

УДК 37.091.33

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-222-439-446

СИВОКОНЬ Юрій –старший викладач кафедри мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира ВинниченкаORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8493-7233>e-mail: yrasivokon@ukr.net**ПЕЧЕНЕНКО Максим –**Заслужений діяч мистецтв України,
викладач кафедри мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка,художній керівник та головний балетмейстер
народного хореографічного ансамблю «Світанок»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2041-6727>e-mail: svit-tanok@ukr.net**ПЕЧЕНЕНКО Світлана –**викладач кафедри мистецтв
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира ВинниченкаORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2228-7430>e-mail: svit-tanok@ukr.net

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ КЛАСИЧНОГО ЕКЗЕРСISУ У ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «УКРАЇНСЬКИЙ НАРОДНИЙ ТАНЕЦЬ»

У статті автори розглядають теоретико-методичні аспекти імплементації класичного екзерсису в процес викладання дисципліни «Український народний танець».

На основі аналізу науково-педагогічної літератури, автори доводять, що на сучасному етапі еволюції хореографічного мистецтва спостерігається тенденція до значного ускладнення техніки сценічного народного танцю. Ця тенденція зумовлена інтеграцією виконавських технік класичного танцю та інкорпоруванням елементів з сучасних хореографічних напрямів, що можна розглядати в наступних аспектах: акумуляція класичної техніки (народний танець все частіше використовує елементи класичного екзерсису, такі як позиції ніг та рук, стрибки, обертання, розвиток лінії та пози тощо); інфузія сучасних технік (вплив сучасних напрямів, зокрема контемпорарі, джаз-танцю, модерну проявляється у використанні партерної техніки, імпровізації та флюїдності, роботі з вагою та балансом, поліритмії та синкопуванні тощо); синергетичний ефект (комбінація класичних та сучасних технік створює синергетичний ефект, що призводить до підвищення технічного рівня виконавців, збагачення художньої виразності, формування нового сценічного продукту).

Екзерсис на заняттях з дисципліни «Український народний танець» містить виконання спеціалізованих вправ на розігрів м'язів ніг й основу цього комплексу складають *battement tendus*, *battement tendu pour le pied* та *battement tendu jeté*, які виконуються у різних позиціях та темпах. Поступове збільшення амплітуди рухів та темпу виконання дозволяє плавно підготувати м'язи до більш інтенсивних навантажень. Важливою складовою розігріву є правильна техніка виконання вправ, яка забезпечує ефективність тренування та запобігає травмам.

Систематичні заняття класичним танцем сприяють не лише формуванню, але й постійному вдосконаленню технічних навичок, які є основою професійної майстерності. Класична хореографія з її чіткими позиціями, лініями та вимогами до виконання рухів створює міцний фундамент для опанування різноманітних технік та стилів, включаючи складну та багатогранну мову українського народного танцю. Завдяки класичному тренінгу, танцівник отримує необхідний інструментарій для якісного виконання стрибків, обертань, рухів з використанням елементів народної хореографії, зберігаючи при цьому легкість, витонченість та виразність.

Автори вважають, що класичний танець є невід'ємною складовою професійної підготовки танцівника українського народного танцю, забезпечуючи йому необхідну базу для творчого розвитку та досягнення високого рівня виконавської майстерності.

Ключові слова: класичний танець, український народний танець, екзерсис, виконавська майстерність, майбутні фахівці в галузі хореографічного мистецтва.

SYVOKON Yuriy –Senior Lecturer at the Department of Art of the
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State UniversityORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8493-7233>e-mail: yrasivokon@ukr.net**PECHENENKO Maksym –**Honored Artist of Ukraine, Lecturer at the Department of Art of the
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University,
Artistic Director and Chief Ballet Master of the Folk
Choreographic Ensemble «Svitanok»ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2041-6727>e-mail: svit-tanok@ukr.net

PECHENENKO Svitlana –

Lecturer at the Department of Art of the
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2228-7430>
e-mail: svit-tanok@ukr.net

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE APPLICATION OF CLASSICAL EXERCISE IN TEACHING THE DISCIPLINE «UKRAINIAN FOLK DANCE»

In the article, the authors consider the theoretical and methodological aspects of the implementation of classical exercise in the process of teaching the discipline «Ukrainian folk dance».

Based on the analysis of scientific and pedagogical literature, the authors prove that at the current stage of the evolution of choreographic art, there is a tendency to significantly complicate the technique of stage folk dance.

This trend is due to the integration of classical dance performance techniques and the incorporation of elements from modern choreographic trends, which can be considered in the following aspects: accumulation of classical technique (folk dance increasingly uses elements of classical exercise, such as foot and arm positions, jumps, rotations, line and pose development, etc.); infusion of modern techniques (the influence of modern trends, in particular contemporary, jazz dance, modern is manifested in the use of parterre technique, improvisation and fluidity, work with weight and balance, polyrhythms and syncopation, etc.); synergistic effect (the combination of classical and modern techniques creates a synergistic effect, which leads to an increase in the technical level of performers, enrichment of artistic expressiveness, and the formation of a new stage product).

Exercises in the «Ukrainian Folk Dance» discipline include performing specialized exercises to warm up the leg muscles, and the basis of this complex is battement tendus, battement tendu pour le pied, and battement tendu jeté, which are performed in different positions and tempos. A gradual increase in the amplitude of movements and the tempo of execution allows you to smoothly prepare the muscles for more intense loads. An important component of the warm-up is the correct technique for performing exercises, which ensures the effectiveness of training and prevents injuries.

Systematic classical dance classes contribute not only to the formation, but also to the constant improvement of technical skills, which are the basis of professional skill. Classical choreography with its clear positions, lines, and requirements for performing movements creates a solid foundation for mastering various techniques and styles, including the complex and multifaceted language of Ukrainian folk dance. Thanks to classical training, the dancer receives the necessary tools for high-quality performance of jumps, turns, movements using elements of folk choreography, while maintaining lightness, grace and expressiveness.

The authors believe that classical dance is an integral part of the professional training of a Ukrainian folk dance dancer, providing him with the necessary basis for creative development and achieving a high level of performing skills.

Key words: classical dance, Ukrainian folk dance, exercise, performing skills, future specialists in the field of choreographic art.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Культурний та духовний апгрейд української нації значною мірою корелює з діяльністю різноманітних мистецьких колективів. У цьому контексті, ансамблі українського народного танцю відіграють ключову роль у формуванні духовності, естетичного смаку та ціннісних орієнтацій у молодого покоління. Різноманітні художні колективи, що функціонують по всій Україні, є драйверами збереження, розвитку та промоції національного мистецтва.

Наразі, питання підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних спеціалістів у галузі хореографічного мистецтва набуває критичної важливості. Існує нагальна потреба у підготовці фахівців, здатних ефективно функціонувати в різних контекстах, включаючи професійні, навчальні та аматорські ансамблі народного танцю. Цей апгрейд кадрового потенціалу має відповідати сучасним вимогам та динамічному розвитку хореографічного мистецтва, враховуючи наступні аспекти:

– фахівці повинні володіти топ-рівневими технічними навичками, артистизмом та глибоким розумінням стилістичних особливостей народного танцю, щоб забезпечувати високий рівень виконавської майстерності;

– у навчальних ансамблях фахівці виступають в ролі менторів та інструкторів, передаючи свої знання та досвід наступним поколінням. Вони повинні володіти педагогічними знаннями, вміннями та навичками, вміти створювати ефективні навчальні програми та застосовувати сучасні методики викладання. Важливим є також розвиток

«м'яких навичок» (soft skills) для ефективної комунікації та мотивації учнів/студентів.

– робота з аматорськими ансамблями вимагає від фахівців не лише хореографічної майстерності, але й організаційних та комунікативних вмінь та навичок. Вони повинні вміти створювати дружню та творчу атмосферу, мотивувати учасників та забезпечувати якісну художньо-творчу діяльність колективу. Важливою є здатність до тайм-менеджменту та ефективного використання ресурсів.

Для досягнення цієї мети необхідно впроваджувати інноваційні підходи до навчання, використовувати сучасні технології та забезпечувати постійний професійний розвиток майбутніх хореографів. Це дозволить створити ком'юніті висококваліфікованих професіоналів, здатних підтримувати та розвивати українське народне хореографічне мистецтво на світовому рівні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фундаментальні концепції, що стосуються формування професійних компетенцій у артистів балету, були чітко сформульовані А. Вагановою у її ґрунтовній праці «Основи класичного танцю», опублікованій у 1934 році. Цей мануал синтезує багатий науково-педагогічний досвід та є неперевершеним зразком систематизації знань у галузі балетної педагогіки.

Проблемі викладання класичного танцю присвячені дослідження Н. Горбатової, Ю. Громова, А. Гуменюка, С. Забрєдовського, Є. Зайцева, С. Легкої, А. Нагачевського, Т. Павлюк, В. Пастух, Т. Пуртової, А. Сокольської, А. Тараканової, Т. Ткаченко та ін.

Різноманітні питання підготовки фахівця в галузі хореографічного мистецтва розглядаються у

сучасних наукових розвідках Л. Андрощук, О. Касьянкової, Б. Колногузенка, Г. Ніколаї, О. Пархоменка, В. Похиленка, О. Ребрової, Ю. Ростовської, Т. Сердюк, Т. Філановської, Л. Цветкової та ін.

Глибокий теоретичний аналіз українського народного танцю та методологічні основи викладання народно-сценічного танцю в контексті вітчизняної вищої освіти детально розкриті у наукових працях таких авторитетних дослідників, як В. Верховинець, В. Зайцев та Н. Кирильчук. Їхні роботи є фундаментальним внеском у розвиток української хореографічної науки.

Відомі теоретики класичного танцю А. Нікіфорова та Т. Путіліна у своїх наукових працях провели ґрунтовне дослідження проблем, пов'язаних з викладанням та виконанням класичного танцю тощо.

Мета статті полягає у розгляді теоретико-методичних аспектів імплементації класичного екзерсису в процес викладання дисципліни «Український народний танець».

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі еволюції хореографічного мистецтва спостерігається тенденція до значного ускладнення техніки сценічного народного танцю. Ця тенденція зумовлена інтеграцією виконавських технік класичного танцю та інкорпоруванням елементів з сучасних хореографічних напрямів, що можна розглядати в наступних аспектах:

- акумуляція класичної техніки – народний танець все частіше використовує елементи класичного екзерсису, такі як позиції ніг та рук, стрибки, обертання, розвиток лінії та пози тощо;

- інфузія сучасних технік – вплив сучасних напрямів, зокрема контемпорарі, джаз-танцю, модерну проявляється у використанні партерної техніки, імпровізації та флюїдності, роботі з вагою та балансом, поліритмії та синкопуванні тощо;

- синергетичний ефект – комбінація класичних та сучасних технік створює синергетичний ефект, що призводить до підвищення технічного рівня виконавців, збагачення художньої виразності, формування нового сценічного продукту тощо.

На заняттях з класичного танцю майбутні хореографи досягають оптимізації сценічної форми та здійснюють цілеспрямований розвиток м'язового апарату нижніх кінцівок, на який припадає пікове навантаження під час репетицій та концертних перформансів.

У процесі виконання тренажу артист, здійснюючи превентивне розігрівання зв'язково-суглобового апарату, мінімізує ризики отримання розтягнень та вивихів, які є потенційно можливими під час вивчення та виконання складних танцювальних елементів. Отже, фундаментальними та визначальними для танцівників залишаються їхні фізичні кондиції, зокрема такі параметри, як танцювальний крок, стрибок та гнучкість, які безпосередньо впливають на технічну майстерність виконання екзерсису класичного танцю. Екзерсис є фундаментальним елементом тренувального процесу хореографа, спрямованим на формування коректного положення корпусу та забезпечення стабільності.

У системі вищої освіти мистецького спрямування класичний танець є фундаментальною дисципліною для майбутніх хореографів. Термін «класика» походить від латинського «classicus», що означає «зразковий», «першокласний», підкреслюючи його еталонний характер. У хореографічному контексті класика охоплює ті зразки танцювального мистецтва, які зберігають незмінну художню та історичну цінність для національної та світової танцювальної культури, формуючи її канони. У цьому сенсі класичний танець, перш за все, асоціюється з результатом багатовікової еволюції, акумулюючи в собі традиції, що є базисом для розвитку практично всіх хореографічних напрямів. Таким чином, бенефіти від занять класичним танцем як для початківців так і для професіоналів є беззаперечними.

С. Карлицька та О. Копієвський зазначають, що професійна діяльність артистів у складі народного хореографічного колективу передбачає виконання комплексу завдань (розігрів м'язів, суглобів та зв'язок, опанування та удосконалення базових технічних елементів, складних па та існуючого танцювального репертуару), значна частина яких реалізується на заняттях з класичного танцю. З огляду на це, у системі вищої освіти мистецького спрямування класичний та народний танець розглядаються як два інтегровані напрями професійної підготовки фахівців в галузі хореографічного мистецтва, оскільки володіння широким спектром знань та навичок у сфері класичної хореографії є критично важливим для артистів ансамблю народного танцю [2, с. 86].

Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив сформулювати ключові аспекти професійної підготовки майбутніх танцівників, балетмейстерів та керівників народно-хореографічних колективів, що детерміновані специфікою їхньої майбутньої професійної діяльності.

До цих аспектів ми відносимо: 1) індивідуальну роботу (розвиток фізичних кондицій танцівника, удосконалення технічних навичок, самокорекцію, самовдосконалення); 2) роботу з репертуаром (опанування різноманітних стилів, жанрів та напрямів хореографічного мистецтва); 3) сценічну практику (опанування студентами технології репетиційного процесу, набуття досвіду концертно-виконавської діяльності) тощо.

С. Карлицька та О. Копієвський, спираючись на твердження А. Ваганової, наголошують на тому, що коректна постава корпусу є фундаментальною основою для виконання будь-якого «па» (фр. *pas* – крок, рух). Лише правильно сформована лінія спини здатна гарантувати повну свободу рухів та стійкість [2, с. 87].

Дослідники класичного танцю підкреслюють, що фундамент, закладений під час екзерсису (позиціонування та функціонування стоп, корпусу та рук у всіх елементах класичного танцю), сприяє розвитку сили, спритності, витривалості, запобігає травмам та перевантаженням опорно-рухового апарату, а також створює передумови для досконалого опанування технікою класичного танцю.

Т. Путіліна ідентифікує наступні ключові аспекти, що є базисом класичного танцю:

1. Постуральний сет-ап та артикуляція кінцівок. Цей пункт охоплює коректне позиціонування та функціонування стоп, корпусу, рук та голови в рамках виконання усіх елементів класичного танцю. Важливим є чітке розуміння та відтворення академічних позицій та їхніх варіацій, враховуючи специфіку кожної школи (напр., французька, італійська та ін.). Акцент робиться на стабільності кор-м'язів та координації рухів між різними частинами тіла.

2. Кінестетичне усвідомлення та м'язова задіяність. Цей аспект фокусується на розвитку пропріоцепції та кінестезії, тобто усвідомлення положення та руху власного тіла у просторі. Він включає контроль та відчуття роботи м'язів ніг, корпусу та рук під час виконання танцювальних рухів. Важливим є не лише фізичне виконання руху, але й ментальне усвідомлення задіяних м'язових груп та їхньої функціональної взаємодії, що сприяє оптимізації рухової ефективності та запобіганню травмам.

3. Розвиток виворотності ніг та флексибільність. Цей пункт акцентує увагу на розвитку специфічних фізичних якостей, необхідних для класичного танцю. Зокрема, це досягнення максимального терн-ауту, тобто розвороту ніг від стегна та розвиток еластичності м'язів (флексибіліті), що забезпечує амплітуду рухів та запобігає травмам. Важливо підкреслити, що розвиток виворотності ніг повинен відбуватися поступово та безпечно, з урахуванням індивідуальних анатомічних особливостей кожного танцівника, з метою уникнення травм кульшового суглоба.

Виворотність ніг, або терн-аут, як фундаментальна вимога для виконання класичного екзерсису, є не менш важливою і для виконання народних танцювальних рухів. Хоча ступінь та специфіка використання терн-ауту може варіюватися залежно від конкретного народного стилю, його присутність відіграє ключову роль у досягненні високої виконавської майстерності.

У технічному аспекті виворотність ніг забезпечує більшу амплітуду руху в тазостегновому суглобі, що дозволяє танцівнику виконувати складні елементи з більшою легкістю та точністю. У класичному танці це проявляється у виконанні батманів, де повний терн-аут є необхідною умовою. У народному танці виворотність ніг може бути менш екстремальною, але вона сприяє покращенню координації, балансу та стабільності під час виконання різноманітних рухів, таких як кроки, стрибки, обертання тощо.

У естетичному аспекті виворотність ніг візуально подовжує лінію ноги, створюючи враження елегантності та витонченості. У класичному танці це підкреслює грацію та витонченість рухів, а у народному танці сприяє створенню більш відкритої та гармонійної позиції тіла, що підсилює виразність та емоційність виконання.

Важливо зазначити, що використання виворотності ніг в народному танці залежить від конкретного стилю та традицій. У деяких народних танцях терн-аут може бути мінімальним або

взагалі відсутнім, тоді як в інших він може відігравати важливу роль. Проте, навіть у тих стилях, де терн-аут не є домінуючим, певний ступінь розвороту ноги від стегна може бути присутнім для покращення техніки та естетики виконання. Тому, хореографу необхідно враховувати стильові особливості при роботі з виворотністю ніг у народному танці.

Спираючись на наукові розвідки С. Карлицької та О. Копієвського, виділимо такі ключові принципи фундаментальних методичних засад навчання класичного танцю:

1. Кожен рух повинен мати чітко визначену підготовку (preparation) та завершення, що забезпечує плавність переходу між елементами і створює естетичну завершеність композиції.

2. Повторення основних елементів завдання є необхідною умовою для закріплення навичок та формування технічної досконалості.

3. Лімітація комбінаційних елементів. Обмежена кількість різних рухів в одному завданні дозволяє танцівнику зосередитися на якісному виконанні кожного елемента, уникнути перевантаження та сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

4. Домінантність одного елемента. Фокусування на одному головному елементі або технічному прийомі в межах завдання дозволяє студенту детально опрацювати його нюанси та досягти високого рівня виконання.

5. Логічна прогресія рухів. Послідовність рухів у завданні повинна бути логічно обгрунтована та спрямована на досягнення конкретних навчальних цілей.

6. Обов'язкова білатеральність. Виконання комбінацій із двох ніг є невід'ємною частиною класичного танцю, оскільки розвиває симетрію, координацію та сприяє гармонійному розвитку тіла.

7. Баланс фізичного та психологічного навантаження. Рациональне співвідношення фізичного (силового), технічного, психічного та емоційного навантаження забезпечує оптимальний розвиток танцівника, запобігаючи перенапруженню та травмам тощо [2, с. 88].

Екзерсис біля станка, як фундаментальна складова підготовки танцівника, вимагає від викладача глибокого розуміння анатомії та кінезіології. Кожне рухове завдання має бути розглянуте як комплексний процес, що включає не лише технічне виконання, але й розвиток м'язової пам'яті, координації та проперцепції. Свідоме опрацювання кожного елемента дозволяє хореографу не просто відтворювати рухи, а формувати індивідуальний та ефективний руховий апарат.

Ключовим аспектом екзерсису є розвиток усвідомлення власного тіла, що дозволяє танцівнику відчувати тіло в просторі, контролювати його рухи та виражати через них різноманітні емоції. Кожна комбінація вправ – це не просто сума рухів, а своєрідна мініатюра, де технічне виконання органічно поєднується з музикальністю та драматичністю. Саме цей синтез дозволяє розвивати у танцівників артистизм та сценічну харизму.

Концепція музикальності, як слушно зазначає Т. Пугіліна, є багатограним феноменом, що охоплює низку ключових компонентів, критично важливих для успішної хореографічної практики, серед яких головними є наступні:

1. Ритмічна синхронізація, яка передбачає здатність до інтеграції рухів танцівника з музичним ритмом. Важливо підкреслити, що музичний ритм – це не просто механічне відтворення часових часток. Натомість, це експресивний елемент, що надає танцю динаміки та емоційної виразності. На початкових етапах тренінгу студентам необхідно опанувати базові музичні та хореографічні ритми в таких розмірах, як 2/4 та 4/4. Це створює міцний фундамент для подальшого розвитку. Згодом, тренувальний процес може бути розширений за рахунок впровадження складніших ритмічних структур, таких як 3/4, 6/8 та інші, що сприяє розвитку більш витонченого відчуття ритму та музикальності. Також варто робити акцент на розвитку ритмічного інтелекту – здатності не тільки відтворювати, але й інтерпретувати ритм, вносячи в танець індивідуальність та художню виразність.

2. Тематична репрезентація, яка фокусується на свідомому сприйнятті музичної теми (мелодії) та її трансформації в хореографічний нарратив. Танцівник повинен не просто рухатись під музику, а й розуміти її зміст, емоційний контекст та структуру. Цей процес передбачає аналіз мелодичної лінії, гармонії, динаміки та інших музичних елементів. Успішна тематична репрезентація вимагає від хореографа глибокого розуміння музичного твору та здатності до його інтерпретації засобами танцювального мистецтва. Важливим є використання візуалізації музики – створення в уяві танцівника образів та відчуттів, що відповідають музичному матеріалу.

3. Інтонаційна чутливість, яка стосується здатності розрізняти та відтворювати інтонації музичної теми. Інтонація в музиці – це не тільки висота звуку, але й його емоційне забарвлення, динаміка, тембр. Розвинена інтонаційна чутливість дозволяє танцівнику більш тонко реагувати на музичний матеріал, передаючи його емоційний зміст через рухи тіла. Цей процес можна порівняти з емоційним відгуком на музику, що трансформується в хореографічну експресію. Для розвитку інтонаційної чутливості можна використовувати вправи на слуховий аналіз музики, а також імпровізаційні завдання, що стимулюють спонтанну реакцію на музичні нюанси [4, с. 179].

Як зазначає Я. Федотова, у контексті хореографічних дисциплін, музика відіграє роль не просто акомпанементу, а скоріше інтегрального середовища, в якому культивується виразність рухів, емоційність та експресивність перформансу. Відповідно, педагог-хореограф повинен акцентувати увагу не лише на розвитку ритмічного інтелекту студентів, але й на формуванні міцного емоційно-дієвого коннекту між музикою та танцем [5, с. 360]. Розглянемо це детальніше.

1. Музика як емоційно-образний фундамент. Музична тема повинна сприйматися не як абстрактна звукова послідовність, а як емоційно-

образний бекграунд, що є першоджерелом та фундаментом танцювальної композиції. Важливо відійти від концепції формального виконання рухів під музику, натомість, стимулюючи здобувачів освіти до глибокого емоційного занурення в музичний матеріал. Цей підхід сприяє розвитку арт-компетенцій, що дозволяють танцівнику не просто відтворювати рухи, а й наповнювати їх змістом та емоційною глибиною.

2. Інтеграція інтонацій та пластичної експресії. Здатність широко та захоплено «поринати» в музичні інтонації трансформує процес навчання з механічного відтворення рухових схем у живу художню творчість. Студенти починають сприймати навчальні завдання не як набір вмінь та навичок, а як можливість для самовираження через пластику. Цей процес передбачає розвиток кінестетичного інтелекту – здатності відчувати та контролювати рухи свого тіла у просторі та часі, а також емоційного інтелекту – здатності розпізнавати та передавати емоції через рух.

3. Створення емоційної атмосфери. Викладач повинен створити в класі хореографічних дисциплін атмосферу, що сприяє емоційній відкритості та креативності. Важливо використовувати різноманітні методики, такі як вправи, асоціативне мислення та музичну імпровізацію, що стимулюють студентів до пошуку індивідуальних способів вираження емоцій через рух. Застосування мультимедійних ресурсів, таких як відеозаписи виступів видатних танцівників, онлайн майстер-класи та ін., також може сприяти розвитку естетичного смаку та натхненню здобувачів освіти.

4. Фідбек та рефлексія. Важливим елементом навчального процесу є фідбек (feedback) – зворотний зв'язок між викладачем та студентами. Викладач повинен надавати конструктивні коментарі щодо виконання рухів, акцентуючи увагу не лише на технічній точності, але й на емоційній виразності. Регулярна рефлексія – аналіз власних відчуттів та вражень від виконання також сприяє розвитку самосвідомості та усвідомленому підходу до танцювальної практики [6, с. 280].

Формуючи структуру класичного екзерсису в контексті занять українським народним танцем, викладач-хореограф повинен інтегрувати технічний аспект з артистичним перформансом, культивуючи в студентів креативний підхід до виконання базових елементів. Індикаторами досягнення експресії є наявність нарративної логіки рухів у розкритті художнього образу танцю; емоційно-візуальна репрезентація кожного окремого руху, хореографічної комбінації, навчального етюдю та повне занурення в емоційно-психічний стан, що створює емоційний імпульс тощо.

Експресія та емоційність надають рухам специфічного характеру, настрою та почуття, формуючи певний вайб. Наприклад, такі емоційні стани, як смуток та радість, сміх та горе, хвилювання та темперамент, можуть бути трансльовані через пластику, міміку та жестикуляцію, зберігаючи при цьому канони класичної хореографії та не порушуючи академічні рамки.

Принциповою метою класичного екзерсису біля станка є розвиток фізичних якостей

танцівника та формування технічної бази, необхідної для виконання складних хореографічних завдань. Систематичне повторення спеціально підібраних вправ сприяє розвитку м'язової пам'яті та автоматизації рухів. Екзерсис біля станка є фундаментом для подальшого вивчення більш складних комбінацій та вправ на середині зали. Комбінації вправ повинні бути побудовані таким чином, щоб забезпечити закріплення раніше вивченого матеріалу та введення нових елементів, що дозволяє поступово ускладнювати завдання та підвищувати рівень технічної підготовки майбутнього фахівця в галузі хореографічного мистецтва.

Екзерсис на заняттях з дисципліни «Український народний танець» починається з виконання спеціалізованих вправ на розігрів м'язів ніг. Основу цього комплексу складають *battement tendus*, *battement tendu pour le pied* та *battement tendu jeté*, які виконуються у різних позиціях та темпах. Поступове збільшення амплітуди рухів та темпу виконання дозволяє плавно підготувати м'язи до більш інтенсивних навантажень. Важливою складовою розігріву є правильна техніка виконання вправ, яка забезпечує ефективність тренування та запобігає травмам.

Заняття класичного танцю традиційно розпочинається з виконання *demi plie* та *grand plie* у поєднанні з різноманітними *port de bras*. *Demi plie*, як ізолююча вправа, спрямована на розтягнення ахіллового сухожилля та підготовку гомілково-стопного суглоба до подальших навантажень. *Grand plie*, в свою чергу, сприяє розвитку гнучкості та сили м'язів тазостегнового суглоба, що є необхідною умовою для виконання виворотних рухів. *Demi plie* є фундаментальним елементом класичної техніки і часто використовується як підготовча вправа перед виконанням стрибків.

Grand plie відіграє визначальну роль у розвитку чоловічої танцювальної техніки. Глибоке присідання, виконане з дотриманням усіх технічних вимог, є основою для виконання складних чоловічих рухів, таких як присідання, підскоки та різноманітні акробатичні елементи. Еластичність та сила, розвинені завдяки регулярному виконанню *grand plie*, дозволяють танцівникам виконувати рухи з більшою легкістю та виразністю.

Вправи *battement tendu* та *battement tendu jeté* відіграють ключову роль у формуванні технічної досконалості танцівника. Систематичне виконання цих вправ сприяє розвитку сили м'язів ніг, формуванню чіткої лінії стопи та розвитку відчуття балансу. В народному танці, де велика увага приділяється точності та виразності рухів, батмани є невід'ємною частиною технічного арсеналу танцівника. Використання батманів у різних комбінаціях дозволяє додати рухам плавність та витонченість.

Вправа *rond de jambe parterre* є незамінним інструментом для розвитку гнучкості та сили м'язів тазостегнового суглоба. Кругові рухи ногою по підлозі на різних рівнях сприяють формуванню правильного виворотного положення стегна та покращенню контролю над рухами. Включення *rond de jambe parterre* у навчальний план танцівника є важливим етапом у розвитку його

технічних навичок. Застосування *rond de jambe parterre* у поєднанні з *port de bras* та рухами корпусу дозволяє досягти більшої виразності та різноманітності рухів.

Battement fondu, незважаючи на свою технічну складність, є рухом, який може бути виконаний з великою виразністю. Плавний перехід від *plie* до *releve*, супроводжуваний м'якими рухами рук, створює відчуття легкості та грації. *Battement fondu* є важливим інструментом для розвитку артистичних якостей танцівника та створення виразних образів.

Вправа *battement frappé* є ефективним засобом для розвитку сили та витривалості м'язів гомілки та стопи. Чіткі, різкі рухи, характерні для цього елемента, сприяють формуванню сильної, натягнутої стопи, що є необхідною умовою для виконання багатьох технічних елементів класичного танцю. Регулярне виконання *battement frappé* дозволяє танцівникам розвинути швидкість, точність та координацію рухів.

Rond de jambe en l'air, виконаний з дотриманням усіх технічних вимог, має не лише функціональне, але й естетичне значення. Швидкі, чіткі рухи ноги по колу створюють відчуття легкості та витонченості. Завдяки *rond de jambe en l'air* танцівник може розвинути своє відчуття лінії та форми, що є важливим для створення виразних та красивих образів. Виконання *rond de jambe en l'air* на 90 градусів дозволяє додати рухам більшої амплітуди та динаміки.

Adajio займає особливе місце в навчальному процесі, особливо при роботі з жіночою групою. Систематичне виконання вправ, починаючи від простих елементів, таких як *releve* і *develope*, і закінчуючи складними комбінаціями з *port de bras* та поворотами, сприяє розвитку стійкості, гнучкості та координації. *Adajio* дозволяє танцівницям опанувати мистецтво плавного переходу від однієї пози в іншу, що є необхідною умовою для створення виразних та красивих хореографічних образів.

Grand battement jeté є синтезом усіх попередніх вправ екзерсису біля станка. Він вимагає від танцівника високого рівня координації, сили та гнучкості. Завершення екзерсису *releve* на півпальцях, розтяжками та перегинами корпусу дозволяє плавно перейти від динамічних рухів до статичних поз, що сприяє розвитку відчуття балансу та контролю над тілом. Цей комплекс вправ є важливим для розвитку загальної фізичної підготовки танцівника та підготовки його до виконання складних хореографічних композицій.

Темп виконання екзерсису є важливим педагогічним інструментом, який дозволяє досягти поставлених навчальних цілей. Вибір темпу залежить від рівня підготовки танцівників, складності виконуваних вправ та загальної мети заняття. Поступове збільшення темпу від повільного до швидкого сприяє розвитку координації, витривалості та точності виконання рухів. Варіювання темпу дозволяє підтримувати інтерес танцівників та уникнути монотонності. Паузи під час виконання екзерсису можуть бути доцільними лише у випадках, коли необхідно акцентувати

увагу на певних деталях техніки або виправити помилки.

Екзерсис на середині зали є важливим етапом підготовки танцівника до виконання складних хореографічних композицій. Робота в просторі сприяє розвитку загальної фізичної підготовки, зміцненню м'язів кора, покращенню координації та балансу. Обертання є ефективним засобом для розвитку вестибулярного апарату та зміцнення м'язів тулуба. Досконале володіння технікою обертання дозволяє танцівнику виконувати складні піруети та інші обертальні рухи, які часто зустрічаються в сучасних хореографічних композиціях.

Техніка виконання обертань в українському народному танці має свої особливості. Крім досконалого володіння базовими технічними елементами, такими як піруети, важливо розвинути відчуття балансу, координації та орієнтації в просторі. При виконанні обертань з просуванням необхідно чітко розраховувати свої рухи, щоб уникнути зіткнень з іншими танцюристами. Правильне розподілення простору танцювального майданчика дозволяє створити візуально привабливу композицію і підкреслити індивідуальність кожного танцюриста.

Allegro є кульмінацією заняття, що вимагає від танцівників максимальної віддачі та технічної досконалості. Поступове нарощування складності стрибків, починаючи від простих елементів, таких як *petit jeté*, і закінчуючи складними комбінаціями, сприяє розвитку сили, витривалості та координації. Темп виконання стрибків визначається викладачем індивідуально для кожної групи, з урахуванням можливостей студентів та поставлених навчальних цілей. Особлива увага приділяється техніці виконання стрибків, що забезпечує безпеку і ефективність тренувань. Стрибки є основою багатьох танцювальних стилів, зокрема українського гопака, джигітівки, кавказьких народних танців, іспанського танцю басків тощо. У жіночому танці стрибки також відіграють важливу роль, хоча і виконуються в більш витонченій манері.

Процес створення хореографічних композицій вимагає від викладача не лише знання технічних аспектів танцю, але й глибокого розуміння принципів педагогіки. Комбінування прав повинно бути не лише фізично ефективним, але й сприяти розвитку творчих здібностей студентів. Кожна комбінація має бути логічно пов'язана з попередньою і підготовляти до наступної, створюючи цілісну хореографічну структуру. Такий підхід дозволяє розвивати у танцівників не лише технічну досконалість, але й художньо-артистичну виразність, а також сприяє формуванню професійної пам'яті.

Класичний екзерсис, хоча й має самостійну освітню мету, завжди підпорядкований загальній концепції постановки. Методичні завдання, спрямовані на підтримку професійної форми танцівника є невід'ємною частиною творчого процесу. Пропонована викладачем семантична структура хореографічних комбінацій, усвідомлювана та виконувана студентами, сприяє розвитку їхньої здатності до емоційної інтерпретації танцювальних образів. Завдяки комплексному впливу на емо-

ційну, фізичну та духовну сфери особистості, класичний танець стимулює самовдосконалення майбутніх хореографів та їхній творчий ріст.

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. У контексті розвитку та збереження автентичності українського народного танцю, класична хореографія відіграє фундаментальну роль у навчально-творчій діяльності професійних та аматорських народних хореографічних колективів. Вона слугує не просто додатковим елементом, а є базовим фундаментом, що забезпечує необхідну технічну підготовку хореографів для якісного виконання та інтерпретації складних хореографічних елементів, притаманних українській народній традиції.

Щоденний екзерсис біля станка — це не формальна рутинна, а стратегічно важливий елемент професійної підготовки кожного танцівника, незалежно від його досвіду та попередньої підготовки. Ця щоденна практика сприяє не тільки розвитку фізичної сили, витривалості та гнучкості, але й формуванню правильної постави, координації рухів, відчуття ритму та музикальності. Регулярні вправи біля станка дозволяють танцівнику глибше зрозуміти принципи побудови руху, розвинути м'язову пам'ять та контроль над власним тілом, що є критично важливим для точного та виразного виконання елементів українського народного танцю.

Систематичні заняття класичним танцем сприяють не лише формуванню, але й постійному вдосконаленню технічних навичок, які є основою професійної майстерності. Класична хореографія з її чіткими позиціями, лініями та вимогами до виконання рухів створює міцний фундамент для опанування різноманітних технік та стилів, включаючи складну та багатогранну мову українського народного танцю. Завдяки класичному тренінгу, танцівник отримує необхідний інструментарій для якісного виконання стрибків, обертань, рухів з використанням елементів народної хореографії, зберігаючи при цьому легкість, витонченість та виразність. Таким чином, класичний танець є невід'ємною складовою професійної підготовки танцівника українського народного танцю, забезпечуючи йому необхідну базу для творчого розвитку та досягнення високого рівня виконавської майстерності.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Зайцев В. Основи народно-сценічного танцю. Вінниця: Нова книга, 2007. 416 с.
2. Карлицька С. В., Копієвський О. Д. Класичний екзерсис в ансамблі народного танцю: методичні принципи та структура. *Мистецтвознавчі записки: зб. наук. праць*. 2020. Вип. 38. С. 85–90.
3. Кирильчук Н. Народно-сценічний екзерсис як засіб формування професійних навичок майбутніх фахівців-хореографів. *Вісник Львівського університету. Серія: Мистецтво*. Львів. 2014. Вип. 14. С. 131–136.
4. Путіліна Т. М. Місце класичного танцю у формуванні творчої особистості студентів-хореографів. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні науки*. Київ. 2017. Вип. 134. С. 178–187.
5. Федотова Я. П. Інноваційні методи викладання в танцювальній освіті. *Наукові записки. Серія: Педагогічні*

науки. 2024. Вип. 215. С. 360–364. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-215-360-364>.

6. Федотова Я. П. Роль хореографії в культурній спадщині України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. Вип. 216. С. 284–288. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2024-1-216-284-288>.

REFERENCES

1. Zaytsev, V. (2007). *Osnovy narodno-stsenichnoho tantsyu* [Fundamentals of folk stage dance. Vinnytsya]. Vinnytsya. 416 s. [in Ukrainian]

2. Karlytska, S. V., Kopyevskyy, O. D. (2020). *Klasychnyy ekzersys v ansambli narodnoho tantsyu: metodychni pryntsyipy ta struktura* [Classical exercise in a folk dance ensemble: methodological principles and structure]. Kyiv. Vyp. 38. S. 85–90. [in Ukrainian]

3. Kyrylchuk, N. (2014). *Narodno-stsenichnyy ekzersys yak zasib formuvannya profesyinykh navychok maybutnikh fakhivtsiv-khoreohrafiv* [Folk stage exercise as a means of forming professional skills of future choreographers]. Lviv. Vyp. 14. S. 131–136. [in Ukrainian]

4. Putilina, T. M. (2017). *Mistse klasychnoho tantsyu u formuvanni tvorchoyi osobystosti studentiv-khoreohrafiv* [The place of classical dance in the formation of the creative personality of choreographer students]. Kyiv. Vyp. 134. S. 178–187. [in Ukrainian]

5. Fedotova, Ya. P. (2024). *Innovatsiini metody vykladannia v tantsiuvalnii osviti* [Innovative teaching methods in dance education]. Kropyvnytskyi. Vyp. 215. S. 360–364. [in Ukrainian]

6. Fedotova, Ya. P. (2024). *Rol khoreohrafii v kulturnii spadshchyni Ukrainy* [The role of choreography in the cultural heritage of Ukraine]. Kropyvnytskyi. Vyp. 216. S. 284–288. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

СИВОКОНЬ Юрій – старший викладач кафедри мистецтв Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: професійна підготовка майбутніх фахівців в галузі хореографічного мистецтва.

ПЕЧЕНЕНКО Максим – Заслужений діяч мистецтв України, викладач кафедри мистецтв Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, художній керівник та головний балетмейстер народного хореографічного ансамблю «Світанок» (м. Кропивницький).

Наукові інтереси: професійна підготовка майбутніх фахівців в галузі хореографічного мистецтва.

ПЕЧЕНЕНКО Світлана – викладач кафедри мистецтв Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: професійна підготовка майбутніх фахівців в галузі хореографічного мистецтва.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

SYVOKON Yuriy – Senior Lecturer at the Department of Art of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interests: professional training of future specialists in the field of choreographic art.

PECHENENKO Maksym – Honored Artist of Ukraine, Lecturer at the Department of Art of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Artistic Director and Chief Ballet Master of the Folk Choreographic Ensemble «Svitanok» (Kropyvnytskyi).

Scientific interests: professional training of future specialists in the field of choreographic art.

PECHENENKO Svitlana – Lecturer at the Department of Art of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University.

Scientific interests: professional training of future specialists in the field of choreographic art.

Стаття надійшла до редакції 02.01.2026 р.

Стаття прийнята до друку 13.01.2026 р.

УДК: 378.046.4:37.091.3

DOI: 10.36550/2415-7988-2026-1-222-446-452

ГОЛІВЕР Надія –

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри іноземних мов
Криворізького національного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000000292522839>
e-mail: nadiyaholiver@knu.edu.ua

КОСТИНА Людмила –

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри іноземних мов
Криворізького національного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3980-7349>
e-mail: kostina@knu.edu.ua

ТЕХНОЛОГІЯ БЕЗПЕРЕРВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ВИКЛАДАЧІВ ІНОЗЕМНИХ МОВ ЯК ОСНОВА ІННОВАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й ІНТЕРНАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Статтю присвячено аналізу теоретико-практичних засад безперервного професійного розвитку (БПР) викладачів іноземних мов у контексті інноваційної педагогічної діяльності та процесів інтернаціоналізації вищої освіти з метою обґрунтування ефективної технології БПР викладачів іноземних мов. Актуальність теми зумовлена необхідністю модернізації підготовки педагогів згідно з глобальними трансформаціями, рекомендаціями Ради Європи та державною політикою України. Висвітлено суперечності між динамікою технологічних змін і дефіцитом інноваційних моделей підвищення кваліфікації з посиленням в умовах воєнного стану. Метою роботи є дослідження принципів інноваційної педагогічної діяльності та розроблення технології БПР викладачів іноземних мов. Узагальнено наукові підходи до професійного вдосконалення, роль інституційної політики та світові тенденції, які впливають на якість викладання мов.