

**Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка**

**Ольга Мартинів,  
Любомир Мартинів**

**Теорія і методика навчання  
народно-сценічного танцю**

**Частина I**

**Дрогобич  
2024**

УДК 792.83(072)

М 29

*Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького  
державного педагогічного університету імені Івана Франка  
(протокол № 1 від 31 січня 2024 р.)*

**Р е ц е н з е н т и:**

**Петро ФРИЗ** – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри вокально-хорового, хореографічного та образотворчого мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Валерій ШАФЕТА** – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри музично-теоретичних дисциплін та інструментальної підготовки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Мартинів О., Мартинів Л.**

М 29

**Теорія і методика навчання народно-сценічного танцю.**

**Частина I:** навчально-методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 02 «Культура і мистецтво» спеціальності 024 «Хореографія». Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2024. 82 с.

Посібник укладено відповідно до програми навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання народно-сценічного танцю» для підготовки фахівців першого бакалаврського рівня вищої освіти, галузі знань 02 Культура і мистецтво, спеціальність 024 Хореографія, затвердженої вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 2, від 21.02.2023 р.). Зміст посібника розкриває загальні питання походження і розвитку народно-сценічного танцю, основи народно-сценічної хореографії (постановка корпусу і голови, позиції ніг, позиції і положення рук, підготовка до початку вправи) та орієнтовну послідовність вправ біля станка і на середині залу.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	<b>4</b>
Тема 1. Народно-сценічний танець як складова національної культури.....	<b>5</b>
Тема 2. Термінологія народно-сценічного танцю .....	<b>7</b>
Тема 3. Народний танець – першооснова хореографічного мистецтва ....	<b>9</b>
Тема 4. Джерела та шляхи розвитку народно-сценічного танцю .....	<b>11</b>
Тема 5. Загальні питання походження і розвитку народно-сценічного танцю .....	<b>13</b>
Тема 6. Послідовність виконання вправ біля станка і на середині залу, техніка їх виконання і методика викладання .....	<b>16</b>
Тема 7. Основи народно-сценічної хореографії (положення корпусу і голови, позиції ніг, позиції та положення рук, підготовка до початку вправи) .....	<b>17</b>
Тема 8. Напівприсідання, повне присідання ( <i>Demi plie, Grand plie</i> ) .....	<b>24</b>
Тема 9. Вправи на розвиток рухливості ступні ( <i>Battement tendu</i> ) .....	<b>27</b>
Тема 10. Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею ( <i>Flik-flac</i> ) .....	<b>30</b>
Тема 11. Вправи на вистукування .....	<b>31</b>
Тема 12. Обертальні та кругообертальні вправи .....	<b>34</b>
Тема 13. Вправи на м'яке відкривання ноги ( <i>Battement developpe</i> ) .....	<b>38</b>
Тема 14. Великі кидкові рухи ( <i>Grand battement jete</i> ) .....	<b>39</b>
Тема 15. Технічні вправи .....	<b>40</b>
Тема 16. Танцювальні кроки та біги .....	<b>42</b>
Тема 17. Доріжки (припадання), вихилясники та вірьовочки .....	<b>47</b>
Тема 18. Тинки, голубці, великі стрибки .....	<b>48</b>
<b>Рекомендовані джерела інформації</b> .....	<b>53</b>
<b>Нотний додаток</b> .....	<b>56</b>
<b>Іменний покажчик</b> .....	<b>79</b>
<b>Предметний покажчик</b> .....	<b>80</b>

## ВСТУП

Вивчення народно-сценічного танцю завжди починається із розучування тренувальних вправ, за допомогою яких формується правильна координація рухів, постановка корпусу, голови і рук. Виробляються «крок», присідання, розвивається мускулатура ніг. Вправи допомагають розвивати танцюриста фізично, виховують витривалість і техніку правильного дихання, сприяють набуттю віртуозної виконавської техніки, пластичності і водночас удосконалюють смак, внутрішні художні почуття виконавця, заохочують до творчості.

Усі тренувальні рухи розподіляються на такі групи: *plié* (присідання), *battement tendu* (відведення ноги), вправи з вільною ненапруженою ступнею, вправи на вистукування, обертальні та кругообертальні рухи ніг, *battement developpe* (відведення ноги вийманням), *grands battements* (великі кидки), технічні вправи, присядки тощо.

Вправи, що подані в цьому посібнику, вивчаються за ступенем труднощів – від простих до складніших. Опису вправ передують вказівки про музичний розмір і вихідну позицію ніг. У вправах біля станка необхідно звертати увагу танцюристів на відтінки музичного супроводу.

Музичний матеріал, що використовується на заняттях, треба запозичувати з народних та класичних творів. Він має допомагати вихованню в учасників навичок передачі засобами танцювального мистецтва змісту музики, її стилю і характеру, тобто рух повинен підпорядковуватися музичній фразі.

Головна мета запропонованого навчального посібника – засобами народно-сценічного тренажу підготувати учнів до сприйняття рухів народних танців, розвинути у них танцювальність, відчуття характерних рис і манери виконання національних танців, а також розвинути групи м'язів, не задіяних у вправах класичного екзерсису.

# ТЕМА 1

## Народно-сценічний танець як складова національної культури

«Народно-сценічний танець – це танець, що побудований за сценічними та драматургічними законами. Із давніх, примітивних форм танцю, які видозмінювалися протягом тривалого часу, виникла одна з найбільш поетичних і водночас найпростіших жанрових видозмін – хоровод» – писав А. Гуменюк [13]. В Україні значна кількість хороводів у подальшому трансформувалася у побутовий і сюжетно-ілюстративний танець.

Народно-сценічний танець – це не тільки твір народної хореографії, який пройшов певну художню обробку і представлений на сцені, а й новий твір, створений хореографом-постановником або творчим колективом професіоналів чи аматорів, який часто поєднує риси й особливості кількох жанрів. Сприйняття танцю глядачами є важливим фактором у хореографії народно-сценічного танцю. Більшість творів цього жанру – це сюжетні композиції, в яких балетмейстер за незначний відтінок часу відтворює певні явища, події, підказані самим життям [5].

Кожна національна хореографічна культура має певний набір рухів і особливу манеру їх виконання. Наприклад, лексика українського чоловічого танцю має дві особливості: *elevation* (фр. – підняття) – природний дар танцюриста до стрибків, злетів та віртуозних низових рухів (присядок, повзунців, закладок тощо). Навіть манера виконання рухів із подібними структурними основами (деякі з названих певною мірою схожі на перемінний крок) у кожного народу своєрідна [9, с. 5].

Перший крок з узагальнення та уніфікації рухів українського танцю зробив В. Верховинець, який дав назви багатьом рухам українського танцю. Деякі з них: тинок, вибиванець, доріжка, кружальце, плетінка, присядка з ударом по халявах – стали загальноживаними, деякі не утрималися в обігу й дістали нові назви. Більшість із них походить від побутового руху: бігунець – від діє-

слова бігти, скакунець – скакати, човганець – човгати, вибиванець – вибивати, припадання – припасти, упадання – упадання на одну ногу, присядка – присідання, плескачики – плескання в долоні, кружальце – крутитися, переступання – переступати, дрібушечки – дріботіти тощо.

Деякі назви, взяті з класичного танцю, потрапили до словника українського танцю. Назву тому чи тому танцю можна дати виходячи з рухів, які характерні для нього. Наприклад, за «... основний хід танців «Повузнець», «Березнянка», «Дуба-танець», «Кривуляк», «Карічка», «Голубка», «Тропотянка», «Чинадійка», ходи з «Буковинського парубочого», «Раковецького крученого» та ін. У зв'язку з інтенсивним розвитком народної хореографії деякі місцеві, діалектні назви стали загальноживаними: півторак, гайдук-круч, поліський ключ» [21, с. 47].

Більшість рухів українського танцю переважно складається з певного поєднання елементів двох і більше кроків. Візьмемо простий вихилясник. Виконувався в одному-двох варіантах, тому не було потреби ускладнювати назву. «З розвитком хореографічної культури виникло десятки рухів, фундаментом яких став вихилясник: вихилясник з угинанням, притупом, у повороті та багато інших. Усі вони, крім свого основного визначення (вихилясник), одержують ще й додаткові (з угинанням, з притупом, у повороті). Саме в доповнення, в уточнення враховується важливий нюанс, який дає конкретне уявлення про об'єднання в одному па елементів різних рухів, так, визначається характер структурної побудови складного лексичного новотворення: тинок у повороті, вірьовочка з винесенням ноги на каблук, подвійна вірьовочка тощо» [22].

## ТЕМА 2

### Термінологія народно-сценічного танцю

Adajio (адажіо)	повільно, спокійно; повільна частина уроку чи танцю, складається з повільних широких рухів
Allegro (алегро)	швидко; частина уроку або танцю, що складається зі швидких, жвавих рухів
Aplomb (аплом)	стійкість
Attitude (аттітюд)	поза
Arabesque (арабеск)	поза
Assamblé (асамбле)	збірний стрибок
Balancé, pas (балянсе)	погойдування з боку в бік
Ballonné, pas (бальонне)	рух із пролітанням
Ballotté, pas (бальоте)	гойдання вперед-назад
Basque, pas de (баск)	назва руху басків
Battement developpé (батман девельопе)	відведення ноги вийманням
Battement developpé tombé (батман девельопе томбе)	відведення ноги вийманням і падінням
Battement fondu (батман фондю)	тануче відведення ноги
Battement frappe (батман фραπε)	відведення ноги ударом
Battement soutenu (батман сутеню)	відведення ноги підтягуючись
Battement tendu (батман тандю)	відведення ноги
Battement tendu jeté (батман тандю жете)	відведення ноги кидком
Bourrée, pas de (бурре)	переступання
Bourrée, pas de en tournant (бурре ан турнан)	переступання у повороті
Cabriole (кабріоль)	стрибок козеняти
Changement de pied (шанжман де п'є)	стрибок з обох ніг
Chassé, pas (шассе)	подвійний ковзаючий крок з підбивкою
Chat, pas de (ша)	«кошачий» крок
Ciseau, pas de (сізо)	ножиці
Coupé, pas (купе)	підбивка
Couru, pas (курю)	дрібні переступання
Croisé (круазе)	напрям

Croisée (крузе)	поза схрещена, закрита
Demi-plié (демі-пліє)	напівприсідання
Developpé (девельоппе)	виймання, відкривання ніг у будь-якому напрямі
Ecarté (екарте)	напря́м
Ecartée (екарте)	поза розгорнута, відкрита
Echappé, pas (ешапе)	стрибок у другу позицію
Effacé (ефасе)	напря́м
Effacée (ефасе)	поза розгорнута, відкрита
Emboité, pas (амбуате)	почергове викидання ніг уперед або назад
En dedans (ан дедан)	рух, спрямований до себе
En dehors (ан деор)	рух, спрямований від себе
Epaulement (епольман)	положення плечей
Failli, pas (фай)	прохідний рух
Flic-flac (флік-фляк)	звуконаслідування ковзаючого по підлозі руху ступні
Flic-flac en tournant (флік-фляк ан турнан)	ковзаючий рух, мазок ступнею у повороті
Fouetté (фуете)	вивернутися, наче від удару хлистом
Glissade, pas (глісад)	ковзний рух
Grand battement jeté (гран батман жете)	великий кидок ногою за 90°
Grand battement jeté balancé (гран батман жете бальянсе)	великий кидок ногою погойдкуванням угору-назад через першу позицію
Grand plié (гран пліє)	глибоке присідання
Grand rond de jambe jeté (гран рон де жамб жете)	великий кидок ногою по колу
Jeté en tournant (жете ан турнан)	кидок у повороті
Passé (пассе)	прохідний рух
Petit battement sur le coup-de-pied (петі батман сюр ле ку-де-п'є)	невелике відведення ноги на кісточку ноги
Pirouette (пірует)	вертіння, наче дзига
Plié (пліє)	присідання
Port de bras (пор де бра)	вправа для рук
Préparation (препарасьон)	підготовка до руху
Relevé (релеве)	піднімання на півпальці
Renversé (ранверсе)	рух, коли корпус закидають назад
Rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер)	коло ногою по землі, по підлозі



Rond de jambe en l'air (рон де жамб ан лер)	коло, круг ногою у повітрі
Rond de pied (рон де п'є)	коло, круг ступнею
Saut de basque (со де баск)	рух на злеті
Sissonne, pas (сісон)	стрибок
Sissone ouvert (сісон уверт)	відкритий стрибок
Sissonne siple (сісон семпль)	простий стрибок
Sissonne tombé (сісон томбе)	падаючий стрибок
Soutenu en tournant (сутеню ан турнан)	підтягування у повороті
Tire-bouchon (тір бушон)	поза «штопор»
Tour (тур)	поворот
Tour chaîné (тур шене)	поворот ланцюжком
Tour en l'air (тур ан лер)	поворот у повітрі

## ТЕМА 3

### Народний танець – першооснова хореографічного мистецтва

Народні танці пропагуються багатьма професіональними і самодіяльними колективами, одночасно будучи основою їх репертуару. Проте перш ніж стати частиною репертуару, танці зазнають відповідної обробки – збагачуються новими танцювальними фігурами.

Протягом століть український народ створив самобутню культуру, яка відображає його різноманітне життя. Одним із цінних надбань є мистецтво танцю. Дослідження хореографічного і музичного матеріалу дає змогу виділити три основні жанри українських народних танців: хороводи, побутові та сюжетні.

**Хороводи** є одним із найдавніших видів народного танцювального мистецтва. Їхня діяльність була пов'язана з обрядовими діями, традиційною зустріччю весни (весняний танцювальний цикл), літнім гулянням (купальський хороводний цикл) та зустріччю Нового року.

Тематично хороводи можна розділити на три групи:

1) в яких відображаються процеси праці («А ми просо сіяли, сіяли», «Мак», «Шевчик», «Бондар», «Коваль» та ін.);

2) де відображено сімейно-побутові стосунки («Перепілка», «Ой гілля-гілочки», «Пташка» тощо);

3) де виражається народний патріотизм, оспівується природа («А вже весна», «Марена» та ін.).

«Хороводи – це синтетичний вид народної творчості, в якому органічно злиті поезія, музика та хореографія. Ідейний зміст того чи того хороводу розкривається у пісні. Отже, текст в обрядових танцях має основне значення, бо він визначає зміст танцю та його хореографічний малюнок» [26].

*Побутові танці* походять від хороводів, які складають основу української народної хореографії. Вони відображають основні риси українського народу: волелюбність, героїзм, завзяття, розум, винахідливість, славу тощо. Танці супроводжуються дуже різними за ідейно-емоційним змістом піснями, більшість з яких виконуються народом як самостійні твори.

Побутові танці є невід’ємною частиною повсякденного життя людей. Їх виконують на публічних вечірках, вечірках тощо.

«До жанру побутових танців належать метелиці, гопаци, козачки, коломийки, гуцулки, верховини, польки і кадрили. На основі спільних стилістичних особливостей хореографії та музики їх можна розподілити на три групи:

- 1) метелиці, гопаци, козачки;
- 2) коломийки, гуцулки, верховини;
- 3) польки та кадрили» [26].

«У побутових танцях немає тексту, залишилися лише окремі вигуки, слова чи строфи-триндички, які виголошують виконавці в кульмінаційні моменти танцю. Композиції, в яких використовуються майже одні й ті самі танцювальні рухи («доріжки», «тинки», «голубці», «присядки» тощо), основна увага має бути зосереджена на хореографічному малюнку. Важливо, щоб він був змістовним, барвистим, розкривав саму суть того чи того танцю» [26].

**Сюжетні танці.** Цей жанр танцювального мистецтва з'явився пізніше, ніж хороводи. У сюжетних танцях за допомогою народної хореографії відображені конкретні явища життя і природи. Назва танцю визначається його змістом. Наприклад, танець «Лісоруби» отримав таку назву тому, що в його дії зображено процес вирубки лісу. Логічний розвиток сюжету чітко простежується в послідовності танцювальних фігур.

«Щодо тематики, сюжетні танці можна розподілити на групи, де основною темою є:

а) праця («Шевчик», «Коваль», «Косар», «Лісоруби», «Льон» та ін.);

б) народна героїка («Опришки», «Аркан» тощо);

в) народний побут («Катерина», «Коханочка», «Волинянка», «Горлиця»);

г) окремі явища природи і зображення виробничих знарядь селянина в дії («Гонивітер», «Зіронька», «Віз» та ін.);

д) звички птахів і тварин («Гусак», «Бичок» та ін.)» [26].

Сюжетні танці є найбільш художньо витонченими і тематично різноманітними.

У сюжетних танцях, особливо в тих, де у центрі уваги стоїть праця, необхідно знати не тільки як виконати танець, а й відображену в ньому техніку трудового процесу. Це допомагає більш повно і детально показати зміст танцю через хореографію.

## ТЕМА 4

### Джерела та шляхи розвитку народно-сценічного танцю

Народний танець пройшов тривалу еволюцію від первісного до сценічного, перетворивши віртуозну техніку на засіб виразності. Коли ми говоримо про народно-сценічний танець, маємо на увазі народний танець, пристосований до сцени і доповнений новими засобами виразності зі збереженням найважливіших національних особливостей. Основою народного сценічного танцю і танцюваль-

ного мистецтва загалом є танцювальний рух, його інтерпретація, темп, ритм тощо [25].

На думку К. Василенка, «зародження танцювальних рухів сягає в сиву давнину. Людина при виконанні первісних трудових рухів починала поступово підпорядковувати деякі ритмічні елементи для створення примітивних ілюстративних хореографічних па, які б імітували робочий процес. Ці рухи мали вже не утилітарне, а художньо-естетичне призначення і в зв'язку з цим були чітко організовані, підлягали певному темпоритму, мали певну тривалість і т. ін. отже, характерною відмінністю хореографічного па від побутового руху є своєрідна спрямованість до художності» [20, с. 9].

Виконання одного руху визначається формою іншого, який, зі свого боку, передає естафету іншому руху, викликаючи таким чином чіткі ритмічні зміни виразних системних положень тіла людини. Органічні та багатосарові зв'язки між рухами, жестами, позами підпорядковані музичному матеріалу, який пов'язаний із художнім задумом хореографа. «Саме ці зв'язки, що ґрунтуються на міцно засвоєній мистецтвом того чи того народу специфічній будові руху, жесту, пози, їх органічного поєднання з іншими виразально-зображальними засобами, притаманними не тільки певній хореографічній культурі, але й окремому жанру, виду, стильовому напрямку, ведуть до створення чітких лексико-синтаксичних та композиційних сполучень, з яких складається хореографічний твір» (К. Василенко) [20, с. 10].

Важливим елементом танцювального мистецтва є музика, яка здатна захоплювати танцюриста.

Ритм, метр, темп – це ті елементи, без яких неможливо навчитися мистецтва танцю. Тонкий і чіткий ритм забезпечує правильну підготовку м'язів, координацію всіх частин тіла, техніку і художню виразність танцю. Крім того, ритм описує певні національні особливості танців, їх стиль і колорит.

## ТЕМА 5

### Загальні питання походження і розвитку народно-сценічного танцю

Танець створився із бажання висловити рухами думки, настрої, почуття; у давнину в людини не було прагнення до краси, штучності. Близькість до життєвості, до реалізму – ось що прагнули показати в древньому танці, який зображав усе в наочно-алегоричних образах. Сучасний танець якраз прагне до зворотного. Його мета – показати тіло людини в найкрасивіших положеннях, ракурсах.

Велике значення мали танці у Стародавній Греції, проте тут вони до деякого часу залишалися гімнастикою, мета якої – вдосконалення краси здорового, сильного тіла, але ця своєрідна гімнастика була обов'язково ритмізована.

Вимоги, що висуваються греками до мистецтва танцю, були такими: по-перше, пластична краса поз і рухів і, по друге, наочне і зрозуміле для всіх зображення у танці бажаних настроїв, думок і почуттів.

Танцям була присвячена наука Оркестіка, яка становила частину фізичних наук, яких, поряд з гімнастикою, поезією і філософією навчалося юнацтво в гімназіях. На жаль, до нас не дійшли її правила, і тільки Плутарх у своїх роботах зазначив, що вона містила такі три частини:

- 1) теорія рухів,
- 2) вивчення поз,
- 3) пантоміма, тобто вираз особою (міміка) і руками (хейрономії).

Кожне суспільне або домашнє торжество, не кажучи вже про ритуали богослужіння, в Греції не обходилося без танців. Військова перемога, відправлення на війну, шлюб, похорон, народження, бенкети, сценічні вистави мали свої танці. Танцями захоплювалися люди різного віку, і обов'язково всі вмели танцювати. Яке було ставлення суспільства до цього мистецтва, можна бачити з того, що такі видатні люди, як Есхіл, Софокл і Сократ брали участь у тан-

цях. Юнацтво обов'язково навчалось танців, поряд з гімнастичними вправами.

Життєва правдивість була основним завданням танцю. Позаяк танець насамперед є засобом спілкування з божествами і до того ж урочисте, то рухи, пози і міміка не могли обмежитися реальною копією з повсякденного життя. Перед танцем стояла одна мета – зображення життя ніби побутовою картиною у русі, але картиною стилізованою, умовно-красивою.

Що стосується характеру античних танців, то Платон говорить, що вони були пройняті суворою красою, шляхетністю і ніжністю, тобто тими почуттями, які мали бути у смертного при поклонінні богам. Пози були цнотливі й духовні. Постійні вправи гімнастикою і пластикою робили тіло рухомим, легким, здатним до найважчих, з нашого погляду, доступним у нас лише хорошим артистам, у греків ж це було надбанням кожного.

Наскільки великі були художні вимоги до мистецтва танцю, можна зрозуміти із слів Лукіана, який вимагає від «водія хороводу» знання всіх наук: «ритм і музику повинні знати, щоб дати розмір своїм рухам, геометрію, щоб побудувати їх, філософію і риторичку, щоб зображати звичаї і будити пристрасті, живопис і скульптуру, щоб складати пози і групи; що стосується міфології, то він повинен знати досконало події від хаосу і створення світу до наших днів».

Отже, вже античні танці є дуже складним і умовним мистецтвом, містять такі елементи хореографії:

- 1) пересування,
- 2) пози і жести,
- 3) пантоміма.

Рухи античних танців можна розділити на такі групи:

1. Загальносимволічні, що виражають абстрактні загальні ідеї, як, наприклад, характеризують божество і ставлення до нього (подяка, велич та ін.), а також особисті переживання (радість, скорбота та ін.).

2. Наслідувальні, які відтворюють акти та явища життя, такі як їжа, питво, виготовлення вина, збір плодів, стан сп'яніння, наслідування військовим рухам, боротьба та ін.

3. Декоративні – аксесуарні, що не мають ідейного приводу, службовці іноді для заповнення пауз, утворюють між закінченням одного па або жесту і початком іншого (іноді просто для перепочинку).

У декоративних рухах найбільш висловилася творча винахідливість греків. Пози ці рясніють прекрасними зразками, що дійшли до нас (статуя Афродіти із закинутою за голову рукою, жест з кастаньетами та ін.). Світський танець і сценічний іноді склалися з одних декоративних рухів.

Отже, в античному масовому або ансамблевому танці всі учасники були солістами, тобто виконували один спільний танець, незалежно один від одного. Єдине, що було загальним для виконавців, це ідея танцю і його ритм. Античні танцюристи не торкалися до тіла один одного (тобто не бралися за талію), що було правилом.

«Значну роль у розвитку, вдосконаленні та популяризації народного танцю відіграло скоморошество, яке виникло в IX–X ст. У Київській Русі це явище було досить поширене й популярне. У ті давні часи скоморохів вважали особами, яких відзначили боги, а їхнє мистецтво – служінням божеству. Тому в думках їх називають «віщими», «святими»» [19]. Скоморохи не лише підтримували традиції виконання танцю, а й багато доповнювали його оздобленням і лексикою, удосконалювали техніку виконання, винаходили нові окремі рухи, а іноді й цілі танці, вносили у виконання яскравий елемент гри. Загалом, скоморохи стали першими професійними виконавцями народного танцю.

Народний танець витворювався протягом віків і був тісно пов'язаний із життям народу, його побутом, працею, певним художнім смаком. Танець називають своєрідним літописом життя не дарма. Народ сам зберігав і розвивав свої танцювальні скарби, передаючи від покоління до покоління форми танців, їх характер і манеру виконання.

Наприкінці 40-років ХХ століття питанню проблем народної хореографії почали надавати більше уваги. У ці роки спостерігається розквіт народної творчості і зародження нового жанру танцювального мистецтва, який отримав назву «ансамбль народного танцю». Воно стало найпоширенішим і найпопулярнішим видом мистецтва, відразу завоювавши популярність серед широкої публіки.

У кожен історичну епоху різні народні танці виконувалися не так, як у попередню, і це природно, адже кожне покоління відображає через танець свій світогляд і культуру. Тому народний танець завжди сучасний. А зараз ми представляємо народний танець, який враховує сучасний рівень розвитку людства і мимоволі додає йому сучасних барв.

## ТЕМА 6

### **Послідовність виконання вправ біля станка та на середині залу, техніка їх виконання і методика викладання**

Орієнтовна послідовність вправ біля станка:

- напівприсідання, повне присідання (*demi plie, grand plie*)
- вправи на розвиток рухливості ступні (*battement tendu*)
- вправи з ненапруженою (вільною) ступнею (*flik-flac*)
- вправи на вистукування
- обертальні та кругообертальні вправи
- вправи на м'яке відкривання ноги (*battement developpe*)
- великі кидкові рухи (*grand battement jete*)

Орієнтовна послідовність вправ на середині залу:

- технічні вправи
- танцювальні кроки та біги
- доріжки (припадання), вихилясники та вірьовочки
- тинки, голубці, великі стрибки



Методику та техніку виконання зазначених вище вправ розглянуто в наступних темах (Теми: 8 – 18)

## ТЕМА 7

### **Основи народно-сценічної хореографії (положення корпусу і голови, позиції ніг, позиції та положення рук, підготовка до початку вправи)**

*Постановка корпусу і голови.* Одним із головних завдань педагога народно-сценічного танцю є правильна постановка корпусу, рук, ніг і голови. Уміння танцюриста утримувати корпус підтягнутим допомагає зберігати рівновагу тіла.

Як відомо, всіма рухами тіла керує хребет. Цей стержень, що проходить від попереку до голови, утримує рівновагу тіла при виконанні рухів, поз, обертів. У навчальній практиці існують вирази – «підтягнути корпус», «взяти спину», «розкрити і опустити плечі», «втягнути шлунок», «стати на опорну ногу», які означають те відчуття зібраності, яке необхідне для розвитку стійкості.

У танці корпус відіграє не меншу роль, ніж ноги й руки. Стійкість, присідання, оберти головно залежать від корпусу. Систематична робота над поставою має величезне значення у хореографії, крім того, вона сприяє виправленню таких фізичних вад, як сутулість, викривлення хребта і т. ін.

Правильне положення корпусу перевіряється у такий спосіб: стати спиною до стіни, з'єднавши ступні ніг. Коліна витягнуті, шлунок і діафрагма втягнуті, стегнова частина – також, плечі розкриті і опущені, голова піднята прямо, погляд перед собою. При цьому п'ятки, сідниці, плечі і потилиця голови торкаються стіни. Це положення фіксується у «м'язовій пам'яті», після цього треба перейти до станка, стати до нього обличчям і покласти на нього руки на відстані плечей. Лікті опущені, але не торкаються корпусу,

чотири пальці лежать на палиці зверху, великий палець вільно опущений вниз.

На музичний супровід виконується така вправа (музичний розмір 2/4, 8 тактів – *Вправа № 1*).

На 1–4 такти поступово напружити м'язи ніг, сильно витягнути коліна і втягнути сідниці, розправити плечі і підняти голову прямо з трохи піднятим підборіддям. Відчути ту поставу корпусу, яку «м'язова пам'ять» зафіксувала біля станка.

На 5–6 такти – положення фіксується.

На 7–8 такти – розслабити м'язи. Вправу треба повторювати 8 разів (на першому етапі на кожному уроці).

**Позиції ніг.** У народно-сценічному танці використовується п'ять позицій ніг (аналогічно класичному танцю). Тільки важливо відзначити, що в народно-сценічному танці у зв'язку з використанням «твердого» взуття з каблуком вони виконуються з меншою виворітністю.

*Перша позиція* – п'ятки зімкнуті, носки рівномірно, тобто симетрично, розведені в сторони:

1



*Друга позиція* – одна нога відставлена у бік на відстані однієї стопи від другої, п'ятки спрямовані одна до одної, носки розведені однаково в сторони:

2



*Третя позиція* – п'ятка однієї ноги ставиться перед серединою стопи іншої ноги, носки рівномірно розведені в сторони. У цьому положенні права або ліва нога – попереду:

3



*Четверта позиція* – одна нога попереду іншої на відстані стопи, п'ятка однієї ноги розміщена проти носка другої, носки розведені однаково в сторони. У цьому положенні права або ліва нога – попереду:

4



*П'ята позиція* – п'ятка однієї ноги щільно притиснута до носка іншої ноги, а носки рівномірно розведені в сторони. У цьому положенні права або ліва нога – попереду:

5



Окрім цього, в народно-сценічному танці застосовують позиції, у яких ступні ніг розміщені паралельно або п'ятки розведені назовні, а носки зведені до середини. Паралельні позиції ще називають *прямими*, а зведені до середини носками – *зворотними*.

### **Прямі позиції**

*I-а пряма* – ступні поставлені поряд і торкаються одна одної внутрішньою стороною. Цю позицію ще називають шостою.

6



*II пряма* – ступні поставлені паралельно на відстані однієї ступні.

7



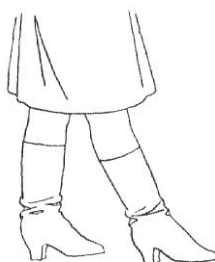
*III пряма* – обидві ступні поставлені поряд, торкаючись внутрішніми сторонами одна одної, п'ятка однієї ноги розташована біля середини другої.

8



*IV пряма* – ноги розташовані на одній прямій лінії, одна перед одною, на відстані довжини ступні.

9



*V пряма* – ступні розташовані на одній прямій лінії одна перед одною, п'ятка однієї ноги торкається носка другої.

10



### ***Зворотні позиції***

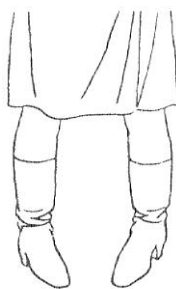
*I зворотна* – носки разом, п'ятки розведені у сторони.

11



*II зворотна* – носки повернуті один до одного перебувають на відстані довжини ступні, п'ятки розведені у сторони.

12



У всіх позиціях вага корпусу розподілена на дві ноги, коліна втягнуті.

***Позиції і положення рук.*** У народно-сценічному танці застосовують три позиції рук і одну підготовчу (аналогічно класичному танцю), але кожен національний танець має відмінні особливості стосовно цих позицій.

*Підготовча позиція* – руки вільно опущені вздовж корпусу з плавно закругленими ліктями; долоні дивляться вперед або в сторони від тіла (іноді долоні можна скласти в кулаки).

13



*I позиція* – обидві руки заокруглені в ліктях і зап'ястях, піднесені вперед на рівні діафрагми. Долоні трохи повернуті вгору. Кисті рук наближені одна до одної, обидві руки підтримуються напруженням м'язів від плеча до ліктя.

14



*II позиція* – руки розкриті у сторону трохи попереду корпусу і трохи нижче рівня плечей. Долоні із зібраними разом відкритими пальцями повернуті догори.

15



*III позиція* – обидві руки в овальному положенні піднесені вгору над головою попереду корпусу. Долоні спрямовані вниз. Іноді залежно від національного забарвлення долоні можуть бути спрямовані вниз, вгору або пальці рук стиснуті в кулак.

16



Різноманітні положення ліктів, кистей рук, повороту плечей надають положенням і позиціям рук характерного національного забарвлення. Існує три основні положення рук:

- 1) *вихідне* – руки вільно опущені вниз, долоні спрямовані до зовнішнього боку стегна;
- 2) *перше* – руки на талії, зігнуті в ліктях і лежать на талії, долоні охоплюють талію – чотири зібрані разом пальці спереду, великий палець – ззаду (або долоні зібрані у кулаки). Лікті спрямовані трохи вперед;
- 3) *друге* – руки схрещені на грудях, лікті відведені від корпусу, долоні кожної вільно лежать на іншій руці вище ліктя.

***Підготовка до початку вправи (preparation).*** При виконанні більшості вправ біля станка одна рука лежить на палиці чотирма пальцями зверху станка, великий палець вільно опущений донизу, лікоть трохи зігнутий і опущений донизу. Друга рука перебуває у вихідному положенні. Голова повернута від станка.

Музичний розмір – 6/8, розкриття виконується на 4 такти (*Вправа № 2*).

*I-й такт.* На «і – раз» – рука через підготовчу позицію піднімається в 1-у позицію. Погляд спрямований на кисть руки. На «і – два» – рука розкривається від кисті до ліктя у сторону у II позицію.

Голова повертається у сторону відкритої руки, погляд супроводжує рух кисті.

*II-й такт* – пауза, фіксація руки.

*III-й такт.* На «і – раз» – рука згинається у лікті, поступово повертаючись долонею вниз, описує невелике півколо в напрямі I позиції. Голова повертається прямо; погляд спрямований на кисть руки. На «і – два» – рука, продовжуючи рух, закривається долонею на талію. Голова трохи нахиляється вперед, у момент закінчення руху руки повертається від станка і різко піднімається підборіддям ввверх.

*IV-й такт* – пауза.

**Примітка.** Піднімаючи руку з підготовчого положення в I позицію, необхідно притримувати її напруженням м'язів верхньої частини руки від плеча до ліктя. Розкриваючи руку з першої у другу позицію, її треба притримувати у лікті і пальцях. Важливо слідкувати за тим, щоб опущені плечі не реагували на рух руки (не піднімалися).

Після закінчення вивчення preparation для руки на 4 такти підготовка до початку вправи буде виконуватися на 2 такти, музичний розмір – 2/4. При музичному розмірі 3/4 вступ буде виконуватися на чотири такти.

## ТЕМА 8

### Напівприсідання, повне присідання (Demi plie, Grand plie)

Вправи на розтяжку розвивають гнучкість, гнучкість колінних, тазостегнових і гомілкових суглобів, а також м'язів ніг.

Вправи на присідання розвивають гнучкість, м'якість рухів колінних, тазостегнових і гомілкових суглобів, а також м'язів ступні, виворітність і силу м'язів стегон та сідниць; впливають на розвиток стрибучості.



### ***Напівприсідання***

Вихідне положення – I-ша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 3*).

Виконується на 2-а такти музичного вступу preparation для руки.

*I-й такт.* Ноги починають плавно згинатися в колінах. Коліна розкриваються в напрямку носків ступні. Тазостегнова частина тіла втягнута і подана вперед. Корпус сильно підтягнутий, прямий. Присідання триває до межі найбільшого згинання колінного і гомілко-стопного суглобів, при якій можна утримувати п'ятки на підлозі.

*II-й такт.* Ноги починають випрямлятися у колінах і на кінець такту підводяться з присідання до повного випрямлення колін.

Рух виконується плавно і рівномірно (або уривчасто). Пізніше напівприсідання виконується в координації з відкриттям та закриттям руки.

### ***Глибоке присідання***

Ця вправа є продовженням напівприсідання. При повному присіданні каблуки відокремлюються від підлоги після закінчення напівприсідання.

Вихідне положення I-а позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 4*).

На 2-а такти музичного вступу preparation для руки.

*I-й такт.* На «раз – і», «два – і» виконується напівприсідання.

*II-й такт.* На «раз – і», «два – і» – присідання продовжується до нижньої межі, після закінчення напівприсідання п'ятки відокремлюються від підлоги.

*III-й такт.* На «раз – і», «два – і» ноги починають підводитися до положення напівприсідання, каблуки ставимо на підлогу.

*IV-й такт.* На «раз – і», «два – і» – продовжується підведення до повного випрямлення колін.

***Примітка.*** Праву руку під час глибокого присідання з другої позиції опустити долонею вниз до підготовчої позиції, а при підніманні з повного присідання через першу позицію повернути у другу.

Напівприсідання і глибоке присідання виконують у I-му семестрі за першою, другою, третьою позиціями. Але при виконанні глибокого присідання за другою позицією п'ятки від підлоги не відриваються.

***Напівприсідання та глибоке присідання за першою,  
другою, третьою позиціями***

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 5*). У характері українського танцю.

Preparation на 4-й такт музичного вступу.

*I–II такти* – стояти у вихідному положенні.

*III-й такт* – праву руку відкрити через першу позицію у другу долонею догори.

*IV-й такт* – руку закрити на талію (чотири пальці спереду, великий – позаду).

*I-й такт.* На «раз» – уривчасто напівприсісти. На «два» – підвестися з присідання.

*II-й такт.* На «раз» – напівприсісти, одночасно підняти праву руку в першу позицію долонею вгору. На «два» – підвестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести у другу позицію долонею догори.

*III-й такт.* На «раз-два» – глибоко присісти, одночасно праву руку повільно опустити до підготовчої позиції.

*IV-й такт.* На «раз-два» – вийти з повного присідання, одночасно праву руку підняти через першу позицію у другу долонею догори. Так само рух виконують за II-ю, III-ю позиціями (за третьою рух повторюють двічі, коли права нога спереду та ззаду лівої ноги). Пізніше вправу виконують також у V-й позиції.

Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

## ТЕМА 9

### Вправи на розвиток рухливості ступні (*Battement tendu*)

Ці вправи розвивають натягнутість ніг, розвивають і зміцнюють гомілко-стопні зв'язки, залучають до роботи м'язи литки та стегна.

#### *Батман тандю (Battement tendu) № 1*

Ковзання носком по підлозі з підніманням опорної ноги.

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір 2/4 (*Вправа № 6*).

Рух можна виконувати в характері українського, молдавського, румунського та болгарського танців.

Музичний вступ (*preparation*) 4 такти.

*I–II такт* – стояти у вихідному положенні.

*III-й такт*. На «раз-два» – праву руку провести через першу позицію у другу (долонею догори).

*IV-й такт*. На «раз-два» – праву руку покласти на талію, одночасно на рахунок «два» – праву ногу винести на носок у четверту позицію.

*I-й такт*. На «раз» – праву ногу приставити у третю позицію, одночасно п'ятку лівої ноги зняти з підлоги. Про «два» – опустити п'ятку лівої ноги на підлогу і притисніть бік правої ноги до носка.

*II-й такт*. На «раз» – праву ногу повернути у третю позицію і поставити позаду лівої. П'ятку лівої ноги зняти з підлоги. На «два» опустити п'ятку лівої ноги на підлогу, а праву ногу притиснути до носка в четверту позицію.

*III-й такт*. На «раз» – праву ногу приставити у третю позицію, одночасно п'ятку лівої ноги зняти з підлоги. На «два» опустити п'ятку лівої ноги на підлогу, а праву ногу відвести убік.

*IV-й такт*. На «раз» – праву ногу приставити у третю позицію попереду лівої. П'ятку лівої ноги, злегка згинаючи ногу в коліні, зняти з підлоги. На «два» – п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, одночасно виштовхуючи праву ногу на носок уперед.

Вправу виконують «хрестом» чотири рази.

### ***Батман тандю (Battement tendu) № 2***

Ковзання півпальцями по підлозі вбік із поворотом ступні.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 7*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Preparation – 4 такти музичного вступу.

*I–II такти* – вихідне положення.

*III-й такт* – права рука відкривається у сторону долонею догори.

*IV-й такт* – права рука закривається на талію.

*I-й такт.* На «раз – і» – праву ногу винести вбік, ковзаючи носком по підлозі, при цьому пряму ступню правої ноги повернути на півпальцях носком усередину, а п'ятку назовні (носок правої ноги спрямований у той самий бік, що й носок лівої). Права нога спирається на підлогу лише півпальцями, коліно випрямлене. На «два – і» – праву ногу повернути у вихідне положення.

*II-й такт.* На «раз – і» – повторити рухи, описані в першому такті (на рахунок «раз – і»). На «два – і» – праву ногу повернути у вихідне положення (третя позиція). У момент закінчення руху присісти на обох ногах. При виконанні цієї вправи корпус має бути нерухомим.

### ***Батман тандю (Battement tendu) № 3***

Винесення робочої ноги на каблук з ударом каблука опорної ноги (каблучна вправа).

Ця вправа розвиває Ахіллесове сухожилля, силу м'язів литки, координацію рухів ніг. Вправа виконується на призігнутих ногах. Вправа вивчається у другому семестрі.

Музичний розмір – 2/4 або 4/4 (*Вправа № 8*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Може виконуватися в характері російського, українського, білоруського танців.

Підготовка 4-й такти.

*I–II такт* – вихідне положення.

*III-й такт* – відкрити руку у другу позицію, долонею догори.

*IV-й такт* – закрити праву руку на талію, злегка зігнути коліна і п'ятки обох ніг відірвати від підлоги.

*I-й такт.* На «раз» – каблук лівої ноги з ударом опустити на підлогу, одночасно праву ногу зняти з підлоги і, згинаючи в коліні, підняти до кісточки лівої ноги у виворітному положенні, носок вільний. Права рука проводиться у першу позицію. В «і» – праву ногу винести вперед носком на п'ятці, корпус прогнути назад, голову повернути вправо. Розкрити праву руку в другій позиції. Підняти п'ятку лівої ноги від підлоги. На «два» – опустити п'ятку лівої ноги з ударом об підлогу, праву відірвати від підлоги, зігнути коліно і підтягнути до кісточки лівої ноги. На «і» – праву ногу повернути у вихідне положення з ударом всією ступнею по підлозі. П'ятку лівої ноги зняти з підлоги. Права рука закривається на талію.

*II-й такт.* На «раз» – каблук лівої ноги з ударом опустити на підлогу. Праву ногу зняти з підлоги і підняти ступню до кісточки лівої ноги. На «і» – праву ногу різко винести вбік на каблук носком угору. П'ятка лівої ноги знімається з підлоги. На «два» – лівою ногою повторити рух, виконаний на «раз», а праву, зігнуту в коліні ногу, підтягнути до кісточки лівої ноги позаду. На «і» – праву ногу опустити у третю позицію позаду лівої ноги, вдаривши всією ступнею по підлозі. П'ятку лівої ноги зняти з підлоги. Права рука на талії.

*III-й такт.* На «раз» – повторити виконаний рух на «раз» другого такту, ногу підняти до кісточки позаду лівої ноги. Руку провести у першу позицію, корпус нахилити трохи вперед, а голову повернути вправо. На «і» – праву ногу різко винести назад на каблук носком догори. Праву руку відкрити у другу позицію, голову повернути праворуч. На «два» – повторити те, що на «раз». На «і» – повторити те, що на «і», – ударити ступнею правої ноги позаду лівої. Руку закрити на талію.

*IV-й такт.* На «раз» – ліву ногу опустити з ударом на підлогу, праву зняти з підлоги і підняти ступнею до кісточки лівої ноги позаду неї. На «і» – виконати те, що на «і» другого такту, праву ногу різко винести вбік на каблук. На «два» – лівою ногою виконати те саме, що на «раз», праву ногу зняти з підлоги і підняти до кісточки

лівої ноги попереду неї. На «і» – праву ногу з ударом усією ступнею по підлозі опустити у третю позицію. П'ятку лівої ноги зняти з підлоги.

Вправа виконується хрестом два рази.

### ***Батман тандю жете (Battement tendu jete)***

Невеликі кидки з упором на п'ятку опорної ноги.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 9*).

Вправа може виконуватися у характері молдавського, чеського, румунського танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

*I-й такт.* Праву руку відкрити у другу позицію, голову повернути направо.

*II-й такт.* Праву руку закрити на талію, коліна злегка зігнути, п'ятку лівої ноги зняти з підлоги. На «раз» опустити п'ятку опорної ноги на підлогу, праву ногу швидко вивести вперед на 45°, випрямити коліно. На «і» витягнути праву ногу в третю позицію перед лівою і поставити її на всю ступню. На «два – і» повторити рухи як «раз – і». Рух так само виконується убік та назад (хрестом) по одному або кілька разів.

## **ТЕМА 10**

### **Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею (Flik-flac)**

Середній батман (мазки від себе до себе).

При виконанні цієї вправи м'язи ступні та гомілко-стопні мають бути ненапружені. Вправа готує танцюриста до виконання мазкових, човгаючих та чечіточних рухів.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 10*).

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

*I–II такти* – вихідне положення.

*III-й такт.* Праву руку через першу позицію відкрити в другу.

*IV-й такт.* Праву руку поставити на талію, праву ногу винести у сторону на 30°.

*I-й такт.* На «раз» – праву ногу, зігнуту в коліні, з мазком подушечкою ступні до себе підвести до кісточки опорної ноги спереду (Flac). Повернути голову і тіло вправо і обхопити праву руку навколо талії. На «і» – пауза. На «два» – зробити мазок від себе у сторону (Flik). Голову та корпус вирівняти. На «і» – пауза.

*II-й такт.* На «раз» – мазок подушечкою правої ноги до кісточки лівої ноги позаду неї (Flac). Голову та корпус повернути вниз ліворуч. На «і» – пауза. На «два» – повторити рух, що виконувався на «два» I-го такту. Вправу виконують вісім або шістнадцять разів. Надалі рух можна виконувати швидше (на кожну восьму ноту такту).

## ТЕМА 11

### Вправи на вистукування

Ці вправи розвивають силу, різкість удару, чіткість і ритмічність руху. Виконуються вони всією ступнею, каблуками чи півпальцями ступні на при зігнутих, напружених ногах.

Підготовка для руки (preparation) для всіх рухів цієї теми однакова.

На I-й такт рука відкривається у другу позицію, на II-й такт закривається на талію. Ліва рука лежить на станку.

#### ***Вправа 1. Дрібне вистукування всією ступнею за шостою позицією***

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 11*).

Може виконуватись у характері українського, російського танців.

Підготовка для руки – 2 такти.

*I-й такт.* На «раз» – притупнути правою ногою. На «і» – притупнути лівою ногою. На «два» – притупнути правою ногою. На «і» – притупнути лівою ногою.

*II-й такт.* На «раз» – притупнути правою ногою. На «і» – пауза. На «два» – притупнути лівою ногою. На «і» – пауза.

Так само рух виконується лівою ногою. Вправу повторюють вісім разів з обох ніг.

### ***Вправа 2. На вистукування***

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 12*).

Виконується на один такт музики.

На затакт «і» – праву ногу, зігнуту в коліні, підняти до кісточки лівої ноги. На «раз» – ступнею правої ноги вдарити в підлогу (за третьою позицією) попереду лівої. Ліву підняти до кісточки правої, попереду неї. На «і» – півпальцями лівої ноги вдарити в підлогу позаду правої і знову підняти ліву ногу до кісточки правої. На «два» – ліву ногу з ударом ступнею опустити на попереднє місце (за третьою позицією). Праву ногу підняти до кісточки лівої. На «і» – праву ногу, розгинаючи в коліні, з ударом опустити півпальцями на підлогу попереду лівої ноги. Потім вправа повторюється спочатку.

### ***Вправа 3. На вистукування***

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду, коліна злегка зігнуті, п'ятка лівої ноги знята з підлоги.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 13*).

На «раз» – ліву ногу з ударом опустити п'яткою на підлогу, праву ногу, зігнуту в коліні, зняти з підлоги й підняти ступню до кісточки лівої ноги. На «і» – праву ногу з ударом ступнею поставити у третю позицію попереду лівої. П'ятку лівої ноги з ударом опустити на підлогу, праву ногу підняти до кісточки лівої, позаду неї. На «і» – праву ногу з ударом ступнею опустити у третю позицію позаду лівої. П'ятку лівої ноги зняти з підлоги.



Вправа повторюється спочатку і виконується по вісім разів з кожної ноги.

#### ***Вправа 4. Підготовка до ключа***

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4, 2 такти (*Вправа № 14*).

На затакт («і») – підняти скорочену праву ступню до кісточки лівої ноги.

*I-такт.* На «раз» – удар правою ступнею за шостою позицією. На «і» – підскок на лівій нозі, одночасно права, зігнута в коліні нога підіймається до кісточки ноги. На «два» – права ступня з ударом ставиться на підлогу за шостою позицією. Вага корпусу переноситься на праву ногу, одночасно ступня лівої ноги піднімається до кісточки правої ноги. На «і» – положення «затакт».

*II-й такт* – повторюється з лівої ноги.

#### ***Вправа 5. Ключ одинарний***

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4, 2 такти (*Вправа № 15*).

«Затакт» – підняти скорочену праву ступню до кісточки лівої ноги.

*I-й такт.* На «раз» права ступня з ударом ставиться на підлогу у першу позицію. На «і» – підскочити на лівій нозі, одночасно підняти скорочену праву ногу до кісточки лівої ноги. На «два» – з ударом переступити на праву ногу одночасно скорочену ліву ногу підняти до кісточки правої ноги. На «і» – удар лівою ногою.

*II-й такт.* На «раз» – права нога робить підскок на всій ступні, ліву ногу знімаємо з підлоги. На «і» – удар лівою ногою, права нога знімається з підлоги. На «два» – удар правою ногою за шостою позицією. На «і» – пауза.

Під час виконання “ключа” ноги зберігають шосту позицію і трохи зігнуті в колінах.

## ***Вправа 6. Вистукування в іспанському характері (zapateado)***

З ударом ступнею і півпальцями.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога спереду.

Музичний розмір – 2/4, 2 такти (*Вправа № 16*).

Підготовка I такт – права рука, витягнута в лікті із зігнутою вниз долонею, кистю піднімається у сторону трохи нижче рівня плеча. Голова піднімається підборіддям уверх, погляд стежить за кистю руки, корпус сильно піднятий.

*II-й такт* – пауза, фіксація пози.

*III-й такт* – права рука, описуючи невеликий півкруг, кладеться на стегно (чотири пальці спрямовані вниз, а великий вперед). Праве плече подається вперед. Голова повертається вправо.

*IV такт* – фіксація пози ногами. На «раз», «два» – пауза. На «три» – ступню правої ноги зняти з підлоги.

*I-й такт.* На «раз» – права ступня з ударом опускається на підлогу, водночас ліва ступня піднімається до кісточки правої ноги ззаду. На «два» – ліва нога з ударом півпальцями ставиться на підлогу позаду правої ноги. На «три» – ліва ступня піднімається до кісточки правої ноги.

*II-й такт.* Рух повторюється з другої ноги. Удари чіткі, ритмічні. Пізніше рух виконується з двома ударами півпальцями об підлогу на «два», «три» музичного супроводу.

## **ТЕМА 12**

### **Обертальні та кругообертальні вправи**

Названі вправи розвивають рухливість тазостегнового, колінного і гомілко-стопного суглобів, силу та еластичність м'язів ступні. Вони виконуються носком або п'яткою. У цих вправах є положення скошеного підйому, яке розвиває м'язи зовнішньої сторони ступні і м'язи на зовнішній стороні гомілки.

### ***Підготовка до па тортьє (pas tortille)***

Повертання ступні з виворітного у невиворітне положення.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 17*)

Підготовка для руки – 4 такти.

*I–II такти* – вихідне положення.

*III-й такт* – праву руку відкриваємо у другу позицію.

*IV-й такт* – праву ногу винести вбік на 25° з витягнутим носком та втягнутим коліном.

На «раз» – різко провести праву ногу у виворітному положенні через третю позицію за носок лівої ноги, ступня правої ноги опирається носком об підлогу, ноги злегка зігнуті. Голова повернута до лівого плеча.

На «і» – не відокремлюючи носок від підлоги, повернути праву ногу у невиворітне (четверта позиція), п'ятку опустити на підлогу.

На «два» – відвести праву ногу до другої позиції вбік у невиворітне положення, спираючись на півпальці. Ліва нога злегка зігнута.

На «і» – праву ногу повернути ступнею у виворітне положення, піднявши її з витягнутим носком на 25°. Ліва нога витягується в коліні.

Вправу виконати по вісім разів з кожної ноги.

### ***Одинарна “змійка”, одинарне pas tortille***

Вихідне положення – третя позиція, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 18*).

Підготовка – 2 такти.

*I-й такт* – рука відкривається у другу позицію.

*II-й такт* – права нога з витягнутим носком виводиться вбік на 25°.

На «раз» – різко провести праву ногу носком у виворітному положенні за носок лівої ноги. Ноги ледь зігнуті в колінах. Нахилити корпус вліво і повернути голову до лівого плеча.

На «і» – праве коліно повернути до станка, а п'ятка має опуститися до підлоги в шосту позицію.

На «два» повернути праву ногу на п'ятку вправо і поставити її на підлогу. Корпус вирівняти, а голову повернути до правого плеча.

На «і» – праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°. Ліва нога випрямляється. Головою зробити акцент до правого плеча угору.

### ***Кругообертальний рух носком робочої ноги по підлозі (Rond de jambe parterre)***

Вихідна позиція – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4 (*Вправа № 19*).

Підготовка – 4 такти.

*I–II такти* – вихідне положення.

*III-й такт* – праву руку відкрити у другу позицію.

*IV-й такт* – праву руку поставити на талію, праву ногу піднести до кісточки лівої ноги позаду.

На «раз» – ступню правої ноги, ковзаючи її зовнішнім ребром по підлозі, провести уздовж лівої ноги в напрямі до станка вперед. Підйом і пальці сильно витягнути. Голову повернути до лівого плеча.

На «два» – правою ногою описати півколо, проходячи через виворітну другу позицію в четверту позицію назад з витягнутим підйомом. Голову рвучко повернути праворуч.

На «три» – підтягнути праву ногу до кісточки лівої ноги і зігнути в коліні. Головою зробити акцент угору.

Рух ускладнюють виконанням вправи в повітрі на 25° з витягнутим підйомом.

### ***Підготовка до «вірьовочки»***

Вихідне положення – п'ята позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 20*).

Підготовка – 2 такти.

*I-й такт* – праву руку відкрити у другу позицію.

*II-й такт* – праву руку закрити на талію.

На затакт «і» – праву ногу різко зігнути в коліні й підняти вгору, носок витягнути і відвести до коліна лівої ноги у виворітному положенні. Ступня правої ноги проходить попереду вздовж лівої ноги.

На «раз» – праву ногу опустити всією ступнею на підлогу у п'яту позицію позаду лівої.

Про «і» – різко підняти праву ногу, зігнути в коліні і дотягнутися носком правої ноги до лівого коліна у виворітному положенні.

На «два» – праву ногу опустити всією ступнею на підлогу у п'яту позицію попереду лівої.

Вправу виконують по вісім разів з кожної ноги. Рух ускладнюють підніманням на півпальці опорної ноги на рахунок «і».

***Підготовка до «вірьовочки» з чергуванням  
невиворітного та виворітного положення колін***

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 20*).

Підготовка – 4 такти.

*I–II такти* – вихідне положення.

*III-й такт* – праву руку відкриваємо у другу позицію.

*IV-й такт* – праву руку закриваємо на талію.

На затакт «і» – праву ногу різко зігнути в коліні, виворітно підняти вгору носком до коліна лівої ноги і відразу ж повернути у невиворітне положення.

На «раз» – праву ногу різко опустити всією ступнею попереду лівої на підлогу у шосту позицію.

На «і» – праву ногу різко в невиворітному положенні підняти коліном угору і відразу перевести у виворітне положення.

На «два» – праву ногу різко опустити всією ступнею на підлогу у п'яту позицію попереду лівої.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги.

## ТЕМА 13

### Вправи на м'яке відкривання ноги (*Battement developpe*)

Ці вправи зміцнюють тазостегнові м'язи, розвивають рухливість суглобів ніг, величину кроку, координацію рук, ніг та корпусу. За характером виконання рук можуть бути плавними і різкими. М'яке відкривання ноги на 90°.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 4/4 (*Вправа № 21*).

Підготовка – 4 такти.

*I–III такти* – вихідне положення.

*IV-й такт* – працююча нога, згинаючись у коліні, підіймається у відкритому (виворітному) положенні, ковзаючи витягнутим носком по опорній нозі до коліна. Рука підіймається у першу позицію. Голова повертається і нахиляється до станка.

На «раз» – працюючу ногу м'яко відкрити на 90° вперед, ліву злегка зігнути в коліні. Руку відкрити у другу позицію, корпус від талії нахилити назад. Голова повертається від станка.

На «два» – пауза, фіксація пози.

На «три» – витягнута нога опускається у четверту позицію на носок, одночасно опорна нога підводиться з присідання, витягуючи коліно. Права рука опускається в підготовчу позицію.

На «чотири – і» – права нога підтягується у третю позицію і повторюється положення «затакт». Рух виконується у сторону і назад при виконанні руху вбік, корпус залишається прямим, погляд спрямований уперед. При виконанні руху назад корпус нахиляється уперед, погляд спрямовується під праву руку, яка відкривається у другу позицію.

## ТЕМА 14

### Великі кидкові рухи (*Grand battement jete*)

Ці вправи розвивають крок (розмах ноги), натягнутість і силу ніг, а також чотириголовий м'яз стегна (при кидку ноги вперед), м'язи тазостегнового суглоба (при кидку ноги вбік), м'язи задньої поверхні стегна (при кидку назад).

#### *Великі кидки з підбивкою*

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 або 4/4 (*Вправа № 22*).

Підготовка – 4 такти.

*I–II такти* – вихідне положення.

*III-й такт* – праву руку відкрити в другу позицію.

*IV-й такт* – ліву ногу відірвати від підлоги і підвести до кісточки правої зігнутої в коліні ноги.

На «раз» – різко з ударом опустити ліву ногу на підлогу, витягнувши її в коліні, одночасно ніби виштовхнути праву ногу кидком уперед на 90°. Носок витягнутий, коліно втягнуте. Голову повернути до правого плеча.

На «два» – праву ногу опустити у п'яту позицію, злегка зігнувши її в коліні, ліву ногу зняти з підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ноги позаду.

Рух виконується хрестом один або кілька разів в одному напрямку.

У першому семестрі великі кидки виконуються так само, як і в класичному танці, на музичний розмір 2/4 – 1 такт. У комбінаціях великі кидки можна поєднувати з підйомом на півпальцях, перегинанням корпусу.

## ТЕМА 15

### Технічні вправи

Напівприсядки, присядки, голубці є у багатьох народних танцях. Рухи цієї групи розвивають технічну майстерність виконавця і сприяють виразності танцю. При виконанні присядок потрібна стійкість тіла, сила спини і добре натреновані м'язи ніг.

#### *«М'ячик»*

Вихідна позиція – І позиція ніг, обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 11*).

*I-й такт.* На «раз» з підскоку глибоко присісти на півпальці обох ніг, коліна розвести у сторони. На «два» – зробити підскок, зберігаючи положення корпусу і ніг, опуститися у глибоке присідання.

*II-й такт.* На «раз» – повторити підскок. На «два» – підвестись із присідання.

Ця вправа може виконуватися по шостій позиції.

#### *Напівприсідання з виштовхуванням ніг уперед, у сторони*

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 23*).

Стати обличчям до станка, тримаючись за нього обома руками.

На затакт «і» – напівприсідання на обох ногах.

На «раз» – обидві ноги одночасно різко виштовхнути вперед на каблуки (носки догори, шоста позиція), коліна випрямити.

На «і» – злегка відскочити назад, на попереднє місце, стати на півпальці. Коліна ледь зігнути.

На «два» – обидві ноги різко поставити в другу позицію на каблуки, коліна випрямити.

На «і» – як на «затакт і».



### ***Напівприсядка з виносом ноги в сторону на каблук***

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 24*). Обличчям до станка.

*I такт.* На «раз» – з підскоку зробити напівприсідання на обох ногах. На «два» – зробити відскок лівою ногою вліво в напівприсіданні, праву ногу винести в сторону на каблук у відкритому положенні з втягнутим коліном.

*II такт.* Рух повторити з другої ноги.

Цей рух можна виконувати з виносом ноги в сторону на 45°, уперед із зігнутих коліном.

### ***Присядка з виносом ноги вбік на п'ятку***

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 або 4/4 (*Вправа № 23*).

Підготовка – 2 такти.

*I–II такти* – вихідне положення (обличчям до станка, руки лежать на станку).

На затакт «і» – легко підскочити на півпальцях обох ніг. На «раз» – опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна спрямувати у сторони, корпус прямий і підтягнутий.

На «два» – невисоко підскочивши на обох ногах, звестися з глибокого присідання і опуститися на ліву ногу, напівзігнуту в коліні, одночасно праву ногу відвести в бік п'ятки у виворітному положенні.

Так само рух виконується лівою ногою.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: з кидком ноги вбік на 45° з витягнутим підйомом, у другому варіанті – з винесенням правої (лівої) ноги навхрест опорної ноги на 45°.

### ***Почергове відкидання ніг з боку в бік***

Вихідне положення – перша позиція ніг, обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 24*). У характері українського танцю.

*I–II такти* вступу – вихідне положення.

На «раз» – присісти на ліву ногу в глибоке присідання, відкидаючи праву ногу вбік на п'ятку. Коліно правої ноги втягнути.

На «два» – з невеликого стрибка на праву ногу, не встаючи, закинути ліву ногу в сторону п'ятки. Коліно лівої ноги втягнути.

Вправу повторюють від восьми до шістнадцяти разів.

### ***Присядка з почерговим винесенням ніг назад на підйом***

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 11*).

*I–II такти* – стати лівим плечем до станка і покласти ліву руку на станок, праву – на талію.

На «раз» – присісти в глибоке присідання на ліву ногу. Одночасно опустити праву ногу на підйом, мало не торкаючись коліном підлоги. Коліна обох дивляться вперед.

На «два» – перескочити з лівої ноги на праву, підводячись із присідання. Ліву ногу опустити на підйом, майже не торкаючись коліном підлоги.

Вправа повторюється вісім-шістнадцять разів і вимагає шістнадцяти тактів музичного супроводу.

## **ТЕМА 16**

### **Танцювальні кроки та біги**

*Простий танцювальний крок* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг (*Вправа № 25*).

На «раз» – крок уперед правою ногою, на «два» – крок вперед лівою ногою.

Треба стати на всю ступню, починаючи крок з носка. Руки можуть бути в різних положеннях.

*Боковий крок* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Плечі трохи відведені назад.

На «раз» – крок правою ногою праворуч. Поставити її на всю ступню, випрямити коліно, корпус і голову трохи повернути праворуч. На «два» – зробити лівою ногою крок вправо в шосту позицію, ставши на всю ступню. Злегка зігнути коліна обох ніг і трохи повернути корпус і голову вліво. Тоді все почати із самого початку.

*Перемінний крок* (спільний для жінок і чоловіків).

Часто цей крок виконують, човгаючи ступнями ніг по підлозі. Тоді він називається «човгунець».

Вихідне положення – третя позиція ніг.

На «раз» – крок вперед правою ногою, на «і» – невеликий крок вперед лівою ногою. На «два» – невеликий крок вперед правою ногою, на «і» – пауза. Той самий рух виконується лівою ногою.

*Перший варіант перемінного кроку* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – зробити невеликий крок вперед правою ногою на півпальці, на «і» – поставити ліву ногу до правої на півпальці. На «два» – невеликий крок вперед правою ногою через всю ступню, на «і» – підняти ліву ногу вгору і не торкатися підлоги.

Потім крок починається лівою ногою.

*Другий варіант перемінного кроку* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – зробити невеликий крок вперед правою ногою, на «і» – крок лівою ногою до правої ноги. На «два» – маленький крок вперед правою ногою. Ліва нога залишається позаду правої, а п'ятка лівої ноги відривається від підлоги. Перенести вагу тіла на праву ногу. Корпус різко повернути вправо. Нахилити голову до правого плеча. На «і» – зупинитися, залишитися у тому самому положенні. Те саме повторити лівою ногою.

*Третій варіант перемінного кроку* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – невеликий крок вперед правою ногою, на «і» – поставити ліву ногу попереду правої. На «два» – маленький крок вперед правою. Ліва нога залишається позаду правої, а п'ятка лівої ноги відривається від підлоги. Перенести вагу тіла на праву ногу. Корпус різко повернути вправо. Голова нахилена до правого плеча. На «і» – пауза, залишитися у цьому ж положенні. Те саме повторюється лівою ногою, потім правою і так далі.

*Танцювальний хід* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – зробити крок вперед правою ногою на п'ятці, на «і» – стати правою ногою на всю ступню. На «два» – крок вперед лівою ногою на п'ятці, на «і» – стояти лівою ногою всією ступнею. Потім знову те саме.

*Крок із перехрещуванням ніг* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – праву ногу приставити до лівої, ліву схрестити вперед, на «два» – ліву ногу приставити до правої. Якщо ви рухаєтесь проти годинникової стрілки, то починати потрібно з лівої ноги.

*Крок із стрибком і перехрещуванням ніг ззаду* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – правою ногою зробити крок вправо, ліву підняти з підлоги, на «два» – лівою ногою зробити крок управо, і праву ногу схрестити назад. На «раз» другого такту – крок правою ногою, ліву підняти з підлоги, на «два» – стрибок на праву ногу, ліву ногу перемістити, зігнути в коліні з вільним підйомом. Потім рух почати з лівої ноги.

*Крок з підстрибуванням* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – зробити крок вперед правою ногою на півпальці. Підняти ліву ногу з підлоги і не торкаючись підлоги торкнутися правої ноги. На «два» – зробити крок вперед лівою ногою на півпальці,

праву ногу відірвати від підлоги і не торкаючись до неї підвести до лівої. На «раз» другого такту правою ногою вивести вперед на півпальці. Підняти ліву ногу з підлоги і рухатися до правої, не торкаючись підлоги. На «два» – стрибок на правій нозі, ліву ногу винести вперед, зігнути в коліні. Потім рух виконується з лівої ноги назад.

*Крок з підстрибуванням на обох ногах* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз-два» першого такту – два прості кроки вперед. На «раз» другого такту – крок вперед правою ногою, на «два» – невеликий стрибок на обох ногах.

*Крок з поворотом і притупом* (чоловічий).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз» першого такту – праву ногу виставити вперед направо. Не відриваючи ліву ногу від підлоги, піднятися на півпальці. Перенести вагу тіла на праву ногу. На «два» – пауза.

На «раз» другого такту – крок вперед лівою ногою вліво. Не відриваючи праву ногу від підлоги, піднятися на півпальці. Перенести вагу тіла на ліву ногу і повернути її вліво на «і». Перемістити праву ногу на носок. Тримати вагу тіла на лівій нозі. На «два» – пауза.

На «раз» третього такту виконати все, що робили на «раз» першого такту, на «і» – пауза. На «два» – зробити крок вперед лівою ногою, на «і» – приставити праву ногу до лівої і злегка притупнути.

Потім рух повторюється.

*Крок з притупом* (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг. Руки на талії. Голова повернута до лівого плеча.

Злегка присісти на праву ногу на затакт «і». Зігнути ліву ногу в коліні і підняти її вперед на «раз» – зробити невеликий крок вперед лівою ногою, злегка притупнути. Перевести праву ногу на півпальці і випрямити коліно. Перенести вагу тіла на ліву ногу. На «і» – поставити праву ногу ззаду на ліву в третю позицію і трохи присісти. Підняти ліву ногу трохи вперед і зігнути в коліні. Потім рух повторюється у тій самій послідовності.

*Боковий крок з притупом* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз» – крок вперед правою ногою вбік, на «і» – крок лівою ногою вправо з ударом об підлогу. Рух виконується двома ногами.

*Галоп* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

У затакт «і» легко зігнути обидві ноги, на «раз» – «ковзний крок» правою ногою вправо на всю ступню, на «і» – невеликий стрибок на правій нозі, ліву ногу підтягнути до правої ноги, в шостій позиції, обидві ноги напівпальцях. На «два-і» все робиться як і на «раз-і».

Цей рух можна виконувати і ліворуч, починаючи його з лівої ноги.

*Простий біг* (спільний для жінок і чоловіків) (*Вправа № 13*).

Вихідне положення – третя або шоста позиція ніг.

«На раз» – стрибок вперед на півпальці правої ноги, одночасно відриваючи ліву ногу від підлоги, злегка зігнувши її в коліні, на «і» – вперед стрибок на півпальці лівої ноги, одночасно права нога відривається від підлоги, згинається в коліні і т. д.

*Бігунець* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» трохи нахилитися до лівої ноги, праву ногу зігнути в коліні підняти трохи вперед, правою ногою зробити великий швидкий крок вперед, ніби в польоті. На «раз» опустити всю ногу правої ноги, злегка зігнути в коліні, носок витягнути в напрямку руху. Відірвати ліву ногу від підлоги. На «і» – невеликий швидкий крок вперед лівою ногою на півпальцях, на «два» – невеликий швидкий крок вперед правою ногою на півпальцях, на «і» швидкий крок лівою ногою, як це було на затакт «і». Таким чином, рух починається з другої ноги [14, с. 49–53].

## ТЕМА 17

### Доріжки (припадання), вихилясники та вірьовочки

*Проста доріжка* (спільна для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг (*Вправа № 25*).

На «раз» – невеликий «виворітний» боковий крок правою ногою вправо на всю ступню. Підняти ліву ногу з підлоги і наблизити до правої, нижче щиколотки. Злегка зігнути коліно і направити його вбік. На «і» ліву ногу закинути наполовину за праву і злегка підтягнути в коліні.

*Плетена доріжка* (жіноча).

Вихідне положення – третя позиція ніг.

На «раз» – крок правою ногою вперед навхрест лівої на всю ступню, злегка присідаючи. Підняти п'ятку лівої ноги з підлоги. На «і» – маленький крок лівою ногою вліво через всю ногу, коліно вільне. Про «два» – крок правою ногою на ліву ногу на всю ступню, трохи присідаючи. На «і» – маленький крок лівою ногою вліво на всю ступню, коліно вільне. Правою ногою зробити крок вперед, правим плечем тулуб трохи повернути вперед, голову нахилити до правого плеча, правою ногою під час кроку лівим плечем тулуб трохи повернути вперед, голову нахилити вліво. Той самий рух можна зробити лівою ногою з рухом вперед вправо.

*Простий вихиляс* (*колупалочка*) (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя або шоста позиція ніг (*Вправа № 20*).

На «раз» – невеликий стрибок на лівій нозі, одночасно права нога, злегка зігнута в коліні, піднімається п'яткою вгору і стає на носок справа. Правим плечем трохи повернути тіло вперед. Також можна нахилитися вперед. На «два» – ще один невеликий стрибок на ліву ногу, і праву ногу поставити на каблук носком догори на те місце, де стояв носок. На наступному етапі все повторюється іншою ногою.

*Вихиляс з вигинанням ноги* (жіночий).

Вихідне положення – третя або шоста позиція ніг.

На перший такт роблять «простий вихиляс» і починають рух правою ногою. На «раз» другого такту – невеликий стрибок на лівій нозі, одночасно праву ногу, злегка зігнуту в коліні, відвести вправо до кісточки лівої ноги. Підйом витягнутий, носок правої ноги не торкається підлоги. На «два» – легкий підскок на лівій нозі, а праву відвести в сторону, втягнувши коліно і витягнувши підйом. У наступних двох тактах повторити все спочатку з другої ноги.

*Віршовочка* (спільна для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» з ледь помітним підскоком прослизнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, коліно вільне. Підняти праву ногу, зігнуту в коліні, перед лівою і перевести її назад на ліву ногу. Направити коліно в сторону і трохи вперед, витягнути підйом, але не напружувати його. На «раз» – опустити праву ногу на півпальці позаду лівої у третій позиції, коліно вільне або трохи зігнуте. На «і», з ледь помітним підскоком прослизнути вперед на праву ногу. Підняти ліву ногу вперед і відвести її назад за праву, зробити ніби удар ногою як на затакт «і». На «два» – опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої, як на «раз».

*Качалочка* (чоловіча).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» глибоко присісти на півпальці обох ніг. Витягнути праву ногу вбік і злегка нахилити корпус вліво. При цьому рівновагу утримувати, поставивши ліву ногу на підлогу. Права рука відводиться вбік. На «раз» – зміна положення ніг і рук через перестрибування на праву ногу і руку. На «і» – пауза [14, с. 53–55].

## ТЕМА 18

### Тинки, голубці, великі стрибки

*Малий тинок* (спільний для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду  
(Вправа № 26).



На затакт «і» злегка присісти на ліву ногу, піднімаючи невисоко вперед праву, вільну в коліні. На «раз» – стрибок уперед правою ногою, злегка зігнути в коліні. У момент стрибка права нога зміщується трохи вправо, і в повітрі утворюється невелика дуга. Ліва нога трохи піднімається вперед, коліно вільне, підйом напружений, але не сильно. На «і» – ступити лівою ногою на півпальці вперед і навхрест правої ноги. На «два» – поставити праву ногу за ліву і злегка зігнути її в коліні. Підняти ліву ногу трохи вперед. Такий самий рух також виконується іншою ногою.

*Середній тинок* (спільний для жінок та чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг.

Виконується так само, як і «малий тинок», але в повітрі описують дугу і роблять більший стрибок з ноги на ногу.

*Великий тинок* (чоловічий).

Виконується так само, як і попередні «тинки», але роблять це у повітрі і стрибають широко з ноги на ногу, ніби перестрибуючи через тин (звідси й назва руху).

*Голубець* (удар п'яткою об п'ятку).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Підготовка – 4 такти.

*I–II такти* – вихідне положення.

*III-й такт* – праву руку відкрити у другу позицію.

*IV-й такт* – корпус нахилити ліворуч, голову повернути праворуч.

На «раз» притупнути лівою ногою, одночасно праву ногу повернути п'яткою назовні, різко підкреслюючи рух від себе і не відриваючи півпальці від підлоги.

На «два» – п'яткою правої ноги вдарити об п'ятку лівої.

На «три» – правою ногою притупнути у шостій позиції.

У першому варіанті рух ускладнюється подвійним ударом каблуком на «два», у другому – подвійним ударом п'ятки обох ніг на «три».

Вправу треба виконувати по вісім разів з кожної ноги.

*Голубець* (у сторону в повітрі).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (*Вправа № 27*).

*I-й такт* – обличчям до станка, обидві руки лежать на станку.

*II-й такт* – ліву ногу відкрити в сторону на 30°–45°.

На «і» – прямою опорною ногою вдарити п'яткою по п'ятці відкритої ноги.

На «раз» – опорну ногу опустити на підлогу у першу позицію. Ліва нога залишається у відкритому положенні.

На «і» – повторюємо те, що робили на «і».

На «два» – повторюємо те, що робили на «раз».

Рух виконується також з другої ноги. Рух ускладнюється: на I-й такт – виконуємо голубець, на II-й такт – потрійний притуп.

Після засвоєння вправ народно-сценічного тренажу та технічних вправ біля станка деякі вправи виконуються на середині залу. Музична розкладка залишається такою самою, як і при розучуванні рухів біля станка.

***Великі стрибки.*** *Розтяжка в повітрі* (чоловіча).

Вихідне положення – перша, третя або шоста позиція ніг (*Вправа № 27* – у повільному темпі).

Підстрибнути з силою на «раз» з ледь помітної «простої присядки»; на «два» різко і ривком відвести ноги, розігнуті в колінах, в сторони з підйомом. Долонями в сторони вдарити по носках, направлених догори. Тіло нахилиється вперед, щоб підтримати рух.

На «раз» наступного такту опуститися на обидві ноги і зробити невелику присядку.

17



*Щупак* (чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Принцип виконання такий самий, як «розтяжки в повітрі».

На «раз» трохи прогнутися і відштовхнутися від підлоги обома ногами; на «два» швидко винести обидві ноги вперед. Коліна і підйом ніг витягнуті. Дотягнуться долонями до кінчиків пальців ніг. Корпус сильно нахилений вперед.

На «раз» наступного такту опуститися на обидві ноги і зробити невелику присядку.

18



*Кільце* (чоловіче).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Виконується так само, як і «щупак», тільки зігнуті в колінах ноги піднімаються назад. Корпус різко прогинається у попереку і нахиляється до правого або лівого плеча. Зі стрибка опуститися в напівприсід у шосту позицію.

19



*Стрибок на коліно* (чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – крок правою ногою ліворуч навхрест попереду лівої ноги, відштовхнутись у повітря ліворуч, одночасно після руху

стрибка ліву ногу відвести вліво; на «два» зістрибнути на праве коліно, ліву ногу залишити, зігнути в коліні, вся нога на підлозі перед собою. Розподілити вагу тіла між ногами; піднятися у вихідне положення на «і».

*Стрибок з підігнутими ногами (чоловічий).*

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки опущені вниз.

На «раз» невеликий стрибок вперед правою ногою; на «і» великий стрибок угору, обидві ноги з'єднані разом у повітрі, зігнуті в колінах. Руки підняті, кисті стиснуті в кулаки. Тіло максимально прогинається в попереку; на «два» опуститися на півпальці обох ніг; на «і» повернути корпус до правого плеча. Те саме відбувається і в зворотному напрямку [14, с. 55–59].

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### *а) основні:*

1. Багрій О.Ф., Кутняк І.М. Теорія і методика народно-сценічного танцю. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2007. 32 с.
2. Бугаєць Н. А., Ліманська О. В. Народно-сценічний танець: вправи біля станка : навчальний посібник. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2009. 136 с. : іл. : ноти
3. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. 3-тє вид. Київ : «Мистецтво», 1996. 496 с.: іл (В опр.) 2000 пр.
4. Зайце Є. Основи народно-сценічного танцю : посібник. Частина перша. Київ : «Мистецтво», 223 с.
5. Зайцев Є., Колесниченко Ю. Основи народно-сценічного танцю. URL: <https://kmaesm.edu.ua/wp-content/uploads/e.-zajczew-yu.-kol-esnychenko-osnovy-narodno-sczenichnogo-tancyu.pdf>
6. Колеснікова С. Патріотичне виховання дітей дошкільного віку засобами сучасної народної хореографії. Запоріжжя, 2018. URL: <http://nadiya.zp.ua/media/1/10198/docs/103.pdf>
7. Комисаржевський Ф.Ф. Історія костюму : підручник для ВНЗ. Мінськ : Сучасна література, 2017. 494 с.
8. Куліш О. Характерні особливості танців центральних областей України : методична розробка. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-harakterni-osoblivosti-tanciv-centralnih-oblastej-ukraini-281798.html>
9. Повалій Т.Л. Теорія та методика викладання українського народного танцю : навч. посіб. Суми : СПДФО Повалій К.В., 2015. 250 с.
10. Стамеров К. Нариси з історії костюмів. Частина 2. Київ : Мистецтво, 2006. 172 с.
11. Термінологія українського народно-сценічного танцю : методична розробка / Ганна Мацко. Маріуполь, 2019. 71 с.

12. Український народний танець : навчально-методичний посібник із курсу «Теорії і методики народного танцю / укл.: Л. Гаврілова, В. Котов, А. Роздимаха. Слов'янськ : ДДПУ, 2019. 14 с.
13. Українські народні танці / за ред. П. Вірського. URL: [https://archive.org/stream/humeniuk1969/humeniuk1969\\_djvu.txt](https://archive.org/stream/humeniuk1969/humeniuk1969_djvu.txt)
14. Фриз П., Мартинів О., Мартинів Л. Теорія і методика народно-сценічного танцю. Частина I : навчальний посібник для підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 0101 «Педагогічна освіта», напряму підготовки 6.010102 «Початкова освіта» Спеціалізація: хореографія. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. 93 с.

*б) додаткові:*

15. Бесіди про танець : методична розробка на допомогу керівникам хореографічних колективів шкіл і позашкільних установ / укл. А.П. Тараканова. Київ : ІЗМН, 1996. 20 с.
16. Василенко К.Ю. Український танець : підручник. Київ : ППК ПК, 1997. 282 с.
17. Германов В.Г. Танцювальний словник. Танці балів. «Аста», 2009. 450 с.
18. Голдрич О. Хореографія : посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів : Край, 2003. 160 с. + 26 іл.
19. Джерела виникнення та шляхи розвитку народного хореографічного мистецтва. URL: <https://telegra.ph/Dzherela-viniknennya-ta-shlyahi-rozvitku-narodnogo-horeograf%D1%96chnogo-mistectva---Kultura-i-iskusstvo-kontrolnaya-rabota-09-30>
20. Лексика українського народно-сценічного танцю : автореф. дис. ... д-ра мистецтвознавства / К.Ю. Василенко ; Київ. держ. ун-т культури і мистецтв. Київ, 1998.
21. Литвиненко В.А. Зразки народної хореографії : підручник. Київ : Альтерпрес, 2007. 468 с.
22. Назви та уніфікація рухів. URL: [https://saki-unost.ucoz.ru/index/nazvaniya\\_dvizhenij/0-32](https://saki-unost.ucoz.ru/index/nazvaniya_dvizhenij/0-32)

23. Назви та уніфікація рухів. Лексикон українського народно-сценічного танцю. URL: <https://referat.co/ref/82101/read?p=2>
24. Стасько Б., Марусик Н. Митці народної хореографії Прикарпаття : посібник для студентів хореографічних відділень мистецьких вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ : Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ, 2009. 164 с.
25. Структура та зміст уроку народно-сценічного танцю. URL: <https://studfile.net/preview/9616064/>
26. Танцювальні традиції українців. URL: [https://allreferat.com.ua/uk/myzuka\\_horeografiya/kontrolnaya/6127](https://allreferat.com.ua/uk/myzuka_horeografiya/kontrolnaya/6127)
27. Фриз П.І. Теорія та методика українського народного танцю : навчально-методичний посібник. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2009. 196 с.

# Нотний додаток

## Вправа № 1

Помірно

Українська народна мелодія

Musical score for Exercise 1, featuring a Ukrainian folk melody in 2/4 time with piano accompaniment. The score is written in G major (one sharp) and consists of two systems of four measures each. The melody is in the treble clef, and the piano accompaniment is in the bass clef. The tempo is marked 'Помірно' (Moderato). The first system ends with a double bar line, and the second system begins with a measure rest labeled '5'. The piano accompaniment consists of chords marked with the letter 'Б' (B) and a 7th chord marked with the number '7'.

## Вправа № 2

Помірно

Musical score for Exercise 2, featuring a Ukrainian folk melody in 6/8 time with piano accompaniment. The score is written in F major (one flat) and consists of two systems of four measures each. The melody is in the treble clef, and the piano accompaniment is in the bass clef. The tempo is marked 'Помірно' (Moderato). The first system ends with a double bar line, and the second system begins with a measure rest labeled '5'. The piano accompaniment consists of chords marked with the letter 'Б' (B), a 7th chord marked with the number '7', and chords marked with the letter 'М' (M).



### Вправа № 3

Кадриль

Measures 1-4 of Exercise 3. The piece is in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a bass line with chords and single notes. Chord markings 'M' and '7' are present in the left hand.

Measures 5-8 of Exercise 3. The right hand continues the melodic pattern, and the left hand maintains the bass accompaniment. Chord markings 'M' and '7' are visible.

### Вправа № 4

Російська народна мелодія

Measures 1-4 of Exercise 4. The piece is in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). The right hand has a simple melodic line. The left hand has a bass line with chords and single notes. Chord markings 'M' and '7' are present. A first ending bracket labeled '1.' spans measures 3 and 4.

Measures 5-8 of Exercise 4. The right hand continues the melody. The left hand provides the bass accompaniment. Chord markings '7', 'Б', and 'M' are visible. A second ending bracket labeled '2.' spans measures 7 and 8.

# Вправа № 5

Помірно

Українська народна мелодія

Musical notation for measures 1-4. The piece is in 2/4 time. The right hand (treble clef) features a melody with eighth and quarter notes, including a sharp sign. The left hand (bass clef) provides accompaniment with chords and moving lines. Dynamics include *mf*. Fingerings are indicated with 'M' and '7'. A 'B' marking is present below the bass line in measure 4.

Musical notation for measures 5-8. The right hand continues the melody with eighth notes and quarter notes. The left hand accompaniment includes chords and moving lines. Dynamics include *mf*. Fingerings are indicated with 'M' and '7'. A 'B' marking is present below the bass line in measure 8.

Musical notation for measures 9-12. The right hand features a melody with eighth notes and quarter notes. The left hand accompaniment includes chords and moving lines. Dynamics include *mf*. Fingerings are indicated with 'M' and '7'. A 'B' marking is present below the bass line in measure 12.

Musical notation for measures 13-16. The right hand features a melody with eighth notes and quarter notes. The left hand accompaniment includes chords and moving lines. Dynamics include *pp*. Performance markings include *rit.* and *pp*. Fingerings are indicated with 'M' and '7'.

# Вправа № 6

Помірно

Українська народна мелодія

First system of musical notation (measures 1-6). The piece is in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). The melody is in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The first measure starts with a forte (*f*) dynamic and includes a chord marked 'М'. The second measure has a chord marked 'Б'. The third measure has a chord marked 'М'. The fourth measure has a chord marked 'Б'. The fifth measure has a chord marked 'М'. The sixth measure has a chord marked 'Б'. The melody consists of quarter and eighth notes, with some notes beamed together.

Second system of musical notation (measures 7-12). The melody continues in the treble clef. The accompaniment in the bass clef features chords marked 'М' and 'Б'. The seventh measure has a chord marked 'М'. The eighth measure has a chord marked 'Б'. The ninth measure has a chord marked 'М'. The tenth measure has a chord marked 'М'. The eleventh measure has a chord marked 'М'. The twelfth measure has a chord marked 'Б'. The melody continues with quarter and eighth notes.

Third system of musical notation (measures 13-16). The melody continues in the treble clef. The accompaniment in the bass clef features chords marked 'М' and 'Б'. The thirteenth measure has a chord marked 'М'. The fourteenth measure has a chord marked 'М'. The fifteenth measure has a chord marked 'М'. The sixteenth measure has a chord marked 'Б'. The melody concludes with quarter and eighth notes.

# Вправа № 7

Жваво

Іспанська народна мелодія

The first system of the exercise consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It features a melodic line with eighth-note patterns and slurs. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It contains a bass line with eighth notes and rests, and several chords marked with the letter 'Б' (B-flat) and the number '7' (dominant seventh).

The second system continues the piece from measure 6. The upper staff shows a continuation of the melodic line with some chromatic movement. The lower staff continues the bass line with eighth notes and rests, and chords marked with 'Б' and '7'.

The third system starts at measure 11. The upper staff concludes the melodic phrase with a final chord. The lower staff concludes the bass line with a final chord marked 'М' (Major) and a final cadence.

# Вправа № 8

Allegro non troppo

Білоруська народна мелодія

The musical score consists of three systems of music, each with a treble and bass clef staff. The first system (measures 1-4) features a melody in the treble clef and accompaniment in the bass clef. Chords are marked with 'Б' (B-flat) and 'М' (M). The second system (measures 5-8) continues the melody and accompaniment, with a '7' fingering indicated in the bass clef. The third system (measures 9-12) concludes the piece, with a final chord marked 'М' and 'Б' in the bass clef. The tempo is marked 'Allegro non troppo' and the style is identified as 'Білоруська народна мелодія'.

# Вправа № 9

Помірно

Молдавська народна мелодія

The first system of the exercise consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It begins with a half note G4, followed by a quarter rest, then a quarter note A4, and a quarter note B4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It starts with a half note G2, followed by a quarter rest, then a quarter note A2, and a quarter note B2. The first four measures of the lower staff feature a dynamic marking of *f* and a chord of B2, D3, and F#3. The system concludes with a repeat sign and two measures of the upper staff: a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4.

The second system begins at measure 5. The upper staff contains a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The lower staff continues with the bass line from the first system. A first ending bracket spans measures 6 and 7, containing a sixteenth-note melody in the upper staff and a chord of B2, D3, and F#3 in the lower staff. A second ending bracket spans measures 8 and 9, containing a sixteenth-note melody in the upper staff and a chord of B2, D3, and F#3 in the lower staff. The system ends with a repeat sign and two measures of the upper staff: a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4.

The third system begins at measure 9. The upper staff contains a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The lower staff continues with the bass line from the first system. A first ending bracket spans measures 10 and 11, containing a sixteenth-note melody in the upper staff and a chord of B2, D3, and F#3 in the lower staff. A second ending bracket spans measures 12 and 13, containing a sixteenth-note melody in the upper staff and a chord of B2, D3, and F#3 in the lower staff. The system ends with a repeat sign and two measures of the upper staff: a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4.

# Вправа № 10

Жваво

Обробка С. Гальперіна

The image shows a musical score for a piano exercise. It consists of two systems of music, each with a treble and bass clef staff. The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 2/4. The first system starts with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The melody in the treble clef features eighth and quarter notes with slurs. The bass clef accompaniment includes chords with fingering numbers 7 and M, and a 'B' marking under a specific chord. The second system begins with a measure number '5' above the treble clef. It continues the melodic and harmonic patterns, ending with a double bar line and repeat dots. The overall style is technical and rhythmic.

# Вправа № 11

Українська народна мелодія

Measures 1-5 of the exercise. The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a bass line with chords marked 'M' and a rhythmic pattern of eighth notes.

Measures 6-10. The right hand continues the melodic development. The left hand includes chords marked 'M', '7', and 'B', with a bass line featuring eighth notes and a dotted quarter note.

Measures 11-15. The right hand shows a melodic phrase with a repeat sign. The left hand features chords marked '7', 'Б', and 'M', with a bass line of eighth notes.

Measures 16-20. The right hand concludes the melodic phrase. The left hand includes chords marked 'M', '7', and 'B', with a bass line of eighth notes and a final cadence.



# Вправа № 12

Помірно

Російська народна мелодія

1. 2.

6

11

Б Б М 7 7 7 7 Б

Б Б 7 Б Б Б 7

Б 7 Б

# Вправа № 13

Не швидко

Муз. А. Шалаєва

The first system of the exercise consists of two staves. The right staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It begins with a forte (*f*) dynamic and contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including a triplet of eighth notes. The left staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment with chords and single notes. A fermata is placed over the first measure of the right staff. The system concludes with a repeat sign. Chord symbols 'Б' and 'М' are written above the bass staff.

The second system continues the piece from measure 5. It features similar melodic and harmonic patterns to the first system, with a fermata over the first measure of the right staff. The system ends with a repeat sign. Chord symbols 'Б' and 'М' are present in the bass staff.

The third system starts at measure 9 and includes two endings. The first ending (marked '1.') leads back to the beginning of the system. The second ending (marked '2.') concludes the piece. The right staff contains melodic lines with eighth and sixteenth notes. The left staff provides harmonic support with chords and single notes. A fermata is placed over the first measure of the right staff. Chord symbols 'Б' are written above the bass staff.

## Вправа № 14

Темп польки, весело

Російська народна мелодія

5

## Вправа № 15

Російська народна мелодія

7

# Вправа № 16

Рухливо

Іспанська народна мелодія

The musical score is written for piano and bass. It consists of three systems of music. The first system (measures 1-6) begins with a piano dynamic (*f*) and includes chords marked with 'Б' and 'М'. The second system (measures 7-12) continues the piece with similar chord markings and includes a '7' fingering. The third system (measures 13-18) features a melodic line in the right hand with trills and a final chord marked 'М'. The piece concludes with a double bar line.

# Вправа № 17

Швидко

Російська народна мелодія

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of two systems of music. The first system contains four measures. The melody is in the treble clef, starting with a quarter note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5, each with a slur. The piano accompaniment is in the bass clef, starting with a quarter note G3, followed by quarter notes A3, B3, and C4, each with a slur. The first measure has a forte dynamic marking 'f' and a chord symbol 'Б'. The second measure has a chord symbol 'М'. The third measure has a chord symbol 'Б' and a fingering '7' above the final note. The fourth measure has a chord symbol 'Б'. The second system contains five measures. The melody starts with a quarter rest, followed by quarter notes G4, A4, and B4, each with a slur. The piano accompaniment starts with a quarter note G3, followed by quarter notes A3, B3, and C4, each with a slur. The first measure has a chord symbol 'М'. The second measure has a chord symbol 'М'. The third measure has a chord symbol 'Б' and a fingering '7' above the final note. The fourth measure has a chord symbol 'Б'. The fifth measure has a chord symbol 'Б'. The system concludes with a first ending (1.) and a second ending (2.), both marked with repeat signs. The first ending leads back to the beginning of the second system, and the second ending leads to the final cadence.

# Вправа № 18

Пожвавлено

Болгарська народна мелодія

First system of musical notation (measures 1-5). The piece is in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). The melody is in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The first measure starts with a *mf* dynamic. The bass line includes chordal figures marked with '7', 'Б', 'Б', 'Б', 'М', and '7'.

Second system of musical notation (measures 6-10). The melody continues in the treble clef. The bass line features chordal figures marked with 'Б', '7', '7', 'Б', and 'Б'. The piece concludes with a double bar line.

Third system of musical notation (measures 11-15). The melody continues in the treble clef. The bass line features chordal figures marked with '7', '7', 'Б', 'Б', and 'Б'. A *f* dynamic marking is present in the fourth measure of this system.

Fourth system of musical notation (measures 16-20). The melody continues in the treble clef. The bass line features chordal figures marked with 'Б', 'Б', '7', 'Б', 'М', '7', and 'Б'. The piece concludes with a double bar line.

# Вправа № 19

Andante

Українська народна мелодія

The musical score is written for piano and consists of three systems of music. The first system (measures 1-6) features a melody in the right hand and a bass line in the left hand. The melody is in B-flat major and 3/4 time. The bass line consists of chords marked with 'M' and '7'. The second system (measures 7-12) continues the melody and accompaniment. The third system (measures 13-18) includes a first ending (1.) and a second ending (2.).

# Вправа № 20

Українська народна мелодія

Measures 1-6 of the exercise. The piece is in 2/4 time with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The right hand features a melodic line with eighth-note patterns and slurs. The left hand provides a bass line with chords, each marked with the letter 'Б' (B-flat).

Measures 7-12 of the exercise. The right hand continues the melodic development with slurs and accents. The left hand maintains the bass line with 'Б' chords. A repeat sign is present at the beginning of measure 10.

Measures 13-18 of the exercise. The right hand features more complex melodic patterns with slurs. The left hand continues with the 'Б' bass line.

Measures 19-24 of the exercise. The right hand concludes with a series of sixteenth-note runs and slurs. The left hand continues with the 'Б' bass line. The piece ends with a double bar line.



# Вправа № 21

Помірно

Російська народна мелодія

The first system of the exercise consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It begins with a forte (*f*) dynamic and contains a melody of eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line with chords marked 'M' and a whole note chord marked 'Б'.

The second system starts at measure 5 and includes first and second endings. The upper staff begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic and contains a melody with slurs and accents. The lower staff continues the bass line with chords marked 'M' and a chord marked '7'. The system concludes with a repeat sign and two endings: the first ending leads back to the beginning of the system, and the second ending leads to the final measure.

The third system starts at measure 11 and also includes first and second endings. The upper staff continues the melody with slurs and accents. The lower staff continues the bass line with chords marked 'M' and a chord marked 'Б'. The system concludes with a repeat sign and two endings: the first ending leads back to the beginning of the system, and the second ending leads to the final measure.

## Вправа № 22

Українська народна мелодія

Помірно

Exercise 22 is a piano piece in 2/4 time, marked "Помірно" (Moderato). It features a Ukrainian folk melody. The score is written for piano with a treble and bass clef. The tempo is marked "Помірно". The piece begins with a forte (*f*) dynamic. The melody is primarily in the treble clef, with the bass clef providing harmonic support. The piece concludes with a double bar line. Fingerings (7) and accents (>) are indicated throughout the score.

## Вправа № 23

Російська народна мелодія

Помірно

Exercise 23 is a piano piece in 2/4 time, marked "Помірно" (Moderato). It features a Russian folk melody. The score is written for piano with a treble and bass clef. The tempo is marked "Помірно". The piece begins with a forte (*f*) dynamic. The melody is primarily in the treble clef, with the bass clef providing harmonic support. The piece concludes with a double bar line. Fingerings (7) and accents (>) are indicated throughout the score. A mezzo-forte (*mf*) dynamic is also present in the later part of the piece.

# Вправа № 24

Помірно

Українська народна мелодія

The musical score is written for piano and consists of four systems of music. Each system has a treble clef staff for the melody and a bass clef staff for the accompaniment. The key signature has two flats (B-flat major), and the time signature is 2/4. The first system begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The melody is primarily in the right hand, with chords and bass lines in the left hand. Fingerings and articulation marks like 'M' and '7' are present throughout. The piece concludes with a final cadence in the fourth system.

# Вправа № 25

Помірно

Українська народна мелодія

The first system of the exercise consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (Bb) and a 4/4 time signature. It contains a melody of eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It features a bass line with chords marked 'M' and a single note marked 'B'.

The second system of the exercise consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (Bb) and a 4/4 time signature. It contains a melody of eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It features a bass line with chords marked 'M' and a final chord marked 'M' with a fermata.

# Вправа № 26

Allegro

Українська народна мелодія

The musical score is written for piano and consists of four systems of music. Each system contains four measures. The key signature is D major (two sharps) and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Allegro'. The piece is identified as a Ukrainian folk melody. The notation includes slurs, accents (>), and fingering numbers (7). Chords are labeled with the letter 'Б' (B) in Cyrillic. The systems are numbered 1, 5, 9, and 13 at the beginning of the first measure of each system. The piece concludes with a final chord in the fourth measure of the fourth system.

# Вправа № 27

Швидко, весело

Українська народна мелодія

First system of musical notation, measures 1-6. The piece is in 2/4 time with a key signature of two sharps (F# and C#). The right hand features a rhythmic melody with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a bass line with chords and single notes. Chords are marked with the letter 'Б' and the number '7'.

Second system of musical notation, measures 7-12. The melody continues with various rhythmic patterns and rests. The bass line maintains a steady accompaniment with chords and moving lines.

Third system of musical notation, measures 13-18. The piece includes some melodic flourishes and trills in the right hand. The bass line continues with harmonic support.

Fourth system of musical notation, measures 19-24. The final system concludes the exercise with a clear ending bar line. The melody and bass line both reach their final notes.

## **Іменний покажчик**

Верховинець В. – 5

## Предметний покажчик

### А

Адажіо – 7  
Акцент – 36  
Алегро – 7  
Амбуате – 8  
Ан дедан – 8  
Ан деор – 8  
Аплом – 7  
Арабеск – 7  
Асамбле – 7  
Атгітюд – 7  
Ахіллесове сухожилля – 28

### Б

Балянсе – 7, 8  
Бальонне – 7  
Бальоте – 7  
Баск – 7, 9  
Батман девельопе – 7  
Батман девельопе томбе – 7  
Батман сутеню – 7  
Батман тандю – 7, 27, 28, 30  
Батман тандю жете – 7, 30  
Батман фондю – 7  
Батман фраппе – 7  
Бігунець – 5, 46  
Бурре – 7  
Бурре ан турнан – 7

### В

Великий тинок – 49  
Вибиванець – 5, 6  
Вихиляс – 6, 16, 47, 48  
Вірвовочка – 6, 16, 36, 37, 47, 48

### Г

Гайдук-круч – 6  
Галоп – 46  
Глісад – 8  
Голубець – 10, 16, 40, 48, 49, 50  
Гопак – 10  
Гран батман жете – 8

Гран батман жете балянсе – 8  
Гран пліє – 8  
Гран рон де жамб жете – 8  
Гуцулка – 10

### Д

Демі пліє – 8  
Діафрагма – 17, 22  
Доріжка – 5, 10, 16, 47  
Дрібушечки – 6

### Е

Екарте – 8  
Епольман – 8  
Ефасе – 8  
Ешапе – 8

### Ж

Жест – 12, 13, 14, 15  
Жете ан турнан – 8

### К

Кабріоль – 7  
Кадриль – 10  
Качалочка – 48  
Кільце – 51  
Козачок – 10  
Коломийка – 10  
Колупалочка – 47  
Круазе – 7, 8  
Кружальце – 6  
Купе – 7  
Курю – 7

### М

Малий тинок – 48, 49  
Метелиця – 10  
Музичний супровід – 18, 26, 34, 42

### Н

Народно-сценічний танець – 4, 5, 7,  
11, 13, 17, 18, 19, 21



## П

Па тортъє – 35  
Пассе – 8  
Петі батман сюр ле ку-де-п'є – 8  
Півторак – 6  
Підскок – 33, 40, 41, 48  
Пірует – 8  
Плескачки – 6  
Плетена доріжка – 47  
Плетінка – 5  
Пліє – 8  
Побутовий танець – 5, 9, 10  
Поза – 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 34, 38  
Поліський ключ – 6  
Полька – 10  
Пор де бра – 8  
Препарасьон – 8  
Припадання – 6, 16, 47  
Присядка – 4, 5, 6, 10, 40, 41, 42, 50, 51  
Проста доріжка – 47

## Р

Ранверсе – 8  
Релєве – 8  
Репертуар – 9  
Ритм – 12, 13, 14, 15  
Рон де жамб ан лер – 9  
Рон де жамб пар тер – 8  
Рон де п'є – 9

## С

Середній тинок – 49  
Сізо – 7  
Сісон – 9  
Сісон семпль – 9  
Сісон томбе – 9  
Сісон уверт – 9  
Скакунець – 6

Со де баск – 9  
Станок – 4, 16, 17, 18, 23, 24, 31, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 50  
Строфа-триндичка – 10  
Суглоб – 24, 25, 34, 38, 39  
Сутеню ан турнан – 9  
Сцена – 5, 11  
Сюжетний танець – 5, 9, 11

## Т

Танцюрист – 4, 5, 12, 15, 17, 30  
Темпоритм – 12  
Тинок – 5, 6, 48, 49  
Тір бушон – 9  
Тур – 9  
Тур ан лер – 9  
Тур шене – 9

## У

Упадання – 6

## Ф

Фай – 8  
Флік-фляк – 8  
Флік-фляк ан турнан – 8  
Фуєте – 8

## Х

Хореограф – 5, 12  
Хореографія – 3, 5, 6, 10, 11, 14, 16, 17  
Хоровод – 5, 9, 10, 11, 14

## Ч

Човганець – 6

## Ш

Ша – 7  
Шанжман де п'є – 7  
Шассе – 7

**Електронне навчально-методичне видання**

**Ольга Мартинів,  
Любомир Мартинів**

# **Теорія і методика навчання народно-сценічного танцю**

**Частина I**

**Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка**

**Редактор**  
Ірина Невмержицька  
**Технічний редактор**  
Ольга Лужецька  
**Коректор**  
Ірина Артимко

Здано до набору 07.02.2024 р. Формат 60x90/16. Гарнітура Times.  
Ум. друк. арк. 5,125. Зам. 2.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.  
(Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників та розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5140  
від 01.07.2016 р.). 82100, Дрогобич, вул. Івана Франка, 24, к. 31.