техніки є принцип інтероцепції, який об'єднує в собі пропріоцепцію (сприйняття положення тіла в просторі) та вісцероцепцію (сприйняття внутрішніх органів). Завдяки цьому, система дозволяє не тільки розвинути фізичні навички, але й покращити координацію, баланс та загальне відчуття тіла.*

*В контексті PBT інтероцепція відіграє ключову роль у розвитку танцівника, адже завдяки усвідомленню внутрішніх відчуттів, танцівники можуть досягти більш точного контролю над своїм тілом, що дозволяє їм виконувати складні хореографічні елементи з більшою легкістю та виразністю.*

*Використання нестабільних поверхонь, таких як фітболи та мініболи, під час тренувань є ефективним способом стимулювати роботу глибоких м'язів. Це, в свою чергу, сприяє покращенню інтероцепції, тобто здатності людини відчувати своє тіло зсередини, що є важливим для розвитку координації, балансу та загальної фізичної підготовки. Використання фітболів та мініболів під час вправ на баланс створює умови для активної роботи м'язів-стабілізаторів.*

*Використання еспандерів дозволяє зробити тренування більш різноманітними та ефективними. Завдяки створенню додаткового опору, еспандери допомагають розвинути як великі м'язові групи, так і дрібні м'язи-стабілізатори, що сприяє покращенню координації рухів, розвитку гнучкості та зміцненню м'язів.*

*Автори визначають ключові особливості «Прогресивної балетної техніки» і відносять до них комплексний підхід, індивідуальний підхід, безпеку та ефективність.*

**Ключові слова:** хореографічна підготовка, уроки фізичної культури, художня гімнастика, інноваційна технологія «Прогресивна балетна техніка».

**SKRYPNYK Oleksandr Serhiiovich –**

group leader, ballet master of folk choreographic ensemble «Prolisok», Candidate of Pedagogic Sciences, Municipal institution "Central Ukrainian science lyceum-boarding school of Kirovohrad regional council"

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5417-8953>

e-mail: [sasha03099@gmail.com](mailto:sasha03099@gmail.com)

**ZARUBINA Antonina Volodymyrivna –**

andidate of Geographical Sciences (Ph.D.), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Natural Sciences and Methods of their Teaching of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1457-9485>

e-mail: [sasha03099@gmail.com](mailto:sasha03099@gmail.com)

## INNOVATIVE TECHNOLOGY «PROGRESSIVE BALLET TECHNIQUE» (PBT) IN THE CHOREOGRAPHIC TRAINING OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS (ARTICULAR GYMNASTICS)

*In the article, the authors consider the possibilities of using the innovative technology «Progressive Ballet Technique» (PBT) in the choreographic training of students in physical education lessons (artistic gymnastics).*

*The authors believe that choreography plays a key role in students' physical training classes (artistic gymnastics), because choreographic art provides the development of physical qualities necessary for performing complex elements, and also contributes to the formation of artistic expressiveness and aesthetic perception of movements. Classical exercise, as the foundation of choreographic education, is an integral part of the training of many athletes, in particular, artistic gymnasts, because classical dance promotes not only physical, but also intellectual development, helping to develop musicality, memory, concentration and creative abilities.*

*The modern development of choreography and sports is characterized by an active search for innovative forms and methods that combine physical training, technical excellence and creative self-expression. Among modern approaches in the field of choreographic art and sports (rhythmic gymnastics), the Progressing Ballet Technique (PBT) deserves special attention, which, focusing on the development of muscle memory, helps a person achieve a high level of technical mastery and expressiveness of movements.*

*The basis of this technique is the principle of interoception, which combines proprioception (perception of the body's position in space) and visceroreception (perception of internal organs). Thanks to this, the system allows not only to develop physical skills, but also to improve coordination, balance and general feeling of the body.*

*In the context of PBT, interoception plays a key role in a dancer's development, because by being aware of internal sensations, dancers can achieve more precise control over their bodies, allowing them to perform complex choreographic elements with greater ease and expression.*

*Using unstable surfaces such as fit balls and mini balls during training is an effective way to stimulate the deep muscles. This, in turn, contributes to the improvement of interoception, that is, the ability of a person to feel his body from the inside, which is important for the*

development of coordination, balance and general physical fitness. The use of fitballs and miniballs during balance exercises creates conditions for the active work of stabilizer muscles.

The use of expanders allows you to make training more diverse and effective. By creating additional resistance, expanders help develop both large muscle groups and small stabilizer muscles, which helps improve coordination of movements, develop flexibility and strengthen muscles.

The authors identify the key features of the «Progressive Ballet Technique» and attribute to them a comprehensive approach, an individual approach, safety and efficiency.

**Key words:** choreographic training, physical education lessons, rhythmic gymnastics, innovative technology «Progressive ballet technique».

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Хореографія є універсальним методом фізичної підготовки, який успішно застосовується в різних видах спорту. Завдяки синтезу елементів класичного і народного танцю, хореографічна підготовка сприяє не тільки розвитку фізичних якостей спортсмена (сили, гнучкості, координації), але й формуванню його творчого потенціалу та естетичного смаку. Цей підхід є особливо актуальним для сучасного спорту, який вимагає від спортсменів не лише високих результатів, але й виразності та артистизму.

Хореографічні тренування є багатоаспектним методом фізичного тренінгу, який сприяє розвитку таких компонентів як гнучкість, сила, баланс та вестибулярна стабільність. Систематичні заняття хореографією позитивно впливають на стан опорно-рухового апарату, а також підвищують функціональні резерви серцево-судинної та дихальної систем, що сприяє розвитку спеціальної витривалості.

Заняття хореографією дозволяють вирішувати завдання як технічної, так і естетичної підготовки спортсменів. Цей вид тренувань є особливо актуальним для видів спорту, де гармонійне поєднання мистецтва руху та спортивної техніки є визначальним фактором успіху

Інтеграція хореографічних елементів у програми фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є обґрунтованим педагогічним підходом. Хореографія не лише сприяє фізичному розвитку дітей (формування постави, розвиток координації, гнучкості), але й створює міцний фундамент для всебічного розвитку особистості. Хореографічні елементи не просто доповнюють уроки фізичної культури, а й надають їм нового виміру. Використання елементів різноманітних танцювальних стилів на заняттях фізичної культури не лише покращує фізичну підготовку учнів, а й розвиває їхню креативність та естетичний смак.

Хореографія є прекрасною можливістю для соціальної взаємодії, адже заняття в групі сприяють розвитку комунікативних навичок, вмінню працювати в команді та встановлювати міцні соціальні зв'язки, допомагає долати сором'язливість, підвищує впевненість у спілкуванні з іншими людьми й сприяє формуванню позитивного іміджу людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки багато вітчизняних та зарубіжних учених звернулися до значення й особливостей хореографії у спорті. Так, В. Сосіною розроблені лекції «Значення і особливості хореографічного мистецтва в спорті» за напрямом підготовки «Хореографія».

На особливостях хореографічної підготовки в такому виді спорту як синхронне плавання

наголошував А. Анікевич, наукові розробки Т. Лисицької присвячені значенню хореографії в гімнастиці, ефективність застосування уроків хореографії в тренувальному процесі гімнасток на початковому етапі навчання досліджували Ю. Борисова, О. Горпинич та О. Дідковський.

Феномен трансформації спорту та хореографічного мистецтва в історичному контексті вивчала С. Шалапа.

Роль хореографії як культурно-естетичного компонента підготовки та виступів спортсменів техніко-естетичних видів спорту досліджувала К. Ситченко.

У монографії В. Тодорової «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки)» викладено результати досліджень теоретико-методичних аспектів хореографічної підготовки в спорті як складника загальної підготовки спортсменів, охарактеризовано хореографічну підготовку як самостійну систему, яка має власні специфічні функції, принципи, завдання та зміст тощо.

**Мета статті** – розглянути можливості технології «Прогресивна балетна техніка» (РВТ) у хореографічній підготовці учнів на уроках фізичної культури (художня гімнастика).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Хореографія, що в перекладі з грецької означає «запис танцю», пройшла довгий шлях від простої фіксації рухів до складного мистецтва, яке дозволяє виразити найтонші відтінки людської душі й в наш час охоплює безліч стилів та напрямків – від класичних до сучасних і є самостійною мовою мистецтва, яка не потребує слів. Хореографічний образ – це результат складного взаємозв'язку тіла, простору, часу та музики, отже рух, організований в ритмічні патерни, є фундаментом цього образу, а музика, в свою чергу, додає танцю емоційну глибину та динаміку, підкреслюючи кожен рух танцівника.

Як зауважують І. Бакіко та В. Дмитрук, генезис спорту як соціального інституту є багатограним явищем, що обумовлене взаємодією біологічних, соціальних та психологічних факторів. Проте, саме соціальні чинники відіграли вирішальну роль у формуванні та розвитку спорту як соціокультурного феномену [1, с. 56].

Еволюція спорту є невід'ємною частиною соціокультурного розвитку людства й від виконання утилітарних функцій спорт перетворився на багатограний феномен, що задовольняє широкий спектр людських потреб, включаючи фізичні, соціальні, емоційні та естетичні.

Хореографія – універсальна мова тіла, яка знаходить своє застосування у різних видах спорту.

Класичний екзерсис, як базовий метод навчання рухів, є невід'ємною частиною підготовки багатьох спортсменів, адже він не тільки допомагає освоїти техніку, але й розвиває такі важливі якості, як музикальність, координацію та творче мислення, що є корисними для будь-якого виду спортивної діяльності.

Як зазначають Є. Зайцев та Ю. Колесніченко, спираючись на твердження Ф. Мореля, класичний танець є не тільки засобом фізичної підготовки, а й шляхом до гармонійного розвитку особистості. За його словами, класичний екзерсис допомагає розвинути не тільки тіло, але й дух, формуючи у спортсмена такі якості, як витримка, самодисципліна та естетичний смак [2, с. 89].

Згідно з дослідженнями Є. Зайцева та Ю. Колесніченка, класичний екзерсис – це не просто набір вправ, а комплексний підхід до розвитку спортсмена. Систематичні заняття сприяють не лише фізичній підготовці, але й формують такі важливі якості, як дисципліна, витримка та концентрація, що є необхідними для досягнення високих результатів [2, с. 145].

Хореографія є невід'ємною частиною такого виду спорту, як художня гімнастика. Вона надає рухам виразності, грації та естетичної привабливості й завдяки використанню елементів класичного танцю сприяє розвитку музикальності, відчуття ритму та простору. Як зазначає О. Пишка, цей вид спорту вимагає від спортсменів високого рівня координації та гнучкості [4].

За дослідженнями В. Сосіної, І. Мазур та Т. Токар, класичний танець забезпечує комплексний розвиток гімнасток. Виконуючи спеціальні вправи, спортсменки не тільки зміцнюють м'язи та розвивають гнучкість, але й формують правильну поставу, виховують почуття ритму та музикальності. Це дозволяє їм досягати високих результатів як у технічному, так і в художньому плані [5, с. 61].

Сучасний розвиток хореографії та спорту характеризується активним пошуком інноваційних форм і методів, які поєднують в собі фізичну підготовку, технічну досконалість та творче самовираження. Серед сучасних підходів в галузі хореографічного мистецтва та художньої гімнастики особливої уваги заслуговує методика *Progressing Ballet Technique* (PBT), яка, зосереджуючись на розвитку м'язової пам'яті, допомагає танцівникам досягти високого рівня технічної майстерності та виразності рухів [3, с. 85].

Ідея створення системи PBT виникла у австралійської балерини М. Уолтон-Махон в результаті її багаторічного досвіду роботи з учнями. Помітивши, що використання спеціального обладнання – фітболи, мініболи та гумові еспандери (стрічки) дозволяє танцівникам швидше освоїти складні рухи і розвинути глибоке розуміння свого тіла, вона розробила унікальну методику, яка сьогодні відома як *Progressing Ballet Technique* [3, с. 80].

Основою цієї системи є принцип інтероцепції, який об'єднує в собі пропріоцепцію (сприйняття положення тіла в просторі) та вісцероцепцію (сприйняття внутрішніх органів). Завдяки цьому,

система дозволяє не тільки розвинути фізичні навички, але й покращити координацію, баланс та загальне відчуття тіла.

В контексті PBT інтероцепція відіграє ключову роль у розвитку танцівника. Завдяки усвідомленню внутрішніх відчуттів, танцівники можуть досягти більш точного контролю над своїм тілом, що дозволяє їм виконувати складні хореографічні елементи з більшою легкістю та виразністю. Застосування цього принципу дозволяє танцівникам вийти за межі чисто технічного виконання, збагачуючи свій рух глибоким внутрішнім змістом. Це сприяє не тільки вдосконаленню технічних аспектів, але й розвитку творчих здібностей, що робить танець більш виразним та індивідуальним.

Використання нестабільних поверхонь, таких як фітболи та мініболи, під час тренувань є ефективним способом стимулювати роботу глибоких м'язів. Це, в свою чергу, сприяє покращенню інтероцепції, тобто здатності людини відчувати своє тіло зсередини, що є важливим для розвитку координації, балансу та загальної фізичної підготовки. Використання фітболів та мініболів під час вправ на баланс створює умови для активної роботи м'язів-стабілізаторів. Це призводить до посилення сигналів, які надсилаються від м'язів і суглобів до мозку, що в свою чергу покращує нашу здатність відчувати своє тіло в просторі та контролювати рухи.

Використання еспандерів дозволяє зробити тренування більш різноманітними та ефективними. Завдяки створенню додаткового опору, еспандери допомагають розвинути як великі м'язові групи, так і дрібні м'язи-стабілізатори. Це, в свою чергу, сприяє покращенню координації рухів, розвитку гнучкості та зміцненню м'язів.

Як вказують А. Паладійчук та Н. Цигановська, метод PBT – це не просто сукупність вправ, а система, яка формує у танцівника нове бачення себе і світу. Завдяки роботі з м'язами та еспандерами, танцівник розвиває не тільки фізичні дані, але й свідомість свого тіла, що дозволяє йому більш глибоко відчувати і розуміти рух. Система вправ побудована таким чином, що танцівник стає активним учасником процесу навчання, розвиваючи самостійність і відповідальність [3, с. 79].

Метод PBT пропонує інноваційний підхід до тренувань, який передбачає використання різноманітних позицій тіла відносно спеціального обладнання. Завдяки зміні напрямку сили тяжіння, м'язи та суглоби отримують більш різноманітне навантаження, що сприяє їхньому всебічному розвитку та підвищенню функціональних можливостей.

Метод PBT пропонує танцівникам не лише фізичну підготовку, але й комплексний розвиток, який включає в себе профілактику травм, розширення творчих можливостей та підвищення якості виконання. Завдяки різноманітним позиціям тіла в просторі, танцівники отримують не тільки міцне і гнучке тіло, але й звільняються від фізичних обмежень, що дозволяє їм повною мірою реалізувати свій творчий потенціал [3, с. 79].

PBT – це вибудована за чіткими принципами система тренувань, яка дозволяє танцівникам будь-

якого рівня поступово і ефективно розвивати свої навички. Завдяки поєднанню класичних основ і авторських розробок, метод РВТ забезпечує всебічний розвиток танцівника, від базової підготовки до досягнення високого рівня майстерності.

Отже, прогресивна балетна техніка (РВТ) – це інноваційний метод, який об'єднує багатовікові традиції класичного танцю з сучасними науковими знаннями про рух людини. Завдяки РВТ танцівники не тільки розвивають силу, гнучкість і координацію, але й формують глибоке розуміння свого тіла, що дозволяє їм досягти більш високого рівня технічної майстерності та творчої виразності. Прогресивна балетна техніка може з успіхом застосовуватися і на заняттях художньої гімнастики.

На заняттях фізичної культури (художня гімнастика) можна запропонувати наступні вправи (за Н. Паладійчук та Н. Цигановською):

1. Вправи із софтболом середнього розміру.

«Passe». Учні сидять на полу, на сідницях, руки на поясі. М'яч знаходиться під п'ятою робочої ноги. Виконуємо passe.

«Passe на боку». Учні лягають на бік. М'яч розташований між ахіллою та п'ятою робочої та опорної ноги. Виконуємо passe.

«Plie». Учні лягають на спину. М'яч між ахіллами та п'ятами. Виконуємо demi plie, потім grand plie.

«Нахил корпусу вперед». Учні сидять на полу на сідницях, руки на II позиції. Обидві ноги по I позиції у виворотному положенні з витягнутими стопами розташовані на м'ячі, який знаходиться під п'ятами. Виконуємо нахил корпусу вперед, одночасно збираючи руки з II позиції у III. Далі, підіймаючи корпус, руки опиняються у III позиції. Окремо відкриваємо руки на II позицію та повторюємо вправу [3, с. 80].

2. Вправи з великим футболом (за Н. Паладійчук та Н. Цигановською):

«Перегини корпусу в бік». Положення – сидючи на м'ячі. Руки на поясі. Починаємо робити перегини корпусу в бік.

«Перегини корпусу назад». Положення – сидючи на м'ячі. Стопи по I позиції. Виконуємо перегини корпусу назад.

«Battement на 45 градусів». Руки в положенні allonge. Ноги по VI позиції. Піднімаємо почергово ноги на 45 градусів. Коліна разом. Потім виконуємо по виворотній позиції.

«Battement tendu». Положення – сидючи на м'ячі. Руки в положенні allonge. Ноги по VI позиції. Виконуємо Battement tendu чергуючи ноги по невиворотній позиції. Потім виконуємо по виворотній позиції.

«Port de bras». Положення – сидючи на м'ячі. Виконуємо Port de bras по завданню тренера (включаючи положення рук по всім позиціям + arabesque) [3, с. 79].

**Висновки та перспективи подальших розвідок наперед.** Отже, підсумовуючи зазначимо, що хореографія відіграє ключову роль в заняттях фізичної підготовки учнів (художня гімнастика), адже хореографічне мистецтво забезпечує розвиток

фізичних якостей, необхідних для виконання складних елементів, а також сприяє формуванню артистичної виразності та естетичного сприйняття рухів. Класичний екзерсис, як фундамент хореографічної освіти, є невід'ємною частиною підготовки багатьох спортсменів, зокрема, художніх гімнасток, адже класичний танець сприяє не лише фізичному, а й інтелектуальному розвитку, допомагаючи розвинути музикальність, пам'ять, концентрацію та творчі здібності.

Сучасний розвиток хореографії та спорту характеризується активним пошуком інноваційних форм і методів, які поєднують в собі фізичну підготовку, технічну досконалість та творче самовираження. Серед сучасних підходів в галузі хореографічного мистецтва та спорту (художньої гімнастики) особливої уваги заслуговує методика Progressing Ballet Technique (PBT), яка, зосереджуючись на розвитку м'язової пам'яті, допомагає людині досягти високого рівня технічної майстерності та виразності рухів.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бакіко І. В., Дмитрук В. С. Історія фізичної культури. Навч. посібник. Луцьк, 2013. 90 с.
2. Зайцев С., Колесніченко Ю. Основи народно-сценічного танцю: посібник. Київ, 2007. 416 с.
3. Паладійчук А. А., Цигановська Н. В. Progressing Ballet Technique (PBT) як метод формування сучасного танцівника. *Культура України*, 2024, вип. 24. С. 78–87.
4. Пишка О. П. Оздоровче та розвиваюче значення художньої гімнастики. *Україна. Здоров'я нації*. 2019, № 5. С. 193–195.
5. Сосіна В. Ю., Мазур І. В., Токар Т. В. Засоби хореографії в початковій підготовці з художньої гімнастики дівчат 6-9 років. *Dance studies*. 2024. vol. 7, № 1. С. 60–67.

#### REFERENCES

1. Bakiko, I. V., Dmytruk, V. S. (2013). *Istoriya fizychnoyi kul'tury. Navch. posibnyk*. [History of physical culture. Education manual]. Luts'k. [in Ukrainian]
2. Zaytsev, YE., Kolesnichenk, YU. (2007). *Osnovy narodno-stsenichnoho tantsyu: posibnyk*. [Basics of folk stage dance: manual]. Kyiv. [in Ukrainian]
3. Paladiychuk, A. A., Tsyhanovs'ka, N. V. (2024). *Progressing Ballet Technique (PBT) yak metod formuvannya suchasnoho tantsivnyka. Kul'tura Ukrayiny*, vyp. 24. [Progressing Ballet Technique (PBT) as a method of training a modern dancer. Culture of Ukraine, vol. 24]. Kyiv. [in Ukrainian]
4. Pyshka, O. P. (2019). *Ozdorovche ta rozvyvayuche znachennya khudozhn'oyi himnastyky. Ukrayina. Zdorov'ya natsiyi*. № 5. [Health and developmental significance of artistic gymnastics. Ukraine. The health of the nation]. Kyiv. [in Ukrainian]
5. Sosina, V. YU., Mazur, I. V., Tokar, T. V. (2024). *Zasoby khoreohrafiyi v pochatkoviy pidhotovtsi z khudozhn'oyi himnastyky divchat 6-9 rokiv. Dance studies*. vol. 7, № 1. [Means of choreography in elementary training in artistic gymnastics for girls 6-9 years old. Dance studies. vol. 7 No. 1]. Kyiv. [in Ukrainian]

#### ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**СКРИПНИК Олександр Сергійович** – керівник гуртка, балетмейстер Народного хореографічного ансамблю «Пролісок», кандидат педагогічних наук, КЗ «Центральноукраїнський науковий ліцей-інтернат Кіровоградської обласної ради».

**Наукові інтереси:** інноваційна технологія «прогресивна балетна техніка» (pbt) у хореографічній підготовці учнів на уроках фізичної культури (художня гімнастика).

**ЗАРУБІНА Антоніна Володимирівна** – кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри природничих наук і методик їхнього навчання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

**Наукові інтереси:** інноваційна технологія «прогресивна балетна техніка» (pbt) у хореографічній підготовці учнів на уроках фізичної культури (художня гімнастика).

**INFORMATION ABOUT THE AUTHORS**

**SKRYPNYK Oleksandr Serhiiovych** – group leader, ballet master of folk choreographic ensemble «Prolisok», Candidate of Pedagogic Sciences, Municipal institution

"Central Ukrainian science lyceum-boarding school of Kirovohrad regional council".

**Scientific interests:** innovative technology «progressive ballet technique» (pbt) in the choreographic training of students in physical education lessons (articular gymnastics).

**ZARUBINA Antonina Volodymyrivna** – candidate of Geographical Sciences (Ph.D.), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Natural Sciences and Methods of their Teaching of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

**Scientific interests:** innovative technology «progressive ballet technique» (pbt) in the choreographic training of students in physical education lessons (articular gymnastics).

*Стаття надійшла до редакції 21.09.2024 р.*

УДК 373:004.92-056.26:371.3

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-216-278-284

**СУХИХ Аліса Сергіївна** –

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Інституту цифровізації освіти

Національної академії педагогічних наук України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8186-1715>

e-mail: [sukhikh@iitlt.gov.ua](mailto:sukhikh@iitlt.gov.ua)

**ПОЛЯЩЕНКО Ірина Миколаївна** –

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Інституту цифровізації освіти

Національної академії педагогічних наук України

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2886-9461>

e-mail: [irina\\_pn@ukr.net](mailto:irina_pn@ukr.net)

**ІМЕРСИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ: ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ ЗЗСО**

*Ця стаття досліджує можливості застосування імерсивних технологій у змішаному навчанні для підтримки інклюзивної освіти в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Окреслено переваги використання технологій віртуальної, доповненої та змішаної реальності для учнів з особливими освітніми потребами (ООП). Розглянуто приклади та виклики впровадження цих технологій, а також перспективи їх подальшого розвитку та підтримки на державному рівні. Стаття підкреслює значення імерсивних технологій для підвищення ефективності навчання та інтеграції учнів з ООП у загальноосвітній процес.*

*У сучасній освіті існує потреба у забезпеченні рівних можливостей для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних, когнітивних або соціальних особливостей. Традиційні підходи до навчання не завжди здатні забезпечити необхідну адаптацію та інклюзію для учнів з особливими освітніми потребами. Імерсивні технології, такі як віртуальна та доповнена реальність, можуть сприяти більш ефективному залученню та мотивації цих учнів. Підкреслено, що впровадження імерсивних технологій у змішаному навчанні має великі перспективи для підтримки інклюзивної освіти. Імерсивні технології можуть сприяти створенню індивідуальних траєкторій навчання, що дозволяє учням з ООП розвиватися відповідно до своїх можливостей і потреб, зберігаючи при цьому контакт із загальноосвітнім середовищем. Імерсивні технології дозволяють створити адаптоване навчальне середовище, де учні можуть вчитися в своєму власному темпі, без тиску та з урахуванням особистих потреб.*

*В роботі розглянуто також виклики впровадження імерсивних технологій у ЗЗСО. Основні з них стосуються фінансових витрат на обладнання та програмне забезпечення, необхідності підготовки педагогічного персоналу, який здатен ефективно використовувати ці технології, а також потреби в адаптації методик викладання для забезпечення справжньої інклюзивності. Крім того, існують технічні бар'єри, пов'язані з наявністю та якістю інфраструктури. Таким чином, проблема полягає у необхідності розробки та впровадження ефективних моделей застосування імерсивних технологій у змішаному навчанні для забезпечення інклюзивної освіти в ЗЗСО.*

**Ключові слова:** імерсивні технології, змішане навчання, інклюзивна освіта, заклади загальної середньої освіти, учні з особливими освітніми потребами.

**SUKHIKH Alisa Serhiivna** –

Candidate of Pedagogical Sciences,

Senior Researcher

Institute of Education Digitalization of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8186-1715>

e-mail: [sukhikh@iitlt.gov.ua](mailto:sukhikh@iitlt.gov.ua)