

УДК 37.016:792.83.02

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/87-1-16>

Вячеслав ВІТКОВСЬКИЙ,

orcid.org/0000-0003-0682-4759

заслужений артист України,

доцент кафедри хореографії

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

(Київ, Україна) *v.vitkovskiy@kubg.edu.ua*

Олег КОПІЄВСЬКИЙ,

orcid.org/0000-0002-0622-7287

старший викладач кафедри хореографії

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

(Київ, Україна) *o.kopievskiy@kubg.edu.ua*

СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ ВІРТУОЗНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ВИКОНАВСЬКІЙ ПРАКТИЦІ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

У статті досліджено особливості розвитку координаційних здібностей танцівників у мистецтві народно-сценічного танцю, зокрема у процесі опанування віртуозної техніки з урахуванням гендерних аспектів. Акцент зроблено на ролі координації як ключового компонента фізичної підготовки танцівника, що безпосередньо впливає на якість виконання складних хореографічних елементів. Розглядаються теоретичні засади взаємозв'язку координаційних здібностей із технічною складністю рухів у контексті народної хореографії. Проводиться порівняльний аналіз різних видів координації – статичної, динамічної, просторової орієнтації, реакції, рівноваги та відчуття ритму – на прикладі навчального процесу з дівчатами та хлопцями, які займаються народно-сценічним танцем. Проводиться порівняльний аналіз методів та темпів розвитку координації у танцівників, виявлено характерні труднощі й типові помилки, які виникають під час навчання. Проаналізовано ускладнення й типові помилки, які виникають у процесі навчання, та подано їх характеристику.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо ефективної організації навчально-тренувального процесу для учнів обох статей. Запропоновано комплекс спеціальних вправ, спрямованих на цілеспрямоване розвиток кожного виду координації, які допомагають підвищити рівень володіння технічно складними танцювальними елементами. Обґрунтовано потребу використання індивідуалізованого підходу до тренувань з урахуванням вікових, фізіологічних та психологічних особливостей дівчат і хлопців.

Матеріали статті можуть бути використані при розробці освітніх програм і тренувальних методик. Стаття становить інтерес для фахівців у педагогіці хореографії, викладачів профільних закладів освіти, а також для науковців, які вивчають аспекти вдосконалення хореографічної підготовки майбутніх виконавців.

Ключові слова: народно-сценічний танець, хореографічна освіта, віртуозна техніка, методика навчання, виконавська майстерність.

Vyacheslav VITKOVSKIY,

orcid.org/0000-0003-0682-4759

Honored Artist of Ukraine,

Associate Professor at the Department of Choreography

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

(Kyiv, Ukraine) *v.vitkovskiy@kubg.edu.ua*

Oleg KOPIEVSKIY,

orcid.org/0000-0002-0622-7287

Senior Lecturer at the Department of Choreography

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

(Kyiv, Ukraine) *o.kopievskiy@kubg.edu.ua*

SPECIFICS OF THE DEVELOPMENT OF VIRTUOSO MASTERY IN FEMALE AND MALE PERFORMANCE PRACTICES OF FOLK-STAGE DANCE

The article explores the development of coordination abilities in dancers within the art of folk-stage dance, with particular attention to the acquisition of virtuosic techniques and the consideration of gender-specific factors. The focus is placed on coordination as a key component of physical training that directly influences the quality of performing

technically complex choreographic elements. Theoretical foundations of the relationship between coordination skills and movement complexity in folk choreography are examined. Various types of coordination – static, dynamic, spatial orientation, reaction, balance, and rhythm – are analyzed in the context of the educational process involving male and female students engaged in folk-stage dance. Special emphasis is placed on the comparative analysis of the methods and rates of coordination development among dancers of different genders, identifying common challenges and typical errors occurring during the training process. Based on the research findings, practical recommendations are provided for optimizing the instructional and training process. A set of specialized exercises aimed at developing individual types of coordination essential for mastering virtuosic technique is proposed. The article substantiates the need for an individualized approach to training, considering age-related, physiological, and psychological differences between male and female dancers. The materials presented may be useful for the development of educational programs and training methodologies. This study is of interest to professionals in the field of choreographic pedagogy, instructors of performing arts institutions, and researchers focused on improving the professional training of future performers of folk-stage dance.

Key words: folk-stage dance, choreographic education, virtuoso technique, teaching methodology, performance mastery.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку хореографічного мистецтва народно-сценічний танець посідає важливе місце як невід'ємна частина національної культури та засіб естетичного виховання. Підготовка висококваліфікованих виконавців, здатних до демонстрації яскравої та технічно складної віртуозної майстерності, є одним із ключових завдань хореографічної освіти. Віртуозна техніка в народно-сценічному танці характеризується складністю координаційних рухів, високим рівнем контролю тіла, швидкістю реакції та точністю виконання.

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених різним аспектам народно-сценічного танцю, питання розвитку віртуозної техніки з урахуванням гендерних особливостей залишається недостатньо висвітленим. Існуючі методичні підходи часто є універсальними та не завжди враховують специфіку фізичного розвитку, психофізіологічних характеристик та рухових можливостей дівчат і хлопців. Це може призводити до нерівномірного засвоєння навчального матеріалу, неефективного використання потенціалу учнів та, як наслідок, до уповільнення формування високого рівня виконавської майстерності.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих методичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу навчання віртуозної техніки народно-сценічного танцю з урахуванням гендерних відмінностей у розвитку координаційних здібностей. Вирішення цієї проблеми має важливе значення для підвищення якості хореографічної освіти та підготовки конкурентоздатних фахівців у галузі народного танцювального мистецтва.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика розвитку рухових якостей у танцівників, зокрема координаційних здібностей, є предметом наукових інтересів багатьох дослідників у галузі хореографії та спортивної педагогіки. Так, праці таких вчених, як Н. П. Базарова, В. М. Заці-

орський, Ю. К. Цисецький, присвячені загальним принципам навчання хореографічним дисциплінам та розвитку фізичних якостей танцівників. У своїх роботах вони підкреслюють важливість комплексного підходу до тренувального процесу та необхідність врахування індивідуальних особливостей учнів.

Окремі аспекти формування технічної майстерності в народно-сценічному танці розглядаються в дослідженнях Т. С. Ткаченко, К. Я. Голейзовського, П. П. Вірського. Вони аналізують специфіку рухів, композиційні особливості та методику викладання народних танців. Проте, питання гендерних відмінностей у процесі опанування віртуозної техніки та розвитку координаційних здібностей у цих роботах не отримує достатнього висвітлення.

Аналіз останніх публікацій свідчить про зростання інтересу до проблем диференційованого навчання в хореографії. З'являються дослідження, в яких розглядаються психофізіологічні особливості дівчат та хлопців у контексті фізичної підготовки. Однак, недостатньо досліджень, які б комплексно вивчали особливості розвитку саме координаційних здібностей у процесі навчання віртуозної техніки народно-сценічного танцю з урахуванням гендерного фактору. Таким чином, невирішеною частиною загальної проблеми залишається розробка науково обґрунтованої методики розвитку віртуозної техніки, яка б враховувала специфіку формування координаційних здібностей у дівчат та хлопців на заняттях з народно-сценічного танцю.

Мета статті. Метою статті є виявлення особливостей розвитку технічних вмінь у процесі навчання жіночої та чоловічої віртуозної техніки народно-сценічного танцю

Виклад основної частини. У хореографічному мистецтві, зокрема в народно-сценічному танці, спостерігається тенденція до підвищення вимог до технічної підготовки та виконавської

майстерності танцівників (Паладійчук, Цигановська, 2022), що зумовлено зростанням професійних стандартів сценічної практики та посиленням конкуренції у сфері виконавського мистецтва. У зв'язку з цим розвиток віртуозної майстерності у жіночій та чоловічій виконавській практиці набуває особливої актуальності та вимагає фахового підходу до навчання у межах спеціальності «Хореографія».

Опанування віртуозної техніки народно-сценічного танцю передбачає наявність у танцівника комплексу необхідних фізичних навичок та достатнього рівня фізичної підготовки. Формування базових принципів роботи з тілом розпочинається через регулярне виконання вправ екзерсису біля станка, що сприяє розвитку координації, сили та технічної точності.

Проходячи курс народно-сценічного (характерного) танцю, танцівник тренує власне тіло, розвиває артистичність, напрацьовує координацію усіх частин тіла, витривалість, дихання. Таким чином, метою технічного тренування є розвиток та підготовка суглобово-м'язового апарату, ніг, рук та корпусу, підготовка дихання до виконання будь-якого руху. Тільки координація всіх частин тіла дасть справжню форму виконавцю (Зайцев, Колесніченко, 2007: 21).

У розвитку віртуозної техніки важливо враховувати історично обумовлені відмінності жіночого та чоловічого танцю. Як зазначає В. К. Авраменко, у традиційному українському танці жінкам було суворо заборонено виконувати присідки та інші рухи, характерні для чоловічої манери виконання (Авраменко, 1947). Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до формування технічних навичок у жіночій та чоловічій виконавській практиці, орієнтованого на збереження стилістичної автентичності та національного колориту народно-сценічного танцю.

У рамках дослідження специфіки розвитку віртуозної майстерності у жіночій та чоловічій виконавській практиці народно-сценічного танцю, вважаємо за доцільне сформулювати ряд практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня виконавської майстерності танцівників. Ці рекомендації базуються на аналізі наявних наукових та методичних матеріалів, а також практичному досвіді в галузі хореографії.

Одним із ключових аспектів жіночої віртуозної техніки є формування та стабілізація осі тіла. Для цього необхідно постійно працювати над відчуттям безкінечного витягання наверх, яке має бути основою кожного руху, особливо обертальних елементів. Важливо навчитися правильно

включати м'язи корпусу для підтримки хребта як центральної осі, уникаючи при цьому надмірного напруження окремих частин тіла, таких як шия або грудний відділ, що може призвести до дисбалансу. Особливу увагу слід приділяти коректному положенню тазу, забезпечуючи його нейтральне положення для стабільності осі. Усвідомлення того, як м'язи від периферії тіла спрямовуються до центру та витягуються наверх, може допомогти у правильному формуванні осі.

Коли танцівник просто стоїть на двох ногах (в «нормальному» положенні), центр тяжіння перебуває у вертикальній площині, що розділяє ліву та праву сторони тіла (сагітальна площина), десь в ділянці живота. У чоловіків він зазвичай трохи вище, ніж у жінок, через розподіл м'язової маси (Шаповал, 2021).

Розуміння взаємозв'язку між загальним центром маси та площею опори є основою для розвитку навичок балансування. Вправи, спрямовані на зміцнення м'язів гомілкостопу, є важливими для підтримки балансу, особливо на півпальцях. Рекомендується виконувати вправи на баланс у різних положеннях. Слід пам'ятати, що високе розташування загального центру маси зменшує стійкість, вимагаючи постійного контролю.

Не менш важливим є удосконалення роботи стопи. Вага тіла має рівномірно розподілятися між кісткою п'ятки, плюснею мізинця та плюснею великого пальця. Порушення цього розподілу може викликати гіпертонус дрібних м'язів стопи та нестабільність. Слід формувати активний стан стопи з піднятими склепіннями, що забезпечує пружність. Для цього рекомендується виконувати спеціальні вправи для зміцнення м'язів стопи та розвитку її гнучкості. У побудові вісі важливим є уявлення про пірамідальну структуру, що формується між трьома опорними точками стопи та спрямовується до маківки, забезпечуючи цілісність вертикальної осі. Необхідно стежити за тим, щоб стопа, перебуваючи на підлозі, не була повністю розслабленою, а м'язи стопи були в мобільному та готовому до роботи стані.

Для чоловічої віртуозної техніки у народно-сценічному танці характерне переважання силових елементів, які вимагають високого рівня фізичної підготовки: розвиненої сили ніг, спини та корпусу, а також вміння створювати враження легкості й водночас потужності руху.

Однією з характерних відмінностей української хореографії, найвищим технічним досягненням танцюриста є елевація – уміння якомога довше протриматися у повітрі у тій чи іншій зафіксованій позі (Василенко, 1997).

Акробатичні елементи, такі як перекиди, повзункові, розніжка, вихилас, стрибок у кільце, різні види присядок, «колесо без рук» чи стрибки через коліна, надають танцю додаткової видовищності та підкреслюють віртуозний рівень виконавця.

Перш за все, важливою складовою підготовки є розвиток загальної фізичної сили і витривалості. До цього блоку належать вправи на укріплення м'язів ніг, спини, плечового поясу та кора: різноманітні присідання, у тому числі на одній нозі, віджимання від підлоги, підтягування, а також вправи для стабілізації корпусу, такі як планки та скручування на прес. Формування потужного м'язового каркасу створює передумови для успішного виконання стрибкових і трюкових елементів, характерних для чоловічої техніки народного танцю.

Техніка виконання присядок дуже складна і потребує напруженого тренування рухомості м'язів верхніх частин ніг та коліна. При виконанні присядок необхідні стійкість корпусу, підтягнута спина й сильні, натреновані м'язи ніг (Зайцев, Колесниченко, 2007: 21).

Одним із ключових напрямків є розвиток стрибкової техніки. Для цього застосовуються вправи на відпрацювання підвідних і власне стрибкових елементів. Серед них важливими є стрибки з присіду («жабка»), стрибки з підтягуванням колін до грудей, різноманітні варіації розножок, а також стрибки з обертанням навколо вертикальної осі. Послідовне ускладнення вправ – від базових стрибків до складних багатокомпонентних комбінацій – сприяє поступовому розвитку висоти, динаміки і координації рухів.

Окрім силових якостей, чоловічий танець передбачає демонстрацію пластичної мужності – здатності передавати у русі мужню стриманість, впевненість і водночас технічну витонченість. У структурі виконання важливе місце посідає правильне використання традиційних чоловічих постав, що підкреслюють ширину плечей, статність корпусу та активну роботу рук.

Таким чином, чоловіча віртуозна техніка у народно-сценічному танці поєднує в собі силову наповненість, динамічність, високу координаційну складність і сценічну експресивність, вимагаючи від танцівника не лише фізичної сили, а й високої художньої культури виконання. Це вимагає комплексного підходу, що поєднує фізичну, технічну та артистичну підготовку, а також поступове ускладнення вправ із врахуванням індивідуальних можливостей виконавця.

Спільним у розвитку жіночої та чоловічої віртуозної техніки у народно-сценічному танці,

зокрема для досягнення необхідної амплітуди рухів без травм, є розвиток сили та гнучкості м'язів. Для покращення виворотності стегон слід виконувати комплекс вправ, спрямованих на зміцнення глибоких м'язів-ротаторів стегна. Під час виконання вправ необхідно контролювати роботу м'язів, уникаючи надмірної напруги великих сідничних м'язів. Регулярне використання еластичної стрічки може бути ефективним для розвитку сили цих м'язів. Важливо підтримувати баланс між силою та гнучкістю.

Використання динамічної розтяжки на початку заняття забезпечує підготовку м'язів і зв'язок до активної роботи, тоді як статична розтяжка після тренування сприяє глибшому розкриттю стегон, розвитку шпагатів та формуванню м'якої мобільності корпусу, що є необхідним для виконання характерних рухів чоловічої танцювальної лексики.

Нарешті, важливою складовою жіночої та чоловічої сценічної майстерності є розвиток артистизму та виразності. Тренування міміки, робота над пластикою емоційного жесту дозволяють танцівнику не лише продемонструвати технічні навички, а й переконливо передати характер образу, закладений у танці.

Загалом, регулярність і систематичність тренувань є необхідними для прогресу. Важливо приділяти увагу розминці, особливо розігріванню стоп, та розтягуванню після вправ. Контроль за правильністю виконання рухів та поступове ускладнення завдань є запорукою ефективного розвитку віртуозної майстерності.

Водночас, інтенсивна репетиційна діяльність, багаторазові повторення вправ, етюдів та віртуозна ускладнена техніка в народно-сценічному танці можуть призводити до перевтоми здобувачів-хореографів, що потенційно може спричинити професійні травми та їх рецидиви (Володько, 2007).

Таким чином, виникає об'єктивна необхідність у систематичному впровадженні у навчальний процес заходів, спрямованих на відновлення фізичного стану здобувачів освіти. Одним із ефективних методів такої реабілітації є міофасціальний реліз, який сприяє зняттю м'язового напруження, покращенню еластичності тканин та профілактиці травм. Міофасціальний реліз (МФР) – система вправ м'якого впливу, спрямованих на м'язову та сполучену тканину для корегування рухливої дисфункції, метод МФР, завдяки різноманітним технікам прокатування, механічно впливає на напруження в м'язах та сприяє їх глибшому витягненню, допомагає їм повноцінно скорочуватися,

розширює діапазон рухів у суглобах (Паладійчук, Цигановська, 2022: 158).

Висновки. Проходячи курс народно-сценічного (характерного) танцю, учень тренує своє тіло, розвиває артистичність, відпрацьовує координацію всіх частин тіла, витривалість, дихання. Таким чином, метою технічного тренування є розвиток та підготовка суглобово-м'язового апарату, ніг, рук та корпусу, підготовка дихання до виконання будь-якого руху. Тільки координація всіх частин тіла дасть справжню форму виконавцю (Зайцев, Колесниченко, 2007: 21).

Результати дослідження підтверджують, що ефективне формування віртуозної техніки у народно-сценічному танці потребує урахування гендерних особливостей фізичного розвитку виконавців. В процесі навчання використовуючи різні підходи до опанування складних технічних елементів, що зумовлює необхідність диференційованої методики навчання. Індивідуалізація тренувального процесу сприятиме більш ефективному засвоєнню віртуозної техніки та підвищенню професійної майстерності майбутніх виконавців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В. Українські національні танки, музика і стрій. Голівуд, 1947. 80 с.
2. Володько В. Методика викладання народно-сценічного танцю. Київ : ДАКККиМ, 2007. 303 с.
3. Василенко К. Український танець. Київ : ІПКГІК, 1997. 282 с.
4. Зайцев Є., Колесниченко Ю. Основи народно-сценічного танцю. Вінниця : Нова Книга, 2007. 416 с.
5. Мурована І. В. Стилізація українського народного танцю в процесі вивчення дисципліни «Теорія та практика українського народного танцю». Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022. Т. 207. С. 243–247. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-243-247>
6. Паладійчук А. А., Цигановська Н. В. Удосконалення виконавської майстерності в народно-сценічному танці засобами міофасціального релізу. Культура України. 2022. Т. 76. С. 156–161.
7. Шаповал Д. Фізика балету. *Куншт*. 26.05.2025. URL: <https://www.kunsht.com.ua/articles/fizika-baletu> (дата звернення: 16.04.2025).

REFERENCES

1. Avramenko V. (1947) Ukrainski natsionalni tanky, muzyka i strii. [Ukrainian National Dances, Music and Dance Alignment]. Holivud, 80. [in Ukrainian].
2. Volodko V. (2007) Metodyka vykladannia narodno-stsenichnoho tantsiu. [Methods of Teaching Folk-Stage Dance] DAKKKiM, Kyiv. 303. [in Ukrainian].
3. Vasylenko K. (1997) Ukrainskyi tanets. [Ukrainian Dance] IPKHIK, Kyiv. 282. [in Ukrainian].
4. Zaitsev Ye., Kolesnychenko Yu. (2007) Osnovy narodno-stsenichnoho tantsiu. [Fundamentals of Folk-Stage Dance] Nova Knyha, Vinnytsia. 416. [in Ukrainian].
5. Murovana I. V. (2022) Stylizatsiia ukrainskoho narodnoho tantsiu v protsesi vyvchennia dystsypliny «Teorii ta praktyka ukrainskoho narodnoho tantsiu». [Stylization of ukrainian folk dance in the process of studying the discipline «Theory and practice of ukrainian folk dance»] Naukovi zapysky. Serii: Pedagogichni nauky, '207. 243–247. [in Ukrainian].
6. Paladiichuk A. A., Tsyhanovska N. V. (2022) Udoskonalennia vykonavskoi maisternosti v narodno-stsenichnomu tantsi zasobamy miofastsialnoho relizu. [Enhancing Performance Mastery in Folk-Stage Dance through Myofascial Release Techniques] Kultura Ukrainy, 76. 156–161. [in Ukrainian].
7. Shapoval D. (2021) Fyzyka baletu. [The Physics of Ballet] Kunsht. URL: <https://www.kunsht.com.ua/articles/fizika-baletu> [in Ukrainian].