

<https://doi.org/10.31516/2410-5325.079.10>  
УДК 792.8.071.5:796.022](045)

## ХОРЕОГРАФІЧНА ОСВІТА: СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ (НА ПРИКЛАДІ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ СТІЙКОСТІ)

**А. А. Паладійчук**

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна  
paladiy79@gmail.com

**Н. В. Цигановська**

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна  
ncyganovskaa@gmail.com

**A. Paladiichuk**

Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0003-3658-4004>

**N. Tsyhanovska**

Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine  
<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

**А. А. Паладійчук, Н. В. Цигановська. Хореографічна освіта: сучасні технології професійної підготовки (на прикладі розвитку хореографічної стійкості)**

Розглянуто формування професійних компетентностей танцівників у хореографічній освіті, зокрема розвиток стійкості (апломбу) засобами фітнес-обладнання. На основі теоретичних методів аналізу й узагальнення опрацьовано наукові джерела вітчизняної та зарубіжної методичної літератури з розвитку координаційних якостей танцюристів і спортсменів техніко-естетичних видів спорту традиційними засобами, а також нормативні документи, відеоматеріали онлайн-платформ та соціальних мереж. Структуровано й апробовано на практиці комплекс тренувальних вправ, запропоновано методичні рекомендації до нього з розвитку стійкості (апломбу) студентів хореографічних відділень навчальних закладів мистецького профілю з метою вдосконалення танцювальної виконавської майстерності. Запропоновано створення інформаційно-методичних заходів (методичних семінарів, практикумів, майстер-класів), у межах яких передбачено запрошення фахівців у галузі хореографічного мистецтва та фітнесу, з метою обміну досвідом та подальшого впровадження інноваційних методів розвитку стійкості засобами фітнес-обладнання в хореографічну освіту.

**Ключові слова:** апломб, стійкість, хореографічна освіта, танцювальна виконавська майстерність, фітнес-обладнання, балансуєча платформа, гумові еспандери.

**A. Paladiichuk, N. Tsyhanovska. Choreographic Education: Modern Technologies of Professional Training (on the Example of the Development of Choreographic Stability)**

**The purpose** is an analysis of modern technologies that are applied abroad for their implementation in

choreographic education, in particular, fitness equipment for the development of stability (aplomb).

**The methodology.** On the basis of theoretical methods of analysis and generalization, scientific sources of domestic and foreign methodical literature on the development of coordination qualities of dancers and athletes of technical-aesthetic sports by traditional means, as well as regulatory documents and video materials of online platforms and social networks, were elaborated.

**The results.** The results of this study are the analysis of modern technologies for the development of stability by means of fitness equipment used abroad, with the purpose of introducing them on the basis of traditional methods into Ukrainian choreographic education.

At the same time, there is a need to rethink the training programs in the specialty 024 "Choreography" and introduce sections on professional training of applicants using fitness equipment. It is also appropriate to create an information platform (holding methodical seminars, master classes, offline and online workshops) with the involvement of specialists in the field of choreographic education and fitness in order to share experience in the field of motor activity issues, coordination abilities and the formation of practical skills of stability and aplomb in dancers.

**The scientific topicality.** For the first time we analyzed and summarized the modern technologies for the development of stability (aplomb) of dancers abroad, and based on traditional methods, a complex of training exercises was developed with the aim of improving the professional skills of choreography students by means of fitness equipment.

**The practical significance.** A set of training exercises was structured and tested in practice, and methodical recommendations were proposed for the development of stability (aplomb) in students of choreographic

departments of educational institutions of the artistic profile with the aim of improving dance performance skills. It is proposed to create informational and methodical events (methodical seminars, workshops, master classes) with the participation of experts in the field of choreographic art and fitness with the aim of experience exchanging and further introducing of innovative methods of stability developing by means of fitness equipment into choreographic education.

**Keywords:** *aplomb, stability, choreographic education, dance performative skills, fitness equipment, balancing platform, rubber pulley-weights.*

**Постановка проблеми.** Однією з компетентностей хореографічного мистецтва є вдосконалення координаційних здібностей хореографів, серед яких важливе місце посідає розвиток стійкості (апломбу) та рівноваги (рис. 1, 5). Аналіз освітніх програм хореографічних дисциплін ЗВО та фахових мистецьких коледжів зі спеціальності 024 «Хореографія» (Островська та ін., 2022; Шабаліна та ін., 2022; Горбатова та ін., 2021; Гутник та ін., 2021) виявив зменшення навчального навантаження розділів із формування стійкості. Водночас у світовому хореографічному мистецтві спостерігається активне зростання виконавської майстерності як результат упровадження новітніх технологій фітнесу та спорту. Тому одним із завдань українського хореографічного мистецтва стає пошук нових інструментів у галузі формування виконавських навичок здобувачів-хореографів, а саме розвиток рівноваги (апломбу) та фізичної стійкості, на основі традиційних методів та використання фітнес-обладнання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Стан проблеми розвитку координаційних здібностей хореографів, зокрема апломбу, досліджується багатьма вітчизняними та закордонними фахівцями в галузі хореографічного мистецтва та спорту.

У працях відомих науковців хореографічна стійкість є предметом посиленого зацікавлення. Визначну роль на початку становлення методики викладання класичного танцю відіграла система А. Я. Ваганової, у межах якої авторка приділяла пильну увагу формуванню апломбу у танцівників.

На сучасному етапі у фаховій українській хореографічній науці цю проблему досліджують провідні фахівці. Г. О. Перова в історичній ретроспективі розглядає формування та розвиток техніки виконання класичного танцю на пуантах (Перова, 2018).

Вагомим внеском у методику розвитку рухових якостей танцюристів стала розвідка Т. О. Тракалюк «Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей» (Тракалюк, 2020). В. Ю. Сосіна в навчальному посібнику «Хореографія в спорті» (Сосіна, 2019) аналізує поставу корпусу в спортсменів складнокоординаційних видів спорту.

За останнє десятиліття в західній та вітчизняній науковій думці неабияк популярним є висвітлення проблем інтеграції фітнес-технологій у сучасне хореографічне мистецтво. Дослідницькі праці К. Лонг, М. Мілідоніс (Long et al., 2021), Т. Калайчиоглу, Н. Апостолопулос (Kalaycioglu et al., 2018), М. Божановської, Б. Трубілець (Bojanowska et al., 2021), А. Паладійчука та Н. Цигановської (Паладійчук, Цигановська, 2021; 2022) актуалізують завдання, розглядають методичні рішення, упроваджують авторські напрацювання та починають поступово змінювати традиційні форми навчання з розвитку апломбу, формування координаційних навичок стійкості та укріплення м'язів-стабілізаторів у професійних хореографів засобами фітнес-обладнання.

Розвиток координаційної рівноваги різних верст населення та вікових груп хореографічними засобами та за допомогою фітнес-технологій розглянуто багатьма українськими науковцями. Серед них можна виокремити: Н. Ф. Чупрун (Чупрун, 2019), В. І. Синіговець, В. М. Сіроштан, М. А. Пригодій, В. М. Маслов (Синіговець та ін., 2012), С. В. Карлицька, О. Д. Копієвський (Карлицька & Копієвський, 2020), Т. Й. Лобан (Лобан, 2018), О. Мозолєв, І. Блощінський, К. Пронтенко (Mozolev et al., 2021), В. Жамардїй, О. Школа, І. Охрименко (Zhamardi et al., 2020).

Утім, у фаховій літературі бракує досліджень, у яких висвітлювались би проблеми впровадження новітніх методик у сфері розвитку

хореографічної стійкості, необхідні для створення інноваційно-методичного вирішення цього завдання засобами фітнес-обладнання. Водночас щороку в сучасному хореографічному просторі й у сфері фітнесу з'являються нові технології, поява яких зумовлена результатами наукових досліджень проблем рухової активності, координаційних здібностей, створенням нового обладнання, інноваційним та творчим пошуком. Тому нині в цьому напрямі точиться немало дискусій і порушується багато питань, вирішенням яких, на нашу думку, може стати використання сучасних технологій підготовки в здобувачів хореографічної освіти професійних виконавських компетентностей.

**Мета статті** — виконати аналіз сучасних технологій, спрямованих на розвиток стійкості засобами фітнес-обладнання, що використовуються за кордоном, з метою впровадження їх на основі традиційних методик в українську хореографічну освіту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Завданням першого семестру в навчальних програмах з будь-яких дисциплін класичного, народно-сценічного, сучасного та бального танцю в закладах хореографічної освіти є постава корпусу або, іншими словами, формування апломбу. Також достатньої уваги в методиці навчання різним видам рівноваги приділено в курсі з дисципліни «Гімнастика». Від правильного положення тіла танцівника в просторі залежить не лише легке та гармонійне виконання хореографічної лексики, а і його майбутні самопочуття й здоров'я.

Апломб (фр. aplomb, букв. — вертикаль, рівновага) — уміння танцівника утримувати рівновагу під час виконання піруетів, піднімання на півпальці (BUE). У термінології класичного танцю апломб прийнято вважати як стійкість, що зберігається під час вертикальної пози чи руху. В. Ю. Сосіна у своєму навчальному посібнику «Хореографія в спорті» розрізняє статичну та динамічну рівновагу (Сосіна, 2021, с. 73). Під статичною рівновагою розуміють можливість підтримувати позу танцівника у фіксованому положенні. Здібність танцюриста утримувати баланс під час руху, бігу, стрибків та підтримок вважають проявом динамічної рівноваги. Тобто

всю танцювальну лексику (пози, положення, рухи, кроки та біги), над удосконаленням виконання якої здобувачі-хореографи працюють протягом усього навчання, можна віднести до видів статичної та динамічної рівноваги.

Під час виконання танцювального руху для підтримання апломбу в тілі задіяна велика кількість м'язових груп, передусім це глибокі м'язи спини та грудної клітки, м'язи ніг, зокрема голіковостопних, колінних та кульшових суглобів. Важливим фактором збереження рівноваги в танці є робота м'язів рук та плечового поясу. Положення рук, спини і голови відіграє важливу роль в утриманні рівноваги. Також однією з головних систем організму людини, що сигналізує про положення тіла в просторі, є вестибулярний апарат, зоровий і руховий аналізатори. Вестибулярний апарат контролює положення голови в просторі, а також раптові зміни напрямку руху, що пов'язано з виконанням різноманітних обертань навколо різних осей, змінами положень тіла в різній площині, а також з утриманням стійкого положення тіла після оборотів і повертань.

Тому під час складання комплексу тренувальних вправ із розвитку танцювальної координації здобувачів хореографічних відділень обов'язково слід зважати на останні дослідження в галузі анатомії людини та біомеханіці руху. Новими розробками з підготовки професійних хореографів та спортсменів техніко-естетичних видів спорту вже активно користуються західні фахівці. Про це свідчить немала кількість відеоматеріалів у соціальних мережах та онлайн-платформах з розвитку апломбу та стійкості. Такими методами на сучасному етапі хореографічної освіти стає використання спеціалізованого фітнес-обладнання.

У фітнес-індустрії для розвитку статичної та динамічної рівноваги використовують безліч видів обладнання. Серед них балансвальні платформи, дошки, подушки, блоки для йоги, медичні м'ячі та гумові еспандери.

Принцип дії такого обладнання полягає у відсутності стабільної опори або зменшення площини опори, що, водночас, створює умови для інтенсивнішої роботи дрібних м'язів, які відповідають саме за розвиток рівноваги в організмі. Завдяки тренувальним вправам на такому

обладнанні можна досягнути наступних результатів: розвиток вестибулярного апарату, зміцнення глибоких м'язів спини та грудної клітки, розвиток концентрації та уваги, поліпшення витривалості й сили. Також використання балансувальних платформ, дошок, подушок та іншого фітнес-обладнання має профілактичне значення та знижує ризики отримання травм хребта й суглобів стоп і колін (Онопрієнко, 2020, с. 35).

В умовах хореографічної зали, на нашу думку, стане доречним використання такого фітнес-обладнання:

1. Балансувальна платформа BOSU (рис. 3, 4) (від англ. — Both Side Use) — універсальний тренажер, який складається з гумової півсфери та жорсткої пласкої основи. Може використовуватися з обох сторін залежно від складності тренування та навантаження.

2. Гімнастичні блоки, які вироблені із синтетичного пінного матеріалу та мають форму прямокутного паралелепіпеда розміром 22,5 см \* 15 см \* 7,5 см.

3. Балансувальна подушка, що являє собою надувний гумовий міхур у формі лінзи, у якому можна корегувати ступінь пружності, нагнітаючи або стравлюючи повітря.

4. Гумовий еспандер (рис. 6); має форму стрічки шириною 10–15 см. Може бути різних довжин та ступеня пружності.

5. Гумова петля (рис. 2) — універсальний латексний тренажер, що має форму кільця різних довжини та ступеня пружності.

6. Медичний м'яч (медбол) — поважчаний м'яч різної конфігурації (частіше приплюснутий з двох боків), зроблений із щільної гуми або вінілу вагою від 1 до 10 кг.

У методиці виконання хореографічних дисциплін усі вправи з постави апломбу умовно можна поділити на: тренажі з розвитку статичної та тренажі динамічної рівноваги.

Для розвитку статичної рівноваги використовують:

1. Партерні вправи;
2. Вправи біля станка (обличчям, боком):
  - на обладнанні зі зменшеною площиною опори;
  - на обладнанні з нестабільною опорою.
3. Вправи на середині залу:

- на обладнанні зі зменшеною площиною опори;
- на обладнанні з нестабільною опорою.

Для розвитку динамічної рівноваги використовують:

1. Вправи біля станка (обличчям, боком):
  - на обладнанні зі зменшеною площиною опори;
  - на обладнанні з нестабільною опорою.
2. Вправи на середині залу:
  - на обладнанні зі зменшеною площиною опори;
  - на обладнанні з нестабільною опорою.

Усі вправи, залежно від типу обладнання й позиції на ньому здобувачів, можна умовно розділити за рівнем складності: низький, середній та високий.

Далі пропонуємо декілька прикладів рекомендованих тренувальних вправ для розвитку статичної (табл. 1) та динамічної (табл. 2) стійкості.

Слід зауважити, що під час упровадження наведених вище комплексів вправ з розвитку апломбу в навчальні хореографічні дисципліни рекомендовано користуватися принципом поетапного оволодіння навичками стійкості танцюристами від низького рівня складності до високого. Використання фітнес-обладнання на заняттях з хореографії може бути причиною високого травматизму, тому його застосування обов'язково повинно бути з дотриманням правил технічної безпеки.

Укріплення глибоких м'язів — стабілізаторів ніг, грудної клітки та спини за допомогою фітнес-обладнання здійснює неабиякий вплив на стан здоров'я здобувачів як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Це позитивно сприяє швидшому та якіснішому оволодінню навичками хореографічної стійкості, підвищує рівень виконавської майстерності й запобігає отриманню травм під час щоденних одноманітних навантажень на організм.

**Висновки.** Результатами цього дослідження є аналіз сучасних технологій з розвитку стійкості засобами фітнес-обладнання, що використовуються за кордоном, з метою упровадження їх на основі традиційних методик в українську хореографічну освіту. Водночас виникає потреба





Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

в переосмисленні навчальних програм зі спеціальності 024 «Хореографія» та упровадження в них розділів з професійної підготовки здобувачів засобами фітнес-обладнання. Також є доречним створення інформаційної платформи (проведення методичних семінарів, майстер-класів, офлайн- та онлайн-практикумів) із залученням фахівців у галузі хореографічної освіти та фітнесу з метою обміну досвідом у сфері проблематики рухової активності, координаційних

здібностей та формування практичних навичок стійкості й апломбу танцівників.

**Перспективи подальших досліджень.** Використання фітнес-обладнання в хореографічній педагогіці потребує подальшого дослідження новітніх технологій з формування професійних компетентностей танцюристів, зокрема розвитку координаційних здібностей та апломбу.

Таблиця 1

## Розвиток статичної стійкості

| Тип обладнання                                                                                      | Опис вправи                                                                                                                      | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                     | Ступінь складності | Посилання                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|
| <i>Партнерні вправи</i>                                                                             |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                    |                                                               |
| Гумові еспандери, гімнастичний блок                                                                 | Скорочення та натягнення (flax, point) стопи                                                                                     | Вихідне положення: сидячи. Гумовий еспандер фіксується на підшвах, обидві кінцівки в руках. Кількість повторювань: 8–16                                              | Низький            | <a href="https://cutt.ly/R9aYukt">https://cutt.ly/R9aYukt</a> |
|                                                                                                     | Згинання та розгинання колінного суглоба                                                                                         | Вихідне положення: сидячи. Гумовий еспандер фіксується на пальцях стопи, гімнастичний блок — під колінним суглобом. Кількість повторювань: 8–16                      |                    |                                                               |
| Гумові петлі, гімнастичний блок                                                                     | Розведення та зведення стоп                                                                                                      | Вихідне положення: сидячи. Гумова петля розташована на середині двох ніг, гімнастичний блок — між ногами вище гомілковостопних суглобів. Кількість повторювань: 8–16 | Низький            | <a href="https://cutt.ly/B9aOCiT">https://cutt.ly/B9aOCiT</a> |
| <i>Вправи біля станка на обладнанні зі зменшеною площиною опори (обличчям або спиною до станка)</i> |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                    |                                                               |
| Гімнастичний блок                                                                                   | Вправи класичного екзерсису: battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, battement developpe, battement relevé lent | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на гімнастичному блоці. Напрямок — у сторону або до середини залу. Кількість повторювань: 4–8 у кожному напрямку              | Низький            |                                                               |
| <i>Вправи біля станка на обладнанні зі зменшеною площиною опори (боком до станка)</i>               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                    |                                                               |
| Гімнастичний блок                                                                                   | Вправи класичного екзерсису: battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, battement developpe, battement relevé lent | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на гімнастичному блоці. Напрямок — уперед, у сторону, назад. Кількість повторювань: 4–8 у кожному напрямку                    | Середній           | <a href="http://surl.li/encca">http://surl.li/encca</a>       |
| <i>Вправи біля станка на обладнанні з нестабільною опорою (обличчям або спиною до станка)</i>       |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                    |                                                               |
| Балансувальна платформа, балансувальна подушка, балансувальна дошка                                 | Вправи класичного екзерсису: battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, battement developpe, battement relevé lent | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на балансувальному обладнанні. Напрямок — у сторону або до середини залу. Кількість повторювань: 4–8 у кожному напрямку       | Середній           |                                                               |

## Продовження таблиці 1

| <b>Вправи біля станка на обладнанні з нестабільною опорою (боком до станка)</b> |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |          |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|
| Балансувальна платформа, балансувальна подушка, балансувальна дошка             | Вправи класичного екзерси-су: battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, battement developpe, battement relève' lent | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на балансувальному обладнанні. Напрямок — уперед, у сторону, назад. Кількість повторювань: 4–8 у кожному напрямку | Середній |                                                         |
| <b>Вправи на середині залу на обладнанні зі зменшеною площиною опори</b>        |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |          |                                                         |
| Гімнастичний блок                                                               | Вправи класичного екзерси-су: battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, battement developpe, battement relève' lent | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на гімнастичному блоці. Напрямок — уперед, у сторону, назад. Кількість повторювань: 4–8 у кожному напрямку        | Високий  | <a href="http://surl.li/enbw1">http://surl.li/enbw1</a> |
| <b>Вправи на середині залу на обладнанні з нестабільною опорою</b>              |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |          |                                                         |
| Балансувальна платформа, балансувальна подушка, балансувальна дошка             | Вправи класичного екзерси-су: battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, battement developpe, battement relève' lent | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на балансувальному обладнанні. Напрямок — уперед, у сторону, назад. Кількість повторювань: 4–8 у кожному напрямку | Високий  | <a href="http://surl.li/enbv8">http://surl.li/enbv8</a> |

Таблиця 2

## Розвиток динамічної стійкості

| Тип обладнання                                                                                      | Опис вправи                                                                                                                                                                                                        | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ступінь складності | Посилання                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Вправи біля станка на обладнанні зі зменшеною площиною опори (обличчям або спиною до станка)</b> |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                         |
| Гімнастичні блоки (2 шт.)                                                                           | Вправи класичного танцю (battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, battement developpe, battement relève' lent, pas degage, pas tombe) зі зміною опорної ноги або з переходом з однієї ноги на іншу | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на гімнастичному блоці. Напрямок руху — уздовж станка (у сторону). Кількість повторювань: 4–8                                                                                                                                                                                                                | Високий            |                                                         |
| <b>Вправи біля станка на обладнанні зі зменшеною площиною опори (боком до станка)</b>               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                         |
| Гімнастичні блоки (2 шт.)                                                                           | Вправи класичного танцю (battement tendu jete, battement fondu, battement frappe, battement developpe, battement relève' lent, pas degage, pas tombe) зі зміною опорної ноги або з переходом з однієї ноги на іншу | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на гімнастичному блоці. Напрямок руху — уздовж станка (вперед, назад). Кількість повторювань: 4–8                                                                                                                                                                                                            | Високий            |                                                         |
| <b>Вправи на середині залу на обладнанні зі зменшеною площиною опори</b>                            |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                                         |
| Гімнастичні блоки (2 шт.)                                                                           | Вправи класичного танцю (pas degage, pas tombe, temps lie) з переходом з однієї ноги на іншу.<br><br>Підготовчі вправи для обертань (preparation)                                                                  | Вихідне положення: стоячи. Опорна нога на гімнастичному блоці. Напрямок руху — уперед, у сторону, назад. Кількість повторювань: 4–8<br><br>Вихідне положення: стоячи. Перенос ваги тіла з однієї ноги на іншу (розташована на гімнастичному блоці) з виходом на півпальці (releve) та фіксуванням пози на декілька секунд. Кількість повторень: 4–8 | Високий            | <a href="http://surl.li/enbye">http://surl.li/enbye</a> |

| <b>Вправи на середині залу на обладнанні з нестабільною опорою</b> |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Медичні м'ячі, балансувальні платформи, подушки, дошки</b>      | Силові та функціональні вправи на розвиток м'язів — стабілізаторів спини, плечового поясу та рук:                                                                                                | Вихідне положення:                                                                                                                             | Високий                                                       |
|                                                                    | – фронтальні та бокові планки (plank, side plank)                                                                                                                                                | Горизонтальне положення тіла з опорою одною чи двома руками на обладнанні. Тривалість вправи: до 1 хв.                                         | <a href="https://cutt.ly/c9sqT9C">https://cutt.ly/c9sqT9C</a> |
|                                                                    | – відтискання (push up)                                                                                                                                                                          | Горизонтальне положення тіла з опорою двома руками на обладнанні. Кількість повторювань: 8–16                                                  |                                                               |
|                                                                    | – нахили корпусу (Single RDL)                                                                                                                                                                    | Стоячи однією ногою на обладнанні, виконати нахил корпусу в горизонтальне положення з відведенням іншої ноги назад. Кількість повторювань: 4–8 |                                                               |
|                                                                    | – скручування корпусу (double crunch, bicycle crunch)                                                                                                                                            | Сидячи на обладнанні, виконати скручування корпусу. Кількість повторювань: 8–16                                                                |                                                               |
| – стрибки (jump squat)                                             | Різноманітні види стрибків (з однієї ноги на іншу, з однієї ноги на ту саму, з двох ніг на одну, з двох ніг на дві) з підлоги на обладнання та утриманням рівноваги. Кількість повторювань: 8–16 |                                                                                                                                                |                                                               |

### Список посилань

- Велика українська енциклопедія (2021). Аплomb. У *Велика українська енциклопедія*. Відновлено 16.01.2023, з <https://vue.gov.ua/Аплomb>
- Горбатова, Н. О., Базела, Д. Д., Павлюк, Т. С. (2021). *Освітньо-професійна програма «Бальна хореографія» Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 024 Хореографія галузі знань 02 Культура і мистецтво*. КНУКіМ.
- Гутник, І. М., Морозов, А. І., Підлипський А. І. (2021). *Освітньо-професійна програма «Народна хореографія» Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 024 Хореографія галузі знань 02 Культура і мистецтво*. КНУКіМ.
- Карлицька, С. В., Копієвський О. Д. (2020). Класичний екзерсис в ансамблі народного танцю: методичні принципи та структура. *Мистецтвознавчі записки*, 38, 85–90.
- Лобан, Т. Й. (2018). Анатомія танцю як складова у підготовці майбутнього хореографа. *Актуальні питання культурології*, 18, 83–87.
- Онопрієнко, О. В., Онопрієнко, О. М. (2020). *Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник*. Черкаський державний технологічний університет.
- Островська, К. В., Мостова, І. С., Шилова Л. М. (2022). *Освітньо-професійна програма «Народна хореографія» Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 024 Хореографія галузі знань 02 Культура і мистецтво*. ХДАК.
- Паладійчук, А., Цигановська, Н. (2021). Упровадження фітнес-технологій у самостійну роботу студентів хореографічних факультетів закладів вищої освіти. *Культура України*, 72, 144–149.
- Паладійчук, А. А., Цигановська, Н. В. (2022). Удосконалення виконавської майстерності в народно-сценічному танці засобами міофасціального релізу. *Культура України*, 76, 156–161.
- Перова, Г. О. (2018). Формування та розвиток техніки виконання на пуантах у класичному танці. *Мистецтвознавчі записки*, 33, 266–272.



- Синіговець, В. І., Сіроштан, В. М., Пригодій, М. А., Маслов, В. М. (2012). Педагогічна проблема формування рухової координації в хореографічній підготовці студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 98, IV, 175–178.
- Сосіна, В. Ю. (2021). *Хореографія в спорті*. Олімпійська література.
- Тракалюк, Т. О. (2020). *Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей*. [Автореферат дисертації кандидата, Національний університет фізичного виховання і спорту України].
- Чупрун, Н. Ф. (2019). Методика формування координаційних здібностей молодших школярів засобами хореографії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 5К (113), 335–339.
- Шабаліна, О. М., Хендрік О. Ю., Янина-Ледовська, Є. В. (2022). *Освітньо-професійна програма «Сучасна хореографія» Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 024 Хореографія галузі знань 02 Культура і мистецтво*. ХДАК.
- Bojanowska, Marta, Trybulec, Bartosz, Zyznawska, Joanna, Barłowska-Trybulec, Marta, Mańko, Grzegorz. (2021). Assessment of the level of static and dynamic balance in healthy people, practicing selected Latin American dances. *Acta of Bioengineering and Biomechanics Original paper*, 23, 3. <https://doi.org/10.37190/ABB-01856-2021-02>
- Long, K. L., Milidonis, M. K., Wildermuth, V. L., Kruse, A. N., Parham, U. T. (2021). The Impact of Dance-Specific Neuromuscular Conditioning and Injury Prevention Training on Motor Control, Stability, Balance, Function and Injury in Professional Ballet Dancers: A Mixed-Methods Quasi-Experimental Study. *IJSPT*, 16(2), 404–417. <https://doi.org/10.26603/001c.21150>
- Mozolev, O., Bloschchynskyi, I., Prontenko, K., Zdanevych, L., Kruty, K., Popovych, O., Pisotska, L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Hum Mov*, 22(1), 55–63. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.98465>
- Tugce Kalaycioglu, Nikos C. Apostolopoulos, Selcuk Goldere, Tulin Duger, Gul Baltaci (2018). Effect of a core stabilization training program on performance of ballet and modern dancers. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, November 2018.
- Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyna, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzynskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students' physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73(2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLek202002125>

## References

- Velyka ukrainska entsyklopediia (2021). Aplomb. In *Velyka ukrainska entsyklopediia*. Retrieved on January 16, 2023, from <https://vue.gov.ua/Аплomb>. [In Ukrainian].
- Horbatova, N. O., Bazela, D. D., Pavliuk, T. S. (2021). *Educational and professional program “Ballroom Choreography” of the first (bachelor’s) level of higher education in the specialty 024 Choreography of the field of knowledge 02 Culture and Art*. Kyiv National University of Culture and Arts. [In Ukrainian].
- Hutnyk, I. M., Morozov, A. I., Pidlypskyi, A. I. (2021). *Educational and professional program “Folk Choreography” of the first (bachelor’s) level of higher education in the specialty 024 Choreography of the field of knowledge 02 Culture and Arts*. Kyiv National University of Culture and Arts. [In Ukrainian].
- Karlytska, S. V., Kopiiievskyi O. D. (2020). Classical Exercise in a Folk Dance Ensemble: Methodological Principles and Structure. *Mystetstvoznavchi zapysky*, 38, 85–90. [In Ukrainian].
- Loban, T. Y. (2018). Anatomy of dance as a component in the training of a future choreographer. *Aktualni pytannia kulturolohii*, 18, 83–87. [In Ukrainian].
- Onopriienko, O. V., Onopriienko, O. M. (2020). *Fundamentals of wellness fitness: textbook*. Cherkasy State Technological University. [In Ukrainian].
- Ostrovska, K. V., Mostova, I. S., Shylova L. M. (2022). *Educational and professional program “Folk Choreography” of the first (bachelor’s) level of higher education in the specialty 024 Choreography of the field of knowledge 02 Culture and Art*. Kharkiv State Academy of Culture. [In Ukrainian].
- Paladiichuk, A., Tsyhanovska, N. V. (2021). Implementation of fitness technologies in the independent work of students of choreographic faculties of higher education institutions. *Culture of Ukraine*, 72, 144–149. [In Ukrainian].
- Paladiichuk, A., Tsyhanovska, N. V. (2022). Improving performance skills in folk-stage dance by means of myofascial release. *Culture of Ukraine*, 76, 156–161. [In Ukrainian].
- Pierova, H. O. (2018). Formation and development of pointe technique in classical dance. *Mystetstvoznavchi zapysky*, 33, 266–272. [In Ukrainian].
- Synihovets, V. I., Siroshstan, V. M., Pryhodii, M. A., Maslov, V. M. (2012). Pedagogical problem of forming motor coordination in choreographic training of students. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky. Fyzyczne vykhovannia ta sport*, 98, IV, 175–178. [In Ukrainian].

- Sosina, V. Yu. (2021). *Choreography in sports*. Olimpiiska literatura. [In Ukrainian].
- Trakaliuk, T. O. (2020). *Improving the physical training of qualified dancers based on the development of a differentiated program for the development of motor skills*. [PhD thesis, National University of Physical Education and Sports of Ukraine]. National University of Physical Education and Sports of Ukraine. [In Ukrainian].
- Chuprun, N. F. (2019). Methods of forming coordination abilities of primary schoolchildren by means of choreography. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 5K (113), 335–339. [In Ukrainian].
- Shabalina, O. M., Khendrik O. Yu., Yanyina-Ledovska, Ye. V. (2022). *Educational and professional program “Modern Choreography” of the first (bachelor’s) level of higher education in the specialty 024 Choreography of the field of knowledge 02 Culture and Art*. Kharkiv State Academy of Culture. [In Ukrainian].
- Bojanowska, Marta, Trybulec, Bartosz, Zyznawska, Joanna, Barłowska-Trybulec, Marta, Mańko, Grzegorz. (2021). Assessment of the level of static and dynamic balance in healthy people, practicing selected Latin American dances. *Acta of Bioengineering and Biomechanics Original paper*, 23, 3. <https://doi.org/10.37190/ABB-01856-2021-02>. [In English].
- Long, K. L., Milidonis, M. K., Wildermuth, V. L., Kruse, A. N., Parham, U. T. (2021). The Impact of Dance-Specific Neuromuscular Conditioning and Injury Prevention Training on Motor Control, Stability, Balance, Function and Injury in Professional Ballet Dancers: A Mixed-Methods Quasi-Experimental Study. *IJSPT*, 16(2), 404–417. <https://doi.org/10.26603/001c.21150>. [In English].
- Mozolev, O., Bloschchynskiy, I., Prontenko, K., Zdanevych, L., Kruty, K., Popovych, O., Pisotska, L. (2021). Influence of fitness techniques integration on the development of physical qualities and morpho-functional state of adult females. *Hum Mov*, 22(1), 55–63. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.98465>. [In English].
- Tugce Kalaycioglu, Nikos C. Apostolopoulos, Selcuk Goldere, Tulin Duger, Gul Baltaci (2018). Effect of a core stabilization training program on performance of ballet and modern dancers. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, November 2018. [In English].
- Zhamardiy, V., Shkola, O., Okhrimenko, I., Strelchenko, O., Alosyhina, A., Opanasiuk, F., Griban, G., Yahodzinskyi, V., Mozolev, O., Prontenko, K., (2020). Checking of the methodical system efficiency of fitness technologies application in students’ physical education. *Wiadomości Lekarskie*, 73(2), 332–341. <https://doi.org/10.36740/WLek202002125>. [In English].

.....

**А. А. Паладійчук**, викладач, кафедра народної хореографії, Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

**Н. В. Цигановська**, завідувач кафедри фізичної культури і здоров’я, Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

.....

**A. Paladiichuk**, lecturer, Department of Folk Choreography, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine

**N. Tsyhanovska**, Head of the Department of Physical Education and Health, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine

.....

Надійшла до редколегії 16.01.2023