

УДК 793. 071.2.028

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/52-1-13>**Наталія ЗАХАРЧУК,***orcid.org/0000-0001-7892-2249*

старший викладач кафедри хореографії

Волинського національного університету імені Лесі Українки

(Луцьк, Україна) *nataliavol@ukr.net***Карина КІНДЕР,***orcid.org/0000-0001-5098-2100*

кандидат мистецтвознавства,

доцент кафедри хореографії

Волинського національного університету імені Лесі Українки

(Луцьк, Україна) *kinderkarina@yahoo.com*

ЕКЗЕРСИС ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ВИКОНАВСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТАНЦІВНИКІВ

Виконавський простір сьогодення висуває нові вимоги щодо формування творчої особистості фахівців в професійно-мистецькому, культурологічному, соціально-педагогічному аспектах. Удосконалення виконавської культури є своєрідним «лакмусовим папером» розвитку сценічно-виконавської майстерності хореографа. Дефініція «майстерність» складає «ядро», системну основу, передумову джерела виховання професійного артиста-танцівника. Тому пріоритетним завданням закладу вищої освіти мистецького спрямування є підготовка бакалавра хореографії, здатного в майбутньому здійснювати творчу інноваційну сценічну та викладацьку діяльність на високому професійно-художньому рівні.

В роботі зроблено стисле теоретичне обґрунтування значення й вагомого впливу екзерсису класичного танцю, як головної складової процесу формування танцівника, на якість його виконавських здібностей. Проблема і завдання статті полягають у площині тих наукових досліджень, які розробляють проблеми теорії та методики вивчення та викладання екзерсису класичного танцю.

Проведено комплексне аналітичне дослідження біомеханіки виконання базових рухів екзерсису класичного танцю. Обґрунтовано, що становлення технічно сильного танцівника-виконавця розпочинається з виховання фізичних якостей та професійних даних, а щоденне виконання екзерсису сприяє вдосконаленню виконавської майстерності. Дослідження специфіки вивчення та виконання базових вправ класичного екзерсису, простих на початку та надалі складніших, дає можливість виховати здібного танцівника здатного виконувати складні форми класичної хореографії. Висвітлюючи окремі аспекти досліджуваної проблематики, ми послуговуємося різноманітними науковими методами: аналітичним, порівняльним та узагальнюючим методами щодо розвитку та виховання фізичних якостей та професійних даних виконавця. Процес становлення особистості танцівника неможливий без його активної діяльності, розвитку рухових якостей, які підпорядковуються й залежать від його професійних даних, таких як виворотність, гнучкість, танцювальний крок, підйом й стрибок.

Ключові слова: класичний танець, екзерсис, фізичні якості, виконавські здібності.

Natalia ZAKHARCHUK,*orcid.org/0000-0001-5098-2100*

Senior Lecturer at the Department of Choreography

Lesya Ukrainka Volyn National University

(Lutsk, Ukraine) *nataliavol@ukr.net***Karyna KINDER,***orcid.org/0000-0001-5098-2100*

PhD in Art Studies,

Associate Professor at the Department of Choreography

Lesya Ukrainka Volyn National University

(Lutsk, Ukraine) *kinderkarina@yahoo.com*

EXERCISE AS A BASIS OF FORMATION PERFORMING DANCERS ABILITIES

The performing space of nowadays puts forward new requirements for the formation of creative personality in experts in professional-artistic, cultural, socio-pedagogical aspects. Improving performance of the culture is a kind of "litmus

paper" in the development of stage-performance skills of a choreographer. The definition of "skill" creates "core", the systemic basis, the prerequisite for the source of education of a professional dancer. Therefore, the priority task of the institution of higher education in the field of art is to prepare a bachelor of choreography, that will be 'capable in the future to carry out creative innovative stage and teaching activities at a high professional and artistic level.

Purpose of the article is to make a brief theoretical reasoning of the meaning and significant classical dance exercise influence, as the main component of a dancer's formation to the quality of his performing abilities. A comprehensive analytical research of performing movements basic biomechanics in classical dance exercise was conducted. Problems and objectives of this article can be found in these researches that develop problems of theory and methods of studying and teaching the exercise of classical dance.

It is reasoned that the formation of a technically strong dancer-performer begins with the training of physical qualities and professional skills, and daily implementation of the exercise contributes to the performance skills improvement. The research of studying specifics and performing basic classical exercise movement, simple at the beginning and later more complex, gives the opportunity to educate a skillful dancer capable of performing complex forms of classical choreography. Highlighting some aspects of the research, we use a variety of scientific methods: analytical, comparative and generalizing methods for the development and education of physical qualities and professional performers skills. Process of development and formation of the dancer's personality is impossible without his active practice, development of motional qualities, which are subordinated and depends on his professional data such as inversion, flexibility, dance step, rise and jump.

Key words: *classical dance, exercise, physical qualities, performing abilities.*

Постановка проблеми. Формування виконавських здібностей у танцівників розпочинається процесом з виховання та розвитку тих чи інших фізичних якостей й продовжується їх вдосконаленням. Термін «виховання фізичних якостей» розглядаємо як зміни (розвиток), причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з передбаченням результатів (Е.Вільчаковський, Н.Денисенко, Ю.Шевченко, 2011: 15).

Підґрунтям для виховання технічно сильного, висококваліфікованого танцівника є, перш за все, відповідні фізичні дані, а щоденний і наполегливий тренінг допомагає йому вдосконалювати своє тіло. Виконувати екзерсис потрібно не лише початківцям, а й кваліфікованим танцюристам з метою постійного розвитку, закріплення та вдосконалення основ виконавської майстерності. Помилковим є твердження про те, що екзерсис – це щось другорядне в мистецтві танцю, призначене лише для «розігрівання» ніг та тіла загалом. Комплекс рухів екзерсису забезпечує реалізацію принципів класичного танцю, сприяє розвитку сили ніг, їх напруженості й виворотності, згинання та розгинання, координаційних навичок та виховання апломбу.

Аналіз досліджень. На теоретико-концептуальному рівні інтерес становлять праці відомих педагогів-хореографів А.Ваганової (1980), Т.Благові (2010), Л.Захлинської (2008), Л.Цвєткової (2011) у яких вироблено методичні підходи щодо вивчення і виконання рухів та вправ екзерсису. У своїх розвідках автори висновують, що одним із засобів ефективного фізичного розвитку й формування виконавських здібностей танцівників є постійні заняття класичним тренажем. Низка робіт, зокрема Т.Благові (2010),

Ю.Ростовської (2008), торкається теоретико-методологічних аспектів професійно-педагогічної підготовки хореографів та висвітлює специфіку формування міцної теоретичної бази знань, широкого спектру практичних умінь і навичок, необхідних у майбутній діяльності. Слід відзначити розробки, присвячені фізичному розвитку танцівників, а саме, біомеханіці виконання хореографічних вправ, що сприяють виробленню стійкості, точності, сили та витривалості. Окреслена проблематика стала предметом дослідження Т.Даймонда (2020), О.Петрика (2012), Ж.Хааса (2019). У наукових доробках Е.Вільчовського, О.Денисенко, Ю.Шевченко (2011) розглянуто поняття «виховання», «розвиток», які означають у широкому розумінні зміни, що відбуваються в організмі, а у вузькому – поліпшення, того, чим володіє людина. Автори розкривають новий підхід до активізації, удосконалення фізичного розвитку засобами інтеграції рухів і музики. У наукових роботах зазначених фахівців розроблено цікаві інноваційні проекти інтегрованих заходів із фізичної культури. Високі вимоги сьогодення щодо майстерності танцівника, педагога-хореографа, балетмейстера, дають право стверджувати про те, що підґрунтям формування виконавських здібностей танцівників мають бути також партерний тренаж, гімнастика та акробатика.

Мета статті – здійснити стисле теоретичне обґрунтування значення й вагомого впливу екзерсису класичного танцю, як головної складової процесу формування танцівника, на якість його виконавських здібностей

Виклад основного матеріалу. Виконуючи ехєрсє (франц. – вправа) – першу частину заняття класичного танцю – вправи біля станка та посеред

зали, танцівники формують такі професійні якості як виворотність і силу м'язів ніг, гнучкість, правильну поставу, виховують потрібну постановку рук і голови, стійкість та координацію рухів, необхідну для танцювальної техніки. З елементарних рухів, складників екзерсису, створюються різноманітні форми класичного танцю.

Послідовність екзерсису і біля станка, і посеред зали може бути такою: *plié*, різні види *battement tendu*, *rond de jambe par terre*, *petit battement sur le cou-de-pied*, *battement fondu* та *battements soutenu*, різні види *battements frappé*, *rond de jambe en l'air*, *battement relevé lent* та *battement développé*, *grand battement jeté*.

Екзерсис посеред зали, як правило, будується стисліше, коротше і більш технічно, спрямований на вільне просторове використання рухів та поз класичного танцю. Незважаючи на те, просто чи складно побудований екзерсис посеред зали, він має бути підґрунтям для наступних складових занять класичного танцю – *adagio* та *allegro*.

Загалом, на заняттях з класичного танцю різноманітні комплекси вправ допомагають танцівникам розвивати й підтримувати у належному для танцівника стані, такі фізичні дані як виворотність, підйом, гнучкість, танцювальний крок та стрибок. Під час виконання екзерсису танцівники постійно удосконалюють фізичні якості такі як стійкість, м'якість, гнучкість, точність, чіткість, швидкість, спритність, силу, легкість, координацію рухів – тобто розвивають необхідні для виконавської майстерності відповідні вміння та навички. Завдяки вдосконаленню фізичних якостей з'являються позитивні результати у фізичному розвитку танцівника. У свою чергу це дає змогу швидко засвоювати рухи, які впливають на розвиток тіла, формування м'язів й кістково-суглобних тканин.

Розгляд формування виконавських здібностей танцівників, розпочнемо з найпершого руху екзерсису – *plié* (пліє, франц. – від *plier* – згинати). Це присідання, які виконують на двох чи одній нозі, *demi-plié* – напівприсідання та *grand plié* – глибоке або гранично найнижче присідання. Ці рухи розвивають ахілове сухожилля й зв'язки колінних і гомілковостопних суглобів, міцність та еластичність яких є значущими в класичному танці. Також вправи на присідання (особливо глибокі) сприяють зміцненню м'язів поперекового відділу спини, оскільки вона, під час виконання *plié*, має бути у максимально вертикальному положенні.

Вправам *plié* в екзерсисі, а також присіданням, які поєднуються з іншими рухами класичного танцю, належить приділяти особливу увагу, оскільки, надзвичайна кількість різноманітних

«па» розпочинаються саме з напівзігнутих ніг. Так наприклад, невід'ємною складовою усіх стрибків є *demi-plié*. Вони розпочинаються й закінчуються еластичним і стриманим *plié*.

Будь-який рух, чи як зазвичай фахівці-хореографи уживають термін – *pas* (па, франц. – крок), не можливо виконати під час танцю не зігнувши ногу в коліні або, не відвівши її у тому чи іншому напрямку від опорної ноги. Саме відведення та приведення сильно напруженої ноги ковзним рухом по підлозі від і до опорної ноги, це – *battement* (батман, франц. – бити, розмахувати). Група рухів *battements* одна із найбільших в екзерсисі, є фундаментом класичного танцю. Дотримуючись усіх методичних вимог щодо виконання *battements*, можна досягнути правильного та ідеального напружування ніг від коліна до кінчиків пальців.

Battements виробляють виворотність, розвивають силу м'язів ніг, еластичність підйому та пальців стопи. У процесі вивчення *battement tendu* (тандю, франц. – витягнутий, натягнутий), танцівники розпочинають ознайомлення із трьома напрямками виконання рухів у класичному танці: вперед, убік та назад, набувають базових знань, умінь та навичок з основ танцювальної майстерності й привчають правильно витягувати та фіксувати ногу у кожному із цих напрямків. Поєднавши відведення напруженої ноги із напівприсіданням – отримуємо рух, який водночас, виробляє чіткість під час відведення ноги у заданому напрямку, й м'якість, еластичність під час приведення ноги до опорної у *demi-plié*. Під час виконання *battement tendu* із *demi-plié*, рухи обох ніг, мають бути координованими: втягування та згинання працюючої й опорної ніг відбувається одночасно.

Одним із різновидів *battement tendu* є – *double battement tendu* (дубль, франц. – подвійний), або, як його ще називають – *battement tendu pur-le-pied* (пур-ле-п'є, франц. – від *pur* – згинати, скорочувати, *le-pied* – гомілковий суглоб). Скорочення витягнутої стопи, тобто опусканням п'ятки, відбувається в II позицію (іноді в IV позицію). Опускання п'ятки на підлогу може виконуватися один раз, двічі, тричі і більше. В момент опускання п'ятки м'язи працюючої ноги напружені, підйом – максимально витягнутий, центр ваги тіла зосереджений на опорній нозі. Виконання цього руху, особливо кількаразове опускання п'ятки, активно сприяє розвитку ступні, зміцнює зв'язки, виробляє пружність ахілового сухожилля, підйому й пальців ступні.

Ускладнюючи й додаючи до витягнутого й ковзного руху *tendu* кидковий рух ногою, отримуємо його складнішу форму – *battement tendu jeté* (жете,

франц. – кидати). В кінцевому результаті вивчення й виконання, кидка ногою має відбуватися легким ковзним та енергійним рухом, з дотриманням точного напрямку та висоти (від 22,5° й до 45°), залежно від темпу виконання. Повернення працюючої ноги в позицію має відбуватися без будь-якої зупинки, а підйом може розслаблятися лише тоді, коли міцно витягнутий носок торкнувся підлоги. Окрім сили м'язів ніг, еластичності підйому та пальців ступнів, цей рух сприяє розвитку спритності танцівників, особливо коли його виконувати у швидкому темпі.

Похідним рухом від *battement tendu* є *battement relevé lent* – повільне піднімання ноги (релеве, франц. – піднімати, підвищувати). Саме плавне виконання цього руху на 90° та вище, розвиває величину й точність танцювального кроку та дає можливість танцівнику виробити у собі такі якості, як сила та витривалість.

Кульмінаційною точкою й ускладненням попередніх рухів є *grand battement jeté* (гран, франц. – великий). Виконується цей рух в темпі швидкого та енергійного кидка на 90° та вище. Він виробляє силу ніг, великий та вільний танцювальний крок, який у подальшому необхідний танцівникам, особливо для виконання великих стрибків та складних обертальних рухів класичного танцю.

До базових рухів екзерсису, які розвивають силу ніг, спритність, витривалість, м'якість та чіткість належать такі рухи екзерсису із групи *battement* як *frappé* (фрапе, франц. – вдаряти), *fondu* (фондю, франц. – танути), *petit battement sur le cou-de-pied* (пті, франц. – маленький; сюр ле ку-де-п'є, франц. – на кісточці, на щиколотці). Усі ці рухи сприяють формуванню у танцівників рухливості в колінних суглобах, виворотності й головне, допомагають засвоїти, такі необхідні у класичному танці положення витягнутої стопи працюючої ноги на кісточці опорної ноги. Адже ці положення є складовою низки рухів, які належать до екзерсису. Крім цього, *sur le cou-de-pied* як елемент дуже широко використовується в різноманітних танцювальних рухах. Застосовуючи положення на кісточці опорної ноги, до виконання *battement frappé* ми відпрацьовуємо швидкі, точні й енергійні згинання й розгинання ноги. У *petit battement* – швидко й чітко зміну *sur le cou-de-pied* попереду та позаду з обов'язковим триманням максимально виворотного стегна й коліна працюючої ноги. А виконуючи *battement fondu*, ті ж згинання й розгинання, але вже обох ніг – працюючої й опорної, застосовуємо в повільному темпі. Цей рух є складнішим, а плавний характер його виконання розвиває еластичність та силу ніг.

Отже, у кожному *pas* класичного танцю неодмінно є елемент *plié, relevé* та *battement*. Майстри танцю минувшини вважали, що із рухів *plié* та *relevé*, складаються всі класичні танці. Та зазвичай, щоб оволодіти будь-якими рухами обов'язково потрібно вміти виконувати *battements*. По суті, це група рухів ніг, яка складає основу танцю, а точніше, створює можливість танцю, оскільки навіть найпростіший батман потрібно виконувати художньо, тобто пластично осмислено, музикально, з розумінням методичних завдань. Найпростіший *battement tendus* сприяє не лише зміцненню ніг і пальців, а й розвиває підйом стопи. Такі рухи, як *plié, relevé, battement* – основа, першоджерело танцю, на якому тримається незліченна кількість різновидів рухів, обертів, стрибків.

Важливою у формуванні виконавських здібностей танцівника є група рухів *rond de jambe* (рон де жамб, франц. – коло ногою) – круговий рух працюючої ноги *en dehor* (ан деор, франц. – назовні) і *en dedan* (ан дедан, франц. – усередину). Зазначимо, що напрямок *en dehor* – це також і напрямок ступнів, гомілок і колін, які вільно розкриті назовні й він є базовим у дотриманні основних положень і позицій ніг, канонізованих у класичному танці.

Ключовим терміном у назві цієї групи є *rond*, тобто – коло, проте у *rond de jambe par terre* працююча нога виконує фактично лише пів кола по підлозі. Однак, рух є значущими, оскільки розвиває обертальну рухливість тазово-стегнового суглоба й сприяє виворотності ніг. У русі *rond de jambe en l'air*, який є однойменним рухом попереднього, також немає кола у повітрі. Працююча нога умовно виконує еліпсоподібний рух. Вона, згинаючись у коліні, спочатку описує дугоподібну лінію назад й приводиться до опорної гомілки, не затримуючись у цьому положенні й поступово випрямляючись в коліні – повертається убік другої позиції на 45°, описуючи дугоподібну лінію попереду. Таким чином, виконавши рух у напрямку назовні його також виконують у протилежному напрямку – до опорної або всередину. *Rond de jambe en l'air* тренує витривалість, оскільки працюючу ногу упродовж виконання вправи потрібно тримати нерухомо й виворотно у тазово-стегновому суглобі, проте цей рух розвиває легкість і чіткість обертального руху колінного суглоба.

Будь-яке заняття класичного танцю розпочинається з екзерсису (вправ біля станка й посеред зали). Щоденне виконання базових вправ, на початку вивчення простих із поступовим ускладненням їх, дає можливість у подальшому виконувати складні

комбінаційні поєднання й форми у класичній хореографії. Екзерсис сприяє виробленню виворотності, стійкості та балансу, які є необхідними на етапі переходу до виконання наступної складової заняття класичного танцю – *adagio*.

Незважаючи на те, просто чи складно побудований екзерсис біля станка та посеред зали, він має бути підґрунтям для виконання *adagio* (італ. – повільно, спокійно) – комплексу вправ посеред зали, за допомогою яких виробляється стійкість та вміння гармонійного поєднання рухів ніг, рук і корпусу. У цій частині заняття можливі всі рухи класичного танцю – від *port de bras* до стрибків і обертів. Водночас, це робота над оволодінням позами класичного танцю і найрізноманітнішими прийомами й поєднаннями їх у комбінації та композиції. І якщо в екзерсисі відпрацьовується елементарна техніка танцювальної майстерності, то в *adagio* засвоюється характер, манера та техніка виконання поз класичного танцю у повільному темпі. Окрім вище зазначеного, саме *adagio*, де відпрацьовується баланс, стійкість, є сходинкою до наступної складової заняття класичного танцю – *allegro*.

Allegro (італ. – веселий, радісний) – частина заняття, у якому засвоюються різноманітні стрибки класичного танцю, а пози і рухи, відпрацьовані в *adagio*, виконуються в повітрі. Якщо в екзерсисі засвоюються елементарні навички, в *adagio* виконується робота над позами і танцювальною фразою в повільному темпі, то тут усе об'єднується та відпрацьовується в темпі стрибка, малого та великого, простого та складного, м'якого й трамплінного, стрімкого та стриманого.

Значення стрибкової частини заняття особливе, оскільки класичний танець побудований на *allegro*. Усе, що відбувається на землі, повторюється у повітрі. Стрибки формуються із попередньо засвоєних елементів екзерсису та адажіо. Ідея вертикальності ні на хвилину не зникає у класичній хореографії, ця вертикальність продовжується у стрибках, які є вершиною танцювальної техніки.

Формуванню якісних властивостей рухових дій танцівників сприяють музично-ритмічні темпи під час вивчення та виконання танцювальних «па». Слід зазначити, що усі рухи екзерсису класичного танцю розпочинають вивчати у повільному темпі. Саме повільні темпи вивчення рухів сприяють у подальшому розвитку техніки танцю та допомагають досконало оволодіти точністю, ритмічністю, еластичністю виконання будь-яких «па». Окрім цього, вони сприяють виробленню стійкості під час виконання й формують такі якості як увага й пам'ять. Зрозумілим

є й те, що чим більше часу триває навчання танцівника, тим активніше прискорюються темпи виконання рухів, проте навчання повинно базуватися на принципах від простого до складного, від повільного й помірних темпів до швидкого або активнішого.

Проблему взаємозв'язку темпів виконання різноманітних рухів та розвитку сили м'язів, їх витривалості, еластичності й рухливості порушувала у своїх працях відома методистка та викладачка класичного танцю А.Ваганова. Вона зазначала, що «кожен рух класичного танцю має визначений просторовий малюнок та тривалість виконання. Виконуючи рухи їх можна уповільнювати або прискорювати. Усе залежить від стадії вивчення руху, від ступеню його технічного вдосконалення, від узгодженості із загальним ритмом в танцювальній комбінації. Виконання кожного руху класичного танцю вимагає від танцівника певного напруження м'язів. Під час повільних, ліричних темпів, м'язи напружуватимуться м'яко й протяжно, під час швидких темпів вони працюватимуть енергійно, стрімко, іноді різко» (А.Ваганова, 1980: 53).

Музично-пластичне чергування повільних та швидких темпів екзерсису та стабільність у напруженні м'язів під час його виконання, надає можливість танцівникам поступово виробляти швидкість, спритність, витривалість, точність, легкість, м'якість, стійкість. Завдяки виробленню цих фізичних якостей у танцівників поступово формується динаміка й просторова свобода під час виконання будь-яких танцювальних рухів.

Отже, динаміка рухових дій під час виконання екзерсису, поступове регулювання темпу музичного супроводу розвиває в танцівників швидкість виконання. Як правило, швидкість яка особливо потрібна для виконання стрибків, сприятиме розвитку у танцівників таких рухових якостей, як спритність та витривалість.

Спритність – це здатність чітко виконувати рухи, стрибки тощо, які поєднані у комбінації й виконуються у швидкому темпі. Чітко і точно координовані рухові дії є одним з основних критеріїв спритності.

Виходячи із вищезазначеного, у танцівника, який має здатність технічно виконувати танцювальні комбінації, поступово виробляється витривалість. Витривалість – здатність упродовж тривалого часу витримувати оптимальні навантаження під час виконання танцю й запобігати втомі.

Важливими руховими якостями танцівника, яких досягають завдячуючи також і екзерсису є легкість, м'якість та еластичність виконання

рухів. Головним тут є вміння приховувати від інших (глядача) труднощі – витрату сил та енергії упродовж виконання танцю. Легкість під час виконання будь-яких рухів, стрибків тощо в танцівника з'являється тоді, коли він є достатньо гнучким, володіє відмінною стійкістю, точністю і бездоганною музикальністю. Пластику танцю збагачує м'якість виконання. Під час виконання рухів, вона аж ніяк не означає розслабленість у танці. У свою чергу еластичність рухів – це, водночас, м'якість, точність і пружність виконання.

У науковому дослідженні з анатомії та біомеханіки хореографічних вправ Ж.Хааса (2019: 47) зазначено, що однією з основних вимог класичного танцю є збереження рівноваги тіла, стійкості, робота над якими відбувається упродовж всього періоду навчання й розпочинається вона саме з виконання екзерсису. Стійкість тобто *aplomb* (франц. – рівновага, самовпевненість) – здатність танцівника рухатися впевнено й точно, не втрачаючи рівноваги. Рівновага тіла зумовлена дією, яка впливає на нього із зовнішнього середовища. На танцівника, який наприклад, виконує будь-яку статичну позу, діють дві зовнішні сили: тяжіння й реакції опори. Сила тяжіння дорівнює вазі людини й вертикально направлена донизу.

Проблему стійкості в класичному танці розглянуто в багатьох фахових виданнях, зокрема, медико-біологічний аспект рівноваги висвітлено в підручнику з анатомії тіла в русі Т.Даймонд. Автор зосереджує увагу на тому, що не тільки статичне положення чи поза в танці, а також навіть найпростіший рух, потребують максимальної рівноваги. Він зазначає, що «рівновага тіла залежить від положення центру ваги відповідно до площі опори за умови, що площа опори – це поверхня, яку займають обидві ступні й простір між ними» (Т.Даймонд, 2020: 127).

Щоденна наполеглива робота танцівника покращуватиме його виконавську техніку. Техніка танцю – це ритмічно-пластична точність виконання рухів і жестів. Оволодінню досконалої

техніки класичного танцю сприяють регулярні, достатні за часом й об'ємом навантаження, відповідної складності та інтенсивності. Танцівники-професіонали добре знають, коли пропущено хоч незначну кількість занять екзерсису, це одразу негативно відображається на виконавській техніці. М'язи слабнуть, стають недостатньо слухняними під час виконання будь-яких рухів. Щоб знову вони набули достатньої сили, еластичності й могли вільно напружуватися й розслаблятися, потрібно прикласти чимало зусиль.

Отже, м'язи танцівника повинні бути достатньо сильними й витривалими, водночас еластичними й рухливими, лише тоді вони будуть працювати цілеспрямовано, без надмірного перенапруження, що додасть танцівникові свободи у фізичних навантаженнях. Як наслідок, чим більше розвинуті рухові здібності м'язів, тим вільнішими, просторовішими й динамічнішими будуть дії танцівника.

Висновки. Отже, для того, щоб досягнути програму класичного танцю, танцівник постійно повинен розвивати певні рухові навички. Він має перебувати в так званому «тренувальному режимі». Процес розвитку та формування особистості танцівника неможливий без його активної діяльності, розвитку рухових якостей, які підпорядковуються й залежать від його професійних даних таких як виворотність, гнучкість, танцювальний крок, підйом стопи й стрибок.

Щоб оволодіти високою виконавською майстерністю класичного танцю необхідно не тільки пізнати і засвоїти його природу, його засоби вираження, а й досконало вивчити його школу. Проте, школа класичного танцю містить у собі не лише канонізовані балетні рухи, пози чи стрибки, перш за все кожен виконавець повинен вивчати самого себе, можливості свого тіла, підкоряючи його собі, навчитися відчувати найдрібніші свої рухи, кожен ліній свого тіла, кожен його вигин, кожен м'яз. Коли танцівник усвідомить, що техніка рухів, які він відпрацьовує є засобом вираження його почуттів та думок, тоді його танець стане досконалим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Благова Т. О. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів-хореографів у системі педагогічної освіти. *Вісник Житомирського державного університету*. Житомир: ЖДУ, 2010. С. 72 – 76.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Ленинград: Искусство, 1980. 208 с.
3. Вільчковський Е.С., Денисенко О.І, Шевченко Ю. М. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.
4. Даймонд Теодор. Анатомия тела в движении: пер. с англ. С.Борич. Минск: Попурри. 2020. 224 с.
5. Зихлинская Л. Р. Десять уроков классического танца. Київ: Сталь, 2008. 115 с.
6. Петрик О.О. Травматизм як мотивація самовдосконалення у хореографії. *Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури*. 2012. № 29. С. 400-408.
7. Ростовська Ю.О. До проблеми впровадження інноваційних технологій у фахову підготовку майбутніх учителів хореографії. *Проблеми мистецької освіти*. 2008. Вип. 3. С. 160 – 165.

8. Хаас Жаки Грин. Анатомия танца: пер. с англ. В.Боженюв. Минск: Попурри, 2019. 293 с.
9. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю: підручник. 4-е вид. Київ: Альтерпрес, 2011. 324 с.

REFERENCES

1. Blahova T.O. Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv-khoreohrafov u systemi pedahohichnoi osvity [Features of professional training of future teachers-choreographers in the system of pedagogical education]. *Bulletin of Zhytomyr State University*. Zhytomyr: ZhDU, 2010. pp.72-76 [In Ukrainian].
2. Vaganova A.Ya. Osnovy klassicheskogo tantsa [Fundamentals of classical dance]. Leningrad: Iskusstvo, 1980. 208 p. [In Russian].
3. Vilchkovskiy E.S., Denysenko O.I., Shevchenko Yu.M. Intehratsiia rukhiv i muzyky u fizychnomu rozvytku ditei starshoho doshkilnoho viku [Integration of movements and music in the physical development of older preschool children]. Ternopil: Mandrivets, 2011. 128 p. [In Ukrainian].
4. Daymond Teodor. Anatomiya tela v dvizhenii [Anatomy of the body in motion]. Transl. from English by S.Borich. Minsk: Popurri. 2020. 224p. [In Russian].
5. Zykhlinskaya L.R. Desiat urokov klassycheskoho tantsa [Ten lessons of classical dance]. Kyiv: Stal, 2008. 115 p. [In Russian].
6. Petryk O.O. Travmatyzm yak motyvatsiia samovdoskonalennia u khoreografii [Trauma as a motivation for self-improvement in choreography]. *Current issues of history, theory and practice of art culture*. 2012. Nr 29. pp. 400-408 [In Ukrainian].
7. Rostovska Yu.O. Do problemy vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii u fakhovu pidhotovku maibutnikh uchyteliv khoreografii [To the problem of introduction of innovative technologies in professional training of future teachers of choreography]. *Problems of art education*. 2008. Vol. 3. pp.160 – 165 [In Ukrainian].
8. Haas J.G. Anatomiya tantsa [Dance Anatomy]. Transl. from English by V. Bozhenov. Minsk: Popurri, 2019. 293 p. [In Russian].
9. Tsvietkova, L.Yu. Metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu [Methods of teaching classical dance]: pidruchnyk. 4-e vyd. Kyiv: Alterpres. 2011. 324 p. [In Ukrainian].