

УДК 792.8"20"

DOI 10.32461/2226-3209.1.2026.356285

Цитування:

Тіщенко О. М., Алтухов В. А., Волчукова В. М. Теорія fall and recovery Доріс Хамфрі як засіб формування хореографічної мови модерну та педагогічної практики сучасного танцю. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : наук. журнал. 2026. № 1. С. 245–249.

Tishchenko O., Altukhov V., Volchukova V. (2026). The Theory of 'Fall and Recovery' by Doris Humphrey as a Means of Forming the Choreographic Language of Modern Dance and Pedagogical Practice in Contemporary Dance. *National Academy of Managerial Staff of Culture and Arts Herald: Science journal*, 1, 245–249 [in Ukrainian].

Тіщенко Олена Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри хореографії
Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
<https://orcid.org/0000-0003-3860-4240>
lenchik721215@gmail.com

Алтухов Вадим Анатолійович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри хореографії
Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
<https://orcid.org/0000-0002-9331-4142>
altvad1977@gmail.com

Волчукова Вікторія Миколаївна,
кандидат мистецтвознавства, доцент,
доцент кафедри хореографії
Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
<https://orcid.org/0000-0002-8645-573X>
vika20.08.74@gmail.com

ТЕОРІЯ FALL AND RECOVERY ДОРІС ХАМФРІ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ МОВИ МОДЕРНУ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ СУЧАСНОГО ТАНЦЮ

Мета роботи – розкрити теорію fall and recovery Доріс Хамфрі як засадничу модель формування хореографічної мови танцю модерн і визначити її педагогічний потенціал у сучасному танці. **Методологія** роботи ґрунтується на історико-культурному, мистецтвознавчому, порівняльно-аналітичному та системному підходах; застосовано аналіз теоретичних джерел і узагальнення педагогічного досвіду сучасних хореографів та викладачів, а також інтерпретаційний аналіз хореографічних практик, у яких ідентифікуються принципи взаємодії тіла з гравітацією, вагою, балансом, напругою і релізом. **Наукова новизна** полягає у комплексному осмисленні fall and recovery як інтегрованої системи формування хореографічної мови модерну та як педагогічної моделі contemporary dance, а також у введенні до наукового обігу узагальнених спостережень щодо українського контексту (інституційні ініціативи, освітні програми та професійні платформи), де принципи роботи з нестабільністю й відновленням балансу набувають методичного значення. **Висновки.** Теорія fall and recovery Доріс Хамфрі постає як одна з ключових методологічних основ танцю модерн і водночас як продуктивний інструмент сучасної хореографічної педагогіки. Її принципи ґрунтуються на усвідомленій взаємодії тіла з гравітацією, роботою з вагою та станами нестабільності, що сприяє формуванню цілісного тілесного мислення виконавця. Циклічність падіння й відновлення рівноваги розглядається не лише як технічний прийом, а як універсальна модель рухової та емоційної динаміки, у межах якої рух набуває смислової глибини й психологічної наповненості. Аналіз міжнародних і українських наукових джерел та хореографічних практик засвідчує, що ідеї Доріс Хамфрі не втратили актуальності, а навпаки зазнали трансформації та переосмислення в контексті contemporary dance, перформативних практик і сучасних освітніх моделей. Концепція fall and recovery функціонує як універсальний методологічний ресурс, що забезпечує зв'язок між історичною спадщиною модерну та актуальними процесами розвитку сучасної хореографії, підтверджуючи її значущість для теорії танцю, педагогіки та сценічної практики.

Ключові слова: танець модерн, Доріс Хамфрі, fall and recovery, сучасна хореографія, педагогіка танцю, тілесність.

© Тіщенко О. М., 2026. CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

© Алтухов В. А., 2026. CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

© Волчукова В. М., 2026. CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Tishchenko Olena, PhD in Pedagogy, Assistant Professor of the Department of Choreography, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University; *Altukhov Vadym*, PhD in Pedagogy, Assistant Professor of the Department of Choreography, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University; *Volchukova Viktoriia*, PhD in Art History, Associate Professor of the Department of Choreography, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

The Theory of 'Fall and Recovery' by Doris Humphrey as a Means of Forming the Choreographic Language of Modern Dance and Pedagogical Practice in Contemporary Dance

The purpose of the work is to reveal Doris Humphrey's theory of 'fall and recovery' as a fundamental model for the formation of the choreographic language of modern dance and to determine its pedagogical potential in contemporary dance. **The methodology** of the work is based on historical and cultural, art history, comparative and analytical, and systemic approaches. An analysis of theoretical sources and a generalisation of the pedagogical experience of modern choreographers and teachers were applied, as well as an interpretative analysis of choreographic practices, in which the principles of the body's interaction with gravity, weight, balance, tension, and release are identified. **The scientific novelty** lies in the comprehensive understanding of 'fall and recovery' as an integrated system for the formation of the choreographic language of modern dance and as a pedagogical model of contemporary dance, as well as in the introduction into scientific circulation of generalised observations regarding the Ukrainian context (institutional initiatives, educational programmes and professional platforms), where the principles of working with instability and restoring balance acquire methodological significance. **Conclusions.** Doris Humphrey's theory of 'fall and recovery' appears as one of the key methodological foundations of modern dance and at the same time as a productive tool of modern choreographic pedagogy. Its principles are based on the conscious interaction of the body with gravity, work with weight and states of instability, which contributes to the formation of a holistic bodily thinking of the performer. The cyclical nature of falling and restoring balance is considered not only as a technical technique but also as a universal model of motor and emotional dynamics, within which movement acquires semantic depth and psychological fullness. An analysis of international and Ukrainian scientific sources and choreographic practices shows that Doris Humphrey's ideas have not lost their relevance but, on the contrary, have undergone transformation and rethinking in the context of contemporary dance, performative practices, and modern educational models. The concept of 'fall and recovery' functions as a universal methodological resource that provides a connection between the historical heritage of modern and current processes of development of contemporary choreography, confirming its significance for dance theory, pedagogy, and stage practice.

Keywords: modern dance, Doris Humphrey, fall and recovery, contemporary choreography, dance pedagogy, corporeality.

Актуальність теми дослідження. У сучасному хореографічному мистецтві та професійній підготовці танцівників зростає значення концепцій, що базуються на усвідомленій взаємодії тіла з гравітацією, вагою та внутрішнім імпульсом руху. Переорієнтація освіти від репродуктивних моделей до розвитку творчої автономії виконавця актуалізує методологічні засади танцю модерн, зокрема теорію fall and recovery як модель, що формує інший тип рухового мислення та іншу логіку пластичної виразності [1].

Аналіз досліджень і публікацій. Базові положення теорії викладено у праці Д. Хамфрі, де окреслено принципи взаємодії з силою тяжіння, фазність «падіння – відновлення» та їх психологічний вимір [16]. Подальший розвиток підходу пов'язаний із практикою Х. Лімона, який підкреслював драматургічний і гуманістичний потенціал руху [17]. Сучасні узагальнення в англомовному дискурсі простежують трансформацію ідей Доріс Хамфрі в постмодерних та експериментальних формах танцю [13; 15]. В українському науковому полі принципи втрати й відновлення рівноваги розглядаються як методичний ресурс сучасної хореографічної

освіти та підготовки виконавців [4, 94; 7, 147; 8; 12, 247–249]. Окремо важливими є праці Н. Федотової про поширення contemporary dance та його культурні параметри, де наголошено на відкритості системи сучасних тілесних практик і значущості роботи з гравітацією та нестабільністю [6; 7, 103; 8]. Практико-освітній сегмент репрезентують професійні середовища та навчальні моделі, зокрема діяльність Totem Dance School, орієнтована на тілесну усвідомленість, release-based техніки, імпровізацію та партнеринг [19].

Мета дослідження. Виявити художні, технічні та педагогічні аспекти теорії fall and recovery та окреслити її вплив на сучасну міжнародну й українську хореографічну практику.

Виклад основного матеріалу. Теоретичні засади концепції fall and recovery Доріс Хамфрі сформувалися в контексті переосмислення тілесності в мистецтві ХХ століття, коли людське тіло почали трактувати не як статичну форму, а як динамічний процес, що перебуває у постійній взаємодії з простором і силою тяжіння [2, 26]. Танцювальна практика модерну постала як альтернатива академічному балету, зорієнтованому на вертикальність, симетрію та

ідею подолання гравітації [9, 167]. На відміну від цього, концепція Д. Хамфрі інтегрує гравітацію як активний художній ресурс, у межах якого падіння та відновлення рівноваги формують базовий руховий цикл [14].

Теорія fall and recovery ґрунтується на усвідомленні природної взаємодії тіла з гравітацією, де падіння розглядається як органічна фаза рухового процесу з трансформаційним потенціалом. Безперервний цикл втрати й відновлення рівноваги формує хореографічну виразність через взаємодію напруги й розслаблення, опору та поступки силі тяжіння [15]. Ключовою є динамічна роль центру тіла, що вибудовує рух у просторі через зсуви ваги та асиметрію, утворюючи пластику, альтернативну академічній симетрії.

Подальший розвиток концепції fall and recovery пов'язаний із творчою та педагогічною діяльністю Хосе Лімона, який надав їй виразного драматургічного спрямування, утвердивши рух як засіб виявлення внутрішніх переживань і смислових напружень [2, 28]. У праці «The Art of Making Dances» Д. Хамфрі послідовно наголошує на нерозривному зв'язку техніки й емоційного вираження, підкреслюючи, що художня повноцінність танцю визначається не технічною досконалістю, а здатністю передавати автентичний людський досвід, що має принципове значення як для хореографічної практики, так і для сучасної педагогіки танцю [16].

Ідеї Доріс Хамфрі дістали подальший розвиток у практиках провідних хореографів сучасного танцю, де принципи нестабільності та відновлення рівноваги набули різних художніх інтерпретацій [14]. У Мерса Каннігема вони пов'язані з автономією руху, у Піни Бауш - з психологічною виразністю падіння, а у творчості Акрама Хана поєднуються з традиційними техніками, підтверджуючи універсальність концепції fall and recovery як методологічної основи contemporary dance.

Техніка Д. Хамфрі постає як система тілесного мислення, заснована на усвідомленій взаємодії тіла з гравітацією, де центральним є цикл fall and recovery, що визначає динаміку руху між падінням і відновленням рівноваги. Орієнтація на природні рухові дії (крокування, балансування, зміщення ваги) забезпечує органічність і функціональність хореографічної мови модерну [18].

Принципи техніки Доріс Хамфрі зумовлюють її високий педагогічний потенціал: усвідомлена робота з падінням і

рівновагою розвиває тілесну чутливість, координацію та саморегуляцію, актуалізуючи концепцію fall and recovery у професійній підготовці хореографів. Застосування цього принципу в освітньому процесі забезпечує перехід до аналітико-дослідницької моделі навчання та формування рефлексивного й творчого рухового мислення [2].

В українській хореографічній практиці техніка Доріс Хамфрі не відтворюється безпосередньо, однак її концептуальні засади чітко простежуються у творчих і педагогічних стратегіях contemporary dance, неокласики та перформативних практик [10]. Принципи падіння та відновлення рівноваги функціонують як універсальні категорії сучасної хореографічної мови, зазнаючи творчої трансформації відповідно до актуальних художніх і освітніх завдань та сприяючи формуванню цілісного рухового мислення майбутніх фахівців у сфері сучасного танцю.

Як зазначає Н. Федотова у дисертаційному дослідженні «Танець контемпорарі в сучасній культурі України», теорія руху Доріс Хамфрі ґрунтується на усвідомленні гравітації як визначального чинника тілесної динаміки [7]. Концепція fall and recovery постає як безперервний руховий процес, у якому поєднуються фізичні, психологічні та емоційні аспекти, що зумовило відхід від балетної канонічності та орієнтацію на природні, повсякденні дії тіла.

Зазначені принципи набувають виразного драматургічного наповнення у творчості Радю Поклітару, хореографічна мова якого базується на активному використанні порушення рівноваги, асиметрії та роботи з вагою тіла. Така пластика вимагає від виконавця високого рівня тілесної свідомості й внутрішнього контролю, а в педагогічному вимірі формує здатність працювати з ризиком, фізичною вразливістю та емоційною відкритістю.

Вагомий внесок у розвиток contemporary dance в Україні здійснює Антон Овчинников, чия творча та освітня діяльність поєднує художній експеримент і формування професійного середовища. У постановках театру танцю «Black O!Range» рух осмислюється як реакція тіла на гравітацію та внутрішній імпульс, що корелює з принципами fall and recovery, а фестиваль «Zelyonka Fest» сприяє інтеграції європейських contemporary-практик в український контекст [7, 109].

Значний педагогічний вплив на формування сучасної хореографічної освіти

має діяльність Христини Шишкарьової – хореографки, педагогині та художньої керівниці Totem Dance School [7, 103; 19]. Освітні програми школи орієнтовані на розвиток тілесної усвідомленості, опанування release-based технік, flying low, імпровізації та партнерингу, що передбачає глибоке відчуття центру ваги, контроль падіння й здатність до відновлення рівноваги.

Значний вклад у сучасну українську педагогіку contemporary dance здійснює Юлія Гришина, чий педагогічний і творчий підхід базується на процесуальності руху, роботі з нестабільністю та імпровізаційній взаємодії тіла з простором, що корелює з методологією fall and recovery. У межах освітньої й кураторської діяльності вона актуалізує принципи тілесної усвідомленості та автономії виконавця, підтверджуючи їхню значущість у сучасному педагогічному дискурсі танцю [3].

Подібні методологічні орієнтири простежуються у діяльності українських хореографів і педагогів contemporary dance: О. Шабаліної [8], О. Хендрик [11], Є. Янини-Ледовської [12], Л. Андрощук [1], чії освітні та творчі практики акцентують процесуальність руху, імпровізаційність і тілесну автономію виконавця. У цьому контексті українська хореографія демонструє не механічне запозичення техніки Доріс Хамфрі, а її творчу трансформацію відповідно до сучасних художніх і педагогічних завдань, де принципи падіння та відновлення рівноваги функціонують як універсальні категорії сучасної хореографічної мови.

Наукова новизна дослідження полягає в осмисленні теорії fall and recovery Доріс Хамфрі як цілісної методології сучасного хореографічного мислення, що інтегрує роботу з гравітацією, вагою та нестабільністю як художній і педагогічний ресурс професійної підготовки танцівників.

Висновки. Теорія fall and recovery Доріс Хамфрі постає як одна з ключових методологічних основ танцю модерн і водночас як продуктивний інструмент сучасної хореографічної педагогіки. Її принципи ґрунтуються на усвідомленій взаємодії тіла з гравітацією, роботою з вагою та станами нестабільності, що сприяє формуванню цілісного тілесного мислення виконавця. Циклічність падіння й відновлення рівноваги розглядається не лише як технічний прийом, а як універсальна модель рухової та емоційної динаміки, у межах якої рух набуває смислової глибини й психологічної наповненості. Аналіз міжнародних і

українських наукових джерел та хореографічних практик засвідчує, що ідеї Доріс Хамфрі не втратили актуальності, а навпаки зазнали трансформації та переосмислення в контексті contemporary dance, перформативних практик і сучасних освітніх моделей. Концепція fall and recovery функціонує як універсальний методологічний ресурс, що забезпечує зв'язок між історичною спадщиною модерну та актуальними процесами розвитку сучасної хореографії, підтверджуючи її значущість для теорії танцю, педагогіки та сценічної практики.

Література

1. Андрощук Л. М. Формування творчого потенціалу майбутнього вчителя хореографії в процесі постановки розгорнутої танцювальної форми як аспект професійної самореалізації в системі хореографічно-педагогічної освіти. *Актуальні питання мистецької освіти та виховання*. 2015. Вип. 1–2. С. 86–95. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/apmov> (дата звернення: 27.12.2025).
2. Бігус О. О., Маншилін О. О., Кондратюк Д. О., Мова Л. В., Журавльова А. В., Герц І. І., Донченко Н. П., Батєєва Н. П. *Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб.* Київ: Ліра-К, 2017. 264 с.
3. Гришина Ю. Yuliia Hryshyna. *Dance Platform Ukraine*. URL: https://danceplatform.org.ua/r/remember/yuliia_hryshyna (дата звернення: 27.12.2025).
4. Перова Г., Гладка Л. Становлення танцю модерн: від індивідуальних стилів до шкіл. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку* (напрям: мистецтвознавство). 2019. Вип. 32. С. 94–99. DOI: <https://doi.org/10.35619/ucrm.vi32.259>.
5. Рубан В. В. *Сучасний танець в Україні: питання інституціоналізації у контексті американського та європейського досвіду: дис. ... д-ра філос.: спец. 034 «Культурологія»*. Київ: Інститут проблем сучасного мистецтва НАМ України, 2024.
6. Федотова Н. В. *Танець контемпорарі в сучасній культурі України : дис. ... д-ра філос. : спец. 034 «Культурологія»*. Київ: КНУКіМ, 2023. 248 с.
7. Федотова Н. Поширення танцю контемпорарі в Україні. *Мистецтвознавчі записки*. 2021. Вип. 40. С. 97–103.
8. Шабаліна О. М. *Пластичність. Мова. Тіло: монографія*. Київ: ФОП Поліщук О. В., 2017. 194 с.
9. Шалапа С. *Нова стилістика в мистецтві хореографії: початок ХХ століття. Культура і сучасність*. 2017. № 1. С. 163–168.
10. Шариков Д. І. *Contemporary dance у балетмейстерському мистецтві: навч. посіб.* Київ : Київський міжнародний університет, 2010. 173 с.

11. Хендрик О.Ю. Педагогічні підходи до створення contemporary dance під час навчання балетмейстерському мистецтву студентів українських ЗВО. *Культура України*. 2019. Вип. 65. С. 196–206. DOI: <https://doi.org/10.31516/2410-5325.065.20>

12. Янина-Ледовська Є. В. Напрямки та тенденції розвитку контактної імпровізації у контексті сучасної хореографії. *Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв*. 2010. № 1. С. 247–249.

13. Adshhead-Lansdale J., Layson J. *Dance history: An introduction*. London: Routledge, 1994. 220 p.

14. Cohen S. J. *Next week, Swan Lake: Reflections on dance and dances*. Middletown: Wesleyan University Press, 1992. 288 p.

15. Foster S. L. *Choreographing empathy*. London: Routledge, 2011. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203840702>

16. Humphrey D. *The Art of Making Dances* / ed. by B. Pollack. New York: Rinehart, 1964. 189 p.

17. Limón J. *An unfinished memoir*. Middletown: Wesleyan University Press, 1966. 224 p.

18. Stodelle E. *Dance techniques of Doris Humphrey and its creative potential*. Hightstown, NJ: Princeton Book Company Publishers, 2004. 170 p.

19. Totem Dance School. Наша команда. URL: <https://totemdanceschool.com/pro-nas/vykladachi/> (дата звернення: 27.12.2025).

References

1. Androshchuk, L. M. (2015). Formation of the creative potential of a future choreography teacher in the process of staging an extended dance form as an aspect of professional self-realisation. *Current Issues in Art Education and Upbringing*, (1–2), 86–95. <http://nbuv.gov.ua/UJRN/apmov> [in Ukrainian].

2. Bihus, O. O., Manshlyyn, O. O., Kondratiuk, D. O., Mova, L. V., Zhuravlova, A. V., Herts, I. I., Donchenko, N. P., & Batiieva, N. P. (2017). *Contemporary dance: Fundamentals of theory and practice*. Lira-K [in Ukrainian].

3. Hryshyna, Y. (n.d.). *Yuliia Hryshyna*. Dance Platform Ukraine. https://danceplatform.org.ua/remem-ber/yuliia_hryshyna [in Ukrainian].

4. Perova, H., & Hladka, L. (2019). The formation of modern dance: From individual styles to schools. *Ukrainian Culture: Past, Present, Ways of Development*, (32), 94–99. <https://doi.org/10.35619/ucpm.vi32.259> [in Ukrainian].

5. Ruban, V. V. (2024). *Contemporary dance in Ukraine: Institutionalization in the context of*

American and European experience. Doctoral dissertation. Institute of Contemporary Art Problems, National Academy of Arts of Ukraine [in Ukrainian].

6. Fedotova, N. V. (2023). *Contemporary dance in modern Ukrainian culture*. Doctoral dissertation. Kyiv National University of Culture and Arts [in Ukrainian].

7. Fedotova, N. (2021). The spread of contemporary dance in Ukraine. *Art Study Notes*, (40), 97–103 [in Ukrainian].

8. Shabalina, O. M. (2017). *Plasticity. Language. Body*. FOP Polishchuk O. V. [in Ukrainian].

9. Shalapa, S. (2017). New stylistics in the art of choreography: The beginning of the 20th century. *Culture and Modernity*, (1), 163–168 [in Ukrainian].

10. Sharykov, D. I. (2010). *Contemporary dance in choreographic art*. Kyiv International University [in Ukrainian].

11. Khendryk, O. Y. (2019). Pedagogical approaches to creating contemporary dance in higher education. *Culture of Ukraine*, (65), 196–206. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.065.20> [in Ukrainian].

12. Yanina-Ledovska, Ye. V. (2010). Directions and trends of contact improvisation development in contemporary choreography. *Bulletin of the Kharkiv State Academy of Design and Arts*, (1), 247–249 [in Ukrainian].

13. Adshhead-Lansdale, J., & Layson, J. (1994). *Dance history: An introduction*. Routledge [in English].

14. Cohen, S. J. (1992). *Next week, Swan Lake: Reflections on dance and dances*. Wesleyan University Press [in English].

15. Foster, S. L. (2011). *Choreographing empathy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203840702> [in English].

16. Humphrey, D. (1964). *The art of making dances* (B. Pollack, Ed.). Rinehart [in English].

17. Limón, J. (1966). *An unfinished memoir*. Wesleyan University Press [in English].

18. Stodelle, E. (2004). *Dance techniques of Doris Humphrey and its creative potential*. Princeton Book Company Publishers [in English].

19. Totem Dance School. (n.d.). *Our team*. <https://totemdanceschool.com/pro-nas/vykladachi/> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 08.01.2026

Отримано після доопрацювання 12.02.2026

Прийнято до друку 19.02.2026

Опубліковано 31.03.2026