

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-3-239-247>

 <https://orcid.org/0009-0003-1361-9662>

РУБАН Анатолій

викладач кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

 rubananatoly@vu.cdu.edu.ua

 <https://orcid.org/0000-0003-4566-2334>

ФЕДОТОВА Наталя

викладачка кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

 tkvadim41@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0002-4376-6965>

РЕБЯКОВА Марія

викладачка кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

 rebyakova20@vu.cdu.edu.ua

УДК 37.015.31:793.31:796.41(045)

**ГІМНАСТИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ
ЯК ЧИННИК ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

У статті розглянуто гімнастику як засіб художньо-естетичного розвитку особистості в системі народно-сценічного танцю.

Обґрунтовано значення гімнастичних вправ для формування фізичних і художньо-виразних якостей, необхідних для оволодіння технікою народно-сценічної хореографії.

Визначено взаємозв'язок між гімнастичною підготовкою та розвитком гнучкості, координаційних здібностей, сили, витривалості, пластичності, точності й амплітуди рухів.

Розкрито можливості використання гімнастичних засобів у розвитку культури рухів, музично-ритмічної виразності та здатності передавати художній образ засобами хореографічної пластики.

Акцентовано увагу на тому, що поєднання гімнастичної та хореографічної підготовки сприяє не лише вдосконаленню рухових можливостей, а й формуванню естетичного сприйняття, творчої активності та індивідуальної художньої виразності особистості.

Обґрунтовано доцільність цілеспрямованого використання гімнастичних засобів у навчально-творчому процесі народно-сценічної хореографії.

Ключові слова: гімнастика; художньо-естетичний розвиток; особистість; народно-сценічний танець; хореографія; гімнастична підготовка; пластичність; координація; художня виразність.

Постановка проблеми. Сучасний розвиток хореографічної освіти передбачає пошук ефективних засобів професійної підготовки, здатних забезпечити гармонійне поєднання фізичного розвитку, виконавської майстерності та художньо-естетичного становлення особистості. Особливого значення це набуває у підготовці фахівців народно-сценічної хореографії, професійна діяльність яких потребує високого рівня фізичної підготовленості, координації рухів, пластичності, витривалості, музично-рит-

мічної організації та здатності до виразного втілення художнього образу. Танець у цьому випадку виступає не лише формою сценічного мистецтва, а й складною системою рухової діяльності, у якій фізичні можливості виконавця безпосередньо пов'язані з якістю художньої інтерпретації.

Народно-сценічний танець має виразну національно-культурну специфіку, що проявляється в характері рухів, манері виконання, композиційній побудові, музично-ритмічній організації та особливостях сценічної пластики. Його технічний арсенал охоплює різноманітні стрибки, оберти, присідання, підскоки, рухи з підвищеною амплітудою, складні координаційні поєднання та елементи, що потребують значної сили й витривалості. Водночас сценічна форма народного танцю вимагає точності, динамічності, чіткості, емоційної насиченості та здатності зберігати художню виразність навіть за високої інтенсивності рухової діяльності. Тому професійна підготовка виконавця передбачає не лише засвоєння хореографічної техніки, а й цілеспрямований розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, які забезпечують її якісне виконання.

Важливим компонентом такої підготовки є гімнастична підготовка, що створює основу для розвитку фізичних і координаційних можливостей, необхідних у народно-сценічній хореографії. Систематичне використання гімнастичних вправ сприяє розвитку гнучкості, сили, спритності, рівноваги, координації, витривалості та рухливості в суглобах. Не менш важливим є формування правильної постави, культури рухів, здатності контролювати положення тіла та точно відтворювати задану амплітуду

й траєкторію руху. Такі характеристики становлять фізичну основу технічної майстерності танцівника та створюють передумови для вільного й виразного виконання хореографічних композицій.

Водночас значення гімнастичної підготовки в народно-сценічному танці не обмежується розвитком фізичних якостей. Виконання гімнастичних вправ, особливо тих, що передбачають координацію різних частин тіла, зміну положень у просторі, дотримання певного ритму та точності рухових дій, сприяє формуванню усвідомленого ставлення до руху. Через контроль положення тіла, темпу, амплітуди та характеру виконання поступово розвивається рухова культура, яка є важливою складовою хореографічної майстерності. Фізична підготовленість у такому разі набуває художнього значення, оскільки забезпечує можливість реалізувати задум хореографа через виразну пластику, динаміку та характер руху.

Художньо-естетичний потенціал народно-сценічного танцю значною мірою визначається здатністю виконавця не лише технічно виконувати рухи, а й передавати їх характер, емоційний зміст та образність. Відповідно, фізичні можливості тіла повинні поєднуватися з відчуттям ритму, музикальністю, просторовою орієнтацією, пластичною виразністю та здатністю до емоційної інтерпретації хореографічного матеріалу. Гімнастична підготовка створює для цього необхідні передумови, допомагаючи виконавцеві усвідомлювати власне тіло як основний інструмент художньої виразності.

Окремого значення набуває використання гімнастичних засобів у процесі формування естетичного ставлення до рухової діяльності. Точність, ритмічність, симетричність, координаційна узгодженість і пластична завершеність рухів формують у виконавця розуміння краси та доцільності рухової форми. Поступове оволодіння такими характеристиками сприяє розвитку здатності оцінювати якість власного виконання, помічати недоліки та свідомо вдосконалювати рухові дії. Отже, гімнастична підготовка може розглядатися не лише як фізична основа хореографічної діяльності, а і як складова процесу формування художньої культури особистості.

Актуальність проблеми посилюється необхідністю збереження фізичного потенціалу танцівника в умовах значних і систематичних навантажень. Народно-сценічна хореографія передбачає багаторазове виконання технічно складних рухів, стрибків, обертів та елементів, що потребують значної сили, швидкості й витривалості. Раціонально організована гімнастична підго-

товка дає можливість цілеспрямовано розвивати необхідні фізичні якості, удосконалювати координаційні механізми та формувати навички контролю рухової діяльності. Це сприяє підвищенню якості виконання хореографічного матеріалу та створює передумови для більш безпечної й ефективної професійної діяльності.

Таким чином, поєднання гімнастичної та хореографічної підготовки відкриває можливості для комплексного розвитку особистості танцівника, у якому фізична досконалість, культура рухів і художня виразність взаємопов'язані. Гімнастичні засоби можуть забезпечувати не лише розвиток фізичних якостей, необхідних для опанування техніки народно-сценічного танцю, а й сприяти формуванню пластичності, естетичного сприйняття руху, творчої активності та індивідуальної манери виконання.

У зв'язку з цим актуальним є теоретичне осмислення можливостей гімнастичної підготовки в системі народно-сценічного танцю та визначення її значення для художньо-естетичного розвитку особистості. Особливої уваги потребує розкриття взаємозв'язку між розвитком фізичних і координаційних здібностей та формуванням культури рухів, пластичної виразності й здатності до художньої інтерпретації хореографічного матеріалу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної підготовки фахівців хореографічного мистецтва, розвитку рухової культури та формування художньо-естетичних якостей особистості посідає важливе місце в сучасних педагогічних, мистецтвознавчих і фізкультурно-спортивних дослідженнях. Особливого значення ці питання набувають у системі народно-сценічної хореографії, де технічна складність рухів поєднується з необхідністю збереження національної своєрідності танцю, музично-ритмічної організації, пластичної виразності та сценічної образності. У цьому аспекті гімнастична підготовка може розглядатися як важливий компонент професійного становлення танцівника, оскільки створює фізичне й координаційне підґрунтя для оволодіння складними хореографічними рухами.

Питання професійної підготовки майбутніх фахівців хореографії висвітлено у працях Ч. Чженя (2022), Я. Левченко та Я. Чжуан (2021). Дослідники акцентують увагу на комплексному характері підготовки майбутніх хореографів, яка має поєднувати мистецькі, педагогічні та фізкультурні компоненти. Такий підхід є особливо значущим для народно-сценічної хореографії, оскільки її технічні та художні вимоги потребують сформованості не лише спеціальних хорео-

графічних умінь, а й належного рівня фізичної підготовленості, координації та культури рухів.

Особливості професійного становлення фахівців хореографічного профілю досліджує Л. Волошина (2014), яка наголошує на значенні виконавської майстерності, пластичної культури та творчої індивідуальності. У контексті народно-сценічного танцю ці положення набувають особливого значення, оскільки характер і манера виконання значною мірою визначають художню переконливість хореографічного образу. Відповідно, фізична підготовленість танцівника має забезпечувати не лише технічну можливість виконання рухів, а й їхню виразність, динамічність та емоційне наповнення.

Важливі положення щодо специфіки хореографічної діяльності містяться у працях О. Енської, А. Максименко та І. Ткаченко (2020), присвячених композиції танцю та мистецтву балетмейстера. Автори звертають увагу на значення просторового мислення, відчуття ритму, пластики, форми та художньої образності. Для народно-сценічної хореографії розвиток цих характеристик безпосередньо пов'язаний із здатністю виконавця координувати складні рухові дії, контролювати положення тіла та зберігати необхідну точність і виразність рухів.

Вагоме місце в дослідженні фізичної основи хореографічної діяльності посідають праці В. Сосіної (2018), яка розглядає гімнастику й акробатику як важливі складові підготовки фахівців танцювального мистецтва. Авторка підкреслює значення гімнастичних вправ для розвитку координації, гнучкості, рівноваги, пластичності та інших рухових якостей, необхідних для якісного виконання хореографічних елементів. Для народно-сценічного танцю це має особливе значення у зв'язку з наявністю стрибків, обертів, присідань, підскоків та інших технічно складних рухів, виконання яких потребує належного рівня сили, гнучкості, координації та просторової орієнтації.

У свою чергу, В. Ткаченко зі співавторами (2024) підкреслюють визначальну роль фізичної підготовки у формуванні професійної компетентності майбутніх хореографів. Автори акцентують увагу на необхідності розвитку спеціальних фізичних якостей як основи виконавської майстерності. Зазначене положення дає підстави розглядати гімнастичну підготовку як один із напрямів цілеспрямованого забезпечення фізичної готовності до виконання хореографічних навантажень.

Проблема взаємозв'язку хореографічної та гімнастичної підготовки представлена також у дослідженні І. Ткаченко (2021),

присвяченому використанню хореографії у підготовці спортсменів естетичної групової гімнастики. Авторка розкриває спільність рухових і художньо-естетичних характеристик хореографічної та гімнастичної діяльності, що дозволяє ширше розглядати можливості взаємного використання засобів цих напрямів. У роботі К. Омеляненко (2025) хореографічна підготовка в художній гімнастиці розглядається як засіб інтеграції технічного та художнього компонентів підготовки. Положення цих досліджень є важливими для обґрунтування взаємозв'язку між розвитком фізичних можливостей і формуванням художньої виразності в хореографічній діяльності.

Теоретичне підґрунтя для розуміння руху як фізичного та художнього явища представлено в колективній монографії «Кінезіологія танцю» за редакцією О. Плахотнюка (2020). У праці рух розглядається з позицій його біомеханічних, фізіологічних і художньо-естетичних характеристик. Такий підхід дає можливість розглядати гімнастичну підготовку не ізольовано від хореографічного процесу, а як засіб удосконалення тілесного контролю, координації, просторової організації та пластичної виразності танцівника.

Значний інтерес становить дослідження В. Косиченко (2021), у якому танець розглядається як засіб самовдосконалення особистості. Авторка акцентує увагу на значенні рухової творчості для розвитку емоційної сфери, естетичних почуттів, художнього смаку та здатності до самовираження. Зазначені положення розширюють розуміння професійної хореографічної підготовки, оскільки дозволяють пов'язувати розвиток фізичних можливостей із формуванням особистісних і художньо-естетичних якостей.

Важливими для розуміння рухової підготовки є праці Г. Ніколаї та В. Ключко (2013), які розглядають ритміку як засіб розвитку музикальності, координації рухів, почуття ритму та пластичної виразності. Для народно-сценічного танцю зазначені характеристики мають принципове значення, оскільки виконання хореографічних композицій передбачає точне узгодження рухів із музичним супроводом, дотримання характеру та темпоритму танцю, а також здатність передавати його емоційно-образний зміст.

Сучасні дослідження також засвідчують посилення уваги до здоров'язберезувальних аспектів професійної підготовки фахівців мистецького та фізкультурного профілю. О. Добрянська (2025), Д. Гарбар (2025), Т. Гулько (2025), а також В. Ткаченко, С. Кондратенко, О. Атамась та А. Остапенко (2026) обґрунтовують необхідність запровадження здоров'язберезувальних

технологій у професійну підготовку майбутніх фахівців. Для танцювальної діяльності це питання є особливо актуальним у зв'язку зі значними фізичними навантаженнями, багаторазовим виконанням складних рухів та необхідністю тривалого збереження високої працездатності. У цьому аспекті гімнастична підготовка може сприяти раціональному розвитку фізичних якостей, удосконаленню рухового контролю та формуванню навичок свідомого ставлення до власного тіла.

Отже, аналіз наукових праць свідчить про наявність значного теоретичного доробку з питань професійної підготовки хореографів, розвитку фізичних і художньо-естетичних якостей, використання гімнастичних засобів та інтеграції фізичної й хореографічної підготовки. Водночас недостатньо розкритим залишається питання **цілісного значення гімнастичної підготовки саме в системі народно-сценічного танцю**, де фізичні можливості виконавця безпосередньо пов'язані з технічною складністю, характером, пластикою та художньою виразністю хореографічного матеріалу. Потребують подальшого теоретичного осмислення взаємозв'язки між розвитком фізичних і координаційних якостей засобами гімнастики та формуванням художньо-естетичної культури особистості танцівника.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі гімнастичної підготовки в системі народно-сценічного танцю та визначенні її значення для фізичного, рухового й художньо-естетичного розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. Гімнастична підготовка в системі народно-сценічного танцю може розглядатися як цілеспрямований процес розвитку фізичних і рухових можливостей, які забезпечують якісне виконання хореографічних дій. Її значення визначається специфікою народно-сценічної хореографії, техніка якої передбачає виконання різноманітних стрибків, обертів, присідань, підскоків, рухів із великою амплітудою та складних координаційних поєднань. Тому фізична підготовленість танцівника виступає не окремою характеристикою, а необхідною основою його технічної майстерності.

Основу гімнастичної підготовки становить розвиток фізичних якостей, найбільш значущих для хореографічної діяльності: сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, рівноваги та координаційних здібностей. В. Сосіна (2018) підкреслює значення гімнастичних засобів для розвитку саме тих рухових якостей, які забезпечують виконання складних хореографічних елементів (Сосіна, 2018). У народно-сценічному

танці кожна з них має своє функціональне призначення: сила забезпечує стійкість і потужність руху, гнучкість – необхідну амплітуду, координація – узгодженість рухових дій, а рівновага – контроль положення тіла під час переміщень, обертів і стрибків.

Важливою умовою ефективності гімнастичної підготовки є її безпосередній зв'язок із хореографічною практикою. Гімнастичні вправи набувають професійного значення не самі по собі, а через можливість використання сформованих рухових умінь у виконанні танцювальних елементів і композицій. Тому під час підбору вправ доцільно враховувати характер і технічні вимоги народно-сценічного танцю. Розвиток сили, гнучкості, координації чи рівноваги має бути спрямований на ті рухові дії, які реально використовуються у хореографічній діяльності. Такий підхід забезпечує перенесення сформованих фізичних і рухових можливостей у практику танцю та підвищує якість виконання хореографічного матеріалу.

Водночас ефективність гімнастичної підготовки визначається не лише рівнем розвитку окремих фізичних якостей, а їх поєднанням у цілісній руховій діяльності. У народно-сценічній хореографії рухи рідко виконуються ізольовано: один елемент переходить в інший, змінюються напрям, темп, положення тіла, характер і динаміка виконання. Саме тому танцівникові необхідно не тільки володіти достатньою фізичною силою чи гнучкістю, а й уміти своєчасно поєднувати різні рухові характеристики. Така здатність є основою координаційної досконалості та технічної точності.

Особливого значення набуває контроль положення тіла та пропріоцептивна чутливість (відчуття власних м'язів і суглобів у просторі). Під час виконання хореографічних рухів танцівник має постійно регулювати положення тулуба, голови, рук і ніг, підтримувати рівновагу та зберігати задану траєкторію руху. О. Плахотнюк (2020), розглядаючи рух у біомеханічному, фізіологічному та художньо-естетичному аспектах, дає підстави пов'язувати технічну якість танцю з усвідомленим контролем рухової діяльності (Плахотнюк, 2020). У цьому розумінні гімнастичні вправи створюють умови для формування точності та керованості рухів, які надалі реалізуються у виконанні хореографічних комбінацій.

Одним із важливих результатів такої підготовки є розвиток культури рухів. Вона проявляється у точності, узгодженості, ритмічності, пластичності та доцільності рухових дій. Гімнастичні вправи дають можливість поступово формувати здатність контролювати амплітуду, темп, положення

тіла та характер руху. При цьому технічне виконання перестає бути механічним відтворенням заданої дії: танцівник починає усвідомлювати якість власного руху та його місце у хореографічній композиції.

Важливою складовою технічної підготовленості танцівника є здатність точно організовувати рух у просторі. Виконання народно-сценічних композицій передбачає постійне переміщення, зміну напрямків, положень тіла, траєкторій та рівнів руху. Від точності просторової орієнтації залежить не лише правильність окремого елемента, а й цілісність хореографічного малюнка. Гімнастична підготовка сприяє формуванню контролю за положенням тіла та його переміщенням, що створює основу для точного виконання просторових завдань у танці. У результаті технічна точність поєднується з організованістю руху в композиції, що безпосередньо впливає на її візуальну цілісність і виразність.

Важливу роль у цьому процесі відіграє координаційна підготовка. Г. Ніколаї та В. Ключко (2013) пов'язують розвиток координації з формуванням музикальності, почуття ритму та пластичної виразності (Ніколаї & Ключко, 2013). Для народно-сценічного танцю це особливо важливо, оскільки рухова дія має бути не тільки технічно правильною, а й узгодженою з музичним супроводом. Зміна темпу, акцентів, ритмічного малюнка та характеру музики потребує відповідної зміни рухової динаміки. Отже, координаційні можливості забезпечують перехід від простого виконання руху до його музично та емоційно організованої реалізації.

Окремого розгляду потребує гнучкість як одна з провідних фізичних якостей танцівника. Вона визначає можливість виконання рухів із необхідною амплітудою та впливає на легкість і пластичність хореографічної дії. Водночас у народно-сценічному танці важливо не лише збільшити амплітуду рухів, а й навчитися керувати нею відповідно до характеру конкретного елемента (активна гнучкість). Саме тому вправи на розвиток гнучкості доцільно поєднувати з вправами на силу, рівновагу та координацію. Таке поєднання дає можливість використовувати набуту рухливість контрольовано, без втрати точності та стійкості.

Не менш важливою є швидко-силова та пліометрична підготовка, яка безпосередньо пов'язана з характером багатьох рухів народно-сценічної хореографії. Стрибки, підскоки, різкі зміни напрямку та динамічні переміщення потребують здатності швидко розвивати необхідне м'язове зусилля, забезпечуючи «ресорність» стопи та м'якість приземлення. В. Ткаченко зі співавторами (2024) розглядають фізичну

підготовку майбутніх хореографів як важливу основу професійної діяльності та пов'язують її з розвитком спеціальних фізичних якостей (Ткаченко та ін., 2024). У практиці народно-сценічного танцю це означає необхідність спрямовувати фізичну підготовку не на абстрактне підвищення показників, а на розвиток якостей відповідно до конкретних технічних вимог хореографічного матеріалу.

Поряд із фізичними характеристиками важливе місце посідає пластичність. Пластичний рух передбачає не тільки достатню рухливість тіла, а й плавність переходів, узгодженість окремих рухових ланок та здатність змінювати характер руху без втрати його цілісності. О. Енська, А. Максименко та І. Ткаченко (2020) пов'язують хореографічну діяльність із просторовим мисленням, відчуттям ритму, пластикою, формою та художньою образністю (Енська, Максименко & Ткаченко, 2020). Тому гімнастична підготовка набуває художнього значення тоді, коли розвинені фізичні можливості використовуються для створення цілісної та виразної рухової форми.

Специфіка народно-сценічної хореографії зумовлює особливі вимоги до характеру виконання рухів. На відміну від простого відтворення технічної дії, танцівник має передати її динаміку, акцентованість, темп, характер і відповідність образу. Один і той самий рух може виконуватися з різною силою, амплітудою та швидкістю залежно від змісту хореографічної композиції. Тому гімнастична підготовка повинна забезпечувати не лише можливість виконання складного руху, а й достатній рівень рухового контролю для його варіативного використання. Поєднання фізичних можливостей із характером виконання дає змогу зберігати технічну точність і водночас передавати специфіку народно-сценічної манери.

Саме на цьому етапі фізична підготовленість безпосередньо переходить у художню виразність. Технічно складний рух сам по собі ще не створює художнього образу. Для цього необхідно передати його характер, динаміку, емоційне забарвлення та відповідність музичному матеріалу. Л. Волошина (2014) наголошує на значенні виконавської майстерності, пластичної культури та творчої індивідуальності у професійному становленні хореографа (Волошина, 2014). Отже, гімнастична підготовка створює фізичні передумови для художньої виразності, але її повноцінна реалізація відбувається у взаємодії з хореографічною, музично-ритмічною та творчою підготовкою.

Важливим аспектом цього переходу є подолання психоемоційних і м'язових затисків. Сформована гімнастичними вправами

тілесна впевненість дає змогу танцівнику позбутися страху перед виконанням технічно складних чи трюкових елементів. Коли руховий акт доведено до автоматизму й підкріплено фізичною силою, виконавець звільняє ментальний ресурс для емоційної залученості, акторського перевтілення та сценічного діалогу з глядачем.

Взаємозв'язок технічного й художнього компонентів особливо виразно проявляється у формуванні індивідуальної манери виконання. Коли танцівник володіє достатньою силою, гнучкістю, координацією та рухливістю, він отримує ширші можливості для варіативного використання рухів. Це дозволяє не лише точно відтворювати хореографічний матеріал, а й передавати його через власну пластику, динаміку та емоційність. К. Омеляненко (2025) розглядає інтеграцію технічного та художнього компонентів як важливу умову розвитку майстерності (Омеляненко, 2025). У народно-сценічному танці така інтеграція є особливо важливою, оскільки виконавець має зберігати технічну точність руху й одночасно передавати його національний характер та образність.

Художньо-естетичний розвиток особистості в цьому процесі проявляється не тільки у здатності якісно виконувати танцювальні рухи. Він передбачає формування естетичного сприйняття руху, відчуття його форми, ритму, пропорційності та виразності. В. Косиченко (2021) розглядає танець як засіб самовдосконалення особистості та пов'язує рухову творчість із розвитком емоційної сфери, естетичних почуттів, художнього смаку й самовираження (Косиченко, 2021). Таким чином, систематична робота над тілом і рухом поступово впливає не лише на виконавські можливості, а й на ставлення особистості до краси та виразності рухової діяльності.

Важливим результатом є також розвиток здатності до самооцінювання та самоконтролю. Усвідомлення власних рухових можливостей, оцінювання точності виконання, виявлення недоліків і пошук шляхів їх виправлення сприяють більш свідомому ставленню до професійної діяльності. У цьому випадку гімнастична підготовка стає засобом не лише фізичного вдосконалення, а й формування відповідального ставлення до власного тіла, руху та результату своєї діяльності.

Окреме місце у сучасній професійній підготовці посідає збереження фізичного потенціалу танцівника. Значні та систематичні навантаження потребують не тільки високого рівня фізичної підготовленості, а й умінь раціонально їх розподіляти. О. Добрянська (2025) акцентує увагу на форму-

ванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх хореографів, що розширює традиційне розуміння професійної підготовки за межі суто виконавської майстерності (Добрянська, 2025). У цьому контексті важливим стає формування такого рівня фізичної підготовленості, який дозволяє виконувати професійні завдання без необґрунтованого перевантаження організму.

Подібний підхід представлено у дослідженні В. Ткаченка, С. Кондратенко, О. Атамась та А. Остапенко (2026), де розкрито можливості використання здоров'язбережувальних технологій на заняттях із гімнастики у підготовці майбутніх фахівців хореографії (Ткаченко та ін., 2026). Для народно-сценічного танцю це має практичне значення, оскільки раціональна гімнастична підготовка може сприяти поступовому розвитку необхідних фізичних якостей, удосконаленню рухового контролю та формуванню більш свідомого ставлення до фізичних навантажень.

Отже, гімнастична підготовка в системі народно-сценічного танцю має комплексний вплив на особистість. Її первинним результатом є розвиток фізичних і координаційних можливостей, які забезпечують технічне виконання хореографічних рухів. Подальше вдосконалення тілесного контролю, ритмічності, пластичності та точності створює основу для формування культури рухів. На цьому підґрунті розвивається художня виразність, здатність передавати характер і образність танцю, а також індивідуальна манера виконання. Водночас усвідомлене ставлення до власного тіла та раціональної організації навантажень доповнює цей процес здоров'язбережувальним компонентом.

Таким чином, гімнастичну підготовку доцільно розглядати не як допоміжний засіб фізичного вдосконалення танцівника, а як складову цілісної системи його професійного розвитку. Її значення полягає у створенні взаємозв'язку між фізичними можливостями, технікою руху та його художньою реалізацією. Саме така взаємодія забезпечує перехід від механічного виконання хореографічних елементів до усвідомленого, пластичного й емоційно виразного руху та створює умови для художньо-естетичного розвитку особистості в системі народно-сценічного танцю.

Висновки. Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дав змогу цілісно осмислити значення гімнастичної підготовки в системі народно-сценічного танцю та визначити її вагомий потенціал у контексті художньо-естетичного розвитку особистості. Узагальнення науково-методичних засад засвідчує, що гімнастична підготовка є не

просто додатковим засобом фізичного вдосконалення, а засадничим компонентом професійного становлення танцівника, який створює необхідну функціональну, біомеханічну та координаційну основу для засвоєння складного хореографічного лексикону.

Специфіка народно-сценічної хореографії, насиченої вибуховими стрибками, обертками, трюковими елементами, стрімкими змінами темпоритму й амплітудними рухами, вимагає від виконавця високого рівня розвитку сили, гнучкості, спритності, витривалості та пропріоцептивного контролю. Застосування цілеспрямованих гімнастичних засобів дає змогу сформуванню міцний м'язовий корсет, оптимізувати суглобову рухливість і сформувати культуру рухів, яка виражається в їхній точності, просторовій організованості та доцільності. Завдяки цьому фізична підготовленість перестав бути суто технічним показником і перетворюється на базову умову для якісної реалізації хореографічного задуму.

Водночас у дослідженні розкрито глибинний механізм взаємопереходу фізичної доскональності в художньо-естетичну виразність. Фізична свобода та впевнене володіння власним тілом, сформовані в процесі гімнастичної підготовки, мінімізують м'язові й психоемоційні затиски, звільняючи творчий ресурс виконавця. Набута рухова культура та пластична завершеність дають змогу танцівникові зосередитися на інтерпретації мистецького образу, передачі національної специфіки, характеру, динаміки та емоційно-змістового наповнення танцю. Таким чином, гімнастичні засоби сприяють формуванню індивідуальної виконавської манери, у якій технічна точність гармонійно поєднується з естетичною витонченістю та творчою самобутністю.

Систематична гімнастична підготовка має також виражений особистісно-розвивальний і здоров'язбережувальний характер. Вона сприяє формуванню естетичного сприйняття руху, свідомого ставлення до власного тіла, розвитку здатності до аналізу, самоконтролю та самооцінки виконання хореографічних завдань. Упровадження раціональних гімнастичних вправ оптимізує навантаження на опорно-руховий апарат, знижує ризик професійного травматизму й забезпечує тривале функціональне довголіття танцівника.

Отже, гімнастична підготовка в народно-сценічній хореографії постає як цілісний педагогічний чинник, що інтегрує фізичний, виконавський і художньо-естетичний компоненти розвитку особистості. Перспективи подальших розробок у цьому напрямі полягають у практичному проектуванні та методичному обґрунтуванні парціальних ком-

плексів гімнастичних вправ, адаптованих до регіонально-жанрових особливостей народно-сценічного танцю на різних етапах фахової освіти.

Список бібліографічних посилань

- Бермудес, 2023 – Бермудес, Д.В. (2023). *Моделювання професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та хореографії*: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 222 с. <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitsstreams/e15a6888-e6e9-44f5-85d6-7c906610aaaf/content>.
- Борщов, 2020 – Борщов, С.М. (2020). Ефективність застосування компонентів артистизму засобами хореографії у процесі занять спортивно-педагогічним удосконаленням зі студентами. *Інноваційна педагогіка*, 25(1), 49–52. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/25-1.9>.
- Волошина, 2014 – Волошина, А. (2014). Особливості підготовки фахівців-хореографів. *Вісник Львівського університету. Серія мистецтво*, 14, 267–273.
- Гарбар, 2025 – Гарбар, Д. (2025). Обґрунтування програми формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 107–113. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).14](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).14).
- Гулько, 2025 – Гулько, Т.Ю. (2025). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Наукові записки. Серія: Проблеми природничо-математичної, технологічної та професійної освіти*, 2(6), 23–34. <https://doi.org/10.32782/cusu-pmtp-2025-2-3>.
- Гусак, Ворона, 2021 – Гусак, Є., & Ворона, В. (2021). Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 1(129), 27–31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).06).
- Добрянська, 2025 – Добрянська, О. (2025). Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх хореографів в умовах євроінтеграції. *Перспективи та інновації науки*, 3(49), 474–486. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-474-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-474-486).
- Енська, Максименко & Ткаченко, 2020 – Енська, О.Ю., Максименко, А.І., & Ткаченко, І.О. (2020). Композиція танцю та мистецтво балетмейстера. Навчальний посібник для педагогічних університетів, закладів вищої освіти культури і мистецтв. Суми: ФОП Цьома С.П. 157 с. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0055732.pdf>.
- Косиченко, 2021 – Косиченко, В.А. (2021). Танок як засіб самовдосконалення особистості. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті*, 3, 102–105. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/10121>.
- Левченко, Чжуан, 2021 – Левченко, Я.Е., Чжуан, Я. (2021). Професійна підготовка майбутніх хореографів як педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 80, 10–13. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.2.02>.
- Ніколаї, Ключко, 2013 – Ніколаї, Г.Ю., & Ключко, В.В. (2013). *Ритміка: навчальний посібник для студентів факультетів мистецтв педагогічних університетів*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 136 с. <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/23-3.pdf>.
- Олейник, 2017 – Олейник, А.І. (2017). Теоретико-методичні аспекти використання хореографії як напрямку здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 144, 383–386.

- <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/689/1/90.pdf>.
- Омельяненко, 2025 – Омельяненко, К.А. (2025). Хореографічна підготовка в художній гімнастиці: інтеграція технічних і художніх аспектів для розвитку спортивної майстерності. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 1, 86–90. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.1.16>.
- Осадців, Токар & Жайло, 2022 – Осадців, Т., Токар, Т., & Жайло, А. (2022). Контроль технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. *Наука і освіта*, 1, 42–47. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-6>.
- Плахотнюк, 2020 – Плахотнюк, О.А. (ред.). (2020). *Кінезіологія танцю: колективна монографія*. Львів: СПОЛОМ. 244 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27672>.
- Рудницька, Пітин & Синиця, 2023 – Рудницька, Д.О., Пітин, М.П., & Синиця, А.В. (2023). Хореографічна підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці: перспективи досліджень. *Фізичне виховання та спорт*, 3, 113–120. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-16>.
- Сердюк, 2015 – Сердюк, Т.І. (2015). Національна спрямованість фахової підготовки студентів-хореографів у вищих педагогічних навчальних закладах. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*, 12(2), 281–290. https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2015/12_2/37.pdf.
- Сосіна, 2018 – Сосіна, В. (2018). Засоби гімнастики і акробатики у підготовці фахівців танцювального мистецтва. *Танцювальні студії*, 2, 86–92. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.2.2018.154497>.
- Ткаченко та ін., 2026 – Ткаченко, В., Кондратенко, С., Атамась, О., & Остапенко, А. (2026). Підготовка майбутніх фахівців хореографії на заняттях з гімнастики засобами здоров'язбережувальних технологій. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*, 1, 196–204. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-1-196-204>.
- Ткаченко та ін., 2024 – Ткаченко, В., Маслова, І., Усатова, І., Цвячка, О., & Рубан, А. (2024). *Фізична підготовка майбутніх хореографів: теорія, методика, діагностика: навчально-методичний посібник*. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 127 с.
- Ткаченко, 2021 – Ткаченко, І. (2021). Роль хореографії в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 7(111), 257–265. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2021.07/257-265>.
- Чжень, 2022 – Чжень, Ч. (2022). Особливості підготовки майбутніх фахівців хореографічного мистецтва у процесі навчання закладів вищої освіти КНР. *Освіта. Інноватика. Практика*, 10(7), 50–53. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i7-008>.
- References**
- Bermudes, D.V. (2023). *Modeling the professional training of future physical education and choreography teachers: a monograph*. Sumy: A.S. Makarenko Sumy State Pedagogical University Publishing House. 222 p. <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e15a6888-e6e9-44f5-85d6-7c906610aaaf/content> [in Ukr.].
- Borshchov, S.M. (2020). Effectiveness of applying elements of artistry through choreographic means during sports-pedagogical improvement sessions with students. *Innovative Pedagogy*, 25(1), 49–52. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/25-1.9> [in Ukr.].
- Voloshyna, L. (2014). Specifics of training choreographers. *Bulletin of Lviv University. Arts Series*, 14, 267–273 [in Ukr.].
- Harbar, D. (2025). Substantiation of a program for developing health-preserving competence in future physical education teachers during professional training. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 107–113. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).14](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).14) [in Ukr.].
- Hulko, T.Yu. (2025). Pedagogical conditions for the formation of health-preserving and health-developing competencies in future physical education and sports specialists. *Scientific Notes. Series: Problems of Natural-Mathematical, Technological, and Vocational Education*, 2(6), 23–34. <https://doi.org/10.32782/cusu-pmtp-2025-2-3> [in Ukr.].
- Husak, Ye., Vorona, V. (2021). Specifics of using competitive dance in the sphere of physical culture and sports. *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 1(129), 27–31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).06) [in Ukr.].
- Dobrianska, O. (2025). Formation of health-preserving competence in future choreographers in the context of European integration. *Prospects and Innovations of Science*, 3(49), 474–486. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-474-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-474-486) [in Ukr.].
- Enska, O.Yu., Maksymenko, A.I., & Tkachenko, I.O. (2020). *Dance Composition and the Art of the Choreographer*. A study guide for pedagogical universities and higher education institutions specializing in culture and the arts. Sumy: Publisher Tsioma S.P. 157 p. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0055732.pdf> [in Ukr.].
- Kosychenko, V.A. (2021). Dance as a means of personal self-improvement. *Spiritual and intellectual education and training of youth in the 21st century*, 3, 102–105. <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/10121> [in Ukr.].
- Levchenko, Ya.Ye., Yan, Zhuang (2021). Professional training of future choreographers as a pedagogical problem. *Scientific Journal of M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 5. Pedagogical Sciences: Realities and Prospects*, 80, 10–13. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.2.02> [in Ukr.].
- Nikolai, H.Yu., Kliuchko, V.V. (2013). *Rhythmics: A Study Guide for Students of Arts Faculties at Pedagogical Universities*. Sumy: A.S. Makarenko Sumy State Pedagogical University Press. 136 p. <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/23-3.pdf> [in Ukr.].
- Oliinyk, A.I. (2017). Theoretical and methodological aspects of using choreography as a health-preserving technology in physical education lessons. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.H. Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences*, 144, 383–386. <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/689/1/90.pdf> [in Ukr.].
- Omelianenko, K.A. (2025). Choreographic training in rhythmic gymnastics: integration of technical and artistic aspects for the development of athletic mastery. *Olympic and Paralympic Sport*, 1, 86–90. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.1.16> [in Ukr.].
- Osadtsiv, T., Tokar, T., & Zhailo, A. (2022). Monitoring the technical preparedness of ballroom dancers. *Science and Education*, 1, 42–47. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-6> [in Ukr.].
- Plakhotniuk, O.A. (Ed.). (2020). *Dance Kinesiology: A Collective Monograph*. Lviv: SPOLOM. 244 p. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27672> [in Ukr.].
- Rudnytska, D.O., Pityn, M.P., & Synytsia, A.V. (2023). Choreographic training of young female artistic gymnasts: research perspectives. *Physical Education and Sport*, 3, 113–120. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-16> [in Ukr.].
- Serdiuk, T.I. (2015). The national orientation of professional training for student choreographers in higher pedagogical educational institutions. *Problems of Modern Teacher Training*, 12(2), 281–290. https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2015/12_2/37.pdf [in Ukr.].

- Sosina, V. (2018). Gymnastics and acrobatics techniques in the training of dance art specialists. *Dance Studios*, 2, 86–92. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.2.2018.154497> [in Ukr.].
- Tkachenko, V., Kondratenko, S., Atamas, O., & Ostapenko, A. (2026). Training future choreography specialists in gymnastics classes using health-preserving technologies. *Bulletin of Bohdan Khmelnytsky Cherkasy National University. Series "Pedagogical Sciences"*, 1, 196–204. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-1-196-204> [in Ukr.].
- Tkachenko, V., Maslova, I., Usatova, I., Tsviachka, O., & Ruban, A. (2024). Physical training of future choreographers: theory, methodology, diagnostics: a teaching and methodological manual. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy. 127 p. [in Ukr.].
- Tkachenko, I. (2021). The role of choreography in the training of aesthetic group gymnastics athletes. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 7(111), 257–265. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2021.07/257-265> [in Ukr.].
- Zhen, Ch. (2022). Specifics of training future dance professionals in higher education institutions of the PRC. *Education. Innovation. Practice*, 10(7), 50–53. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i7-008> [in Ukr.].

RUBAN Anatolii

Lecturer at the Department of Educational Management, Art Management and Social Work, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy

FEDOTOVA Natalia

Lecturer at the Department of Educational Management, Art Management and Social Work, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy

REBIAKOVA Mariia

Lecturer at the Department of Educational Management, Art Management and Social Work, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy

GYMNASTIC TRAINING IN THE SYSTEM OF FOLK-STAGE DANCE AS A FACTOR IN THE ARTISTIC AND AESTHETIC DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Summary. The article examines gymnastics as a means of artistic and aesthetic development of personality within the system of folk-stage dance. The significance of gymnastic exercises for the development of physical and artistic-expressive qualities necessary for mastering the technique of folk-stage choreography is substantiated.

The relationship between gymnastic training and the development of flexibility, coordination abilities, strength, endurance, plasticity, accuracy, and range of movement is determined. The possibilities of using gymnastic means to develop movement culture, musical-rhythmic expressiveness, and the ability to convey an artistic image through choreographic plasticity are revealed.

Particular attention is paid to the fact that the combination of gymnastic and choreographic training contributes not only to improving physical abilities but also to the formation of aesthetic perception, creative activity, and individual artistic expressiveness of personality. The expediency of purposeful use of gymnastic means in the educational and creative process of folk-stage choreography is substantiated.

Keywords: gymnastics, artistic and aesthetic development, personality, folk-stage dance, choreography, gymnastic training, plasticity, coordination, artistic expressiveness.

Одержано редакцією 07.08.2026
Прийнято до публікації 22.08.2026

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-3-247-253>

 <https://orcid.org/0000-0002-8793-9760>

ОПЕРЧУК Надія

кандидатка медичних наук, доцентка кафедри внутрішньої медицини №1, Донецький національний медичний університет,

Генеральна директорка, головна санітарна лікарка Кіровоградської області, Кіровоградський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України

 onana2004@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-1588-0832>

ЧЕРЕДНИК Діана

хімікиня санітарно-гігієнічної лабораторії

Кіровоградського обласного центру контролю та профілактики хвороб МОЗ України; викладачка хімії першої категорії,

Центральноукраїнський фаховий коледж

 dianacerednik04@gmail.com

УДК [378.016:61]:[613.31:543.92](045)

ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК ОРГАНОЛЕПТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПИТНОЇ ВОДИ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ

У сучасних умовах забезпечення населення якісною питною водою є дуже важливим завданням для забезпечення безпеки життя. Людина зазвичай визначає якість води за допомогою власних чуттів, тобто проводить органолептичний аналіз. Проте методи, які викладаються у закладах вищої освіти, часто мають лише теоретичний характер або не в повному об'ємі

враховують стандартизовані оцінки та зовнішні фактори. Виникає проблема відсутності чіткої, уніфікованої та підготовленої методики, яка б дозволяла студентам об'єктивно оцінювати органолептичні показники питної води у відповідності з сучасними санітарними нормами та державними стандартами.