

3. Tormakhova, V. M. (2015), Jazz experiments of John Zorn as a combination of musical traditions of the East and West, *Naukovyi dialogh "Skhid-Zakhid"* [Scientific Dialogue "East-West"], Materials of the IV All-Ukrainian Scientific Conference with International Participation (Kamyanets-Podilskyi, May 25, 2015) in 2 parts, Dnipro, Publishing house "Innovation", part 1, pp. 15–16. (in Ukrainian).
4. Uhov, D. The worlds of John Zorn. Retrieved from <http://jewish.ru/ru/people/culture/1363/>. (in Russian).
5. Gross, T. At 60, "Challenges Are Opportunities" For John Zorn. Retrieved from. <https://www.npr.org/templates/transcript/transcript.php?storyId=217195249>. (in English).
6. John Zorn by Michael Goldberg. Retrieved from. <http://bombmagazine.org/article/2501/john-zorn> (in English).
7. Santoro, G. (1995), *Dancing in Your Head. Jazz, Blues, Rock, and Beyond*, Oxford University Press, 320 p. (in English).

УДК 792.83:796.012.62

Ганна Перова

#### АНАЛІЗ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ УСУНЕННЯ ДЕФЕКТІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

*У статті проаналізовано спеціальні фізичні вправи для усунення дефектів під час виконання класичного танцю. Встановлено, що поряд із регулярними вправами з класичного екзерсису вправи для розвитку танцювального кроку, покращення розгорнутості, розтягування м'язів стегна та зміцнення м'язів спини, що забезпечують правильну поставу, розвитку фізичних якостей для покращення якості стрибків і рухливості хребетного стовпа відіграють дуже важливу роль під час вдосконалення техніки класичного танцю, впливаючи і на формування пластичної виразності та емоційної чуйності стосовно музичного матеріалу.*

**Ключові слова:** хореографічне мистецтво, класичний танець, техніка виконання, спеціальні фізичні вправи.

Анна Перова

#### АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ДЕФЕКТОВ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

*В статье проанализированы специальные физические упражнения для устранения дефектов при исполнении классического танца. Установлено, что наряду с регулярными упражнениями с классического экзерсиса, упражнения для развития танцевального шага, улучшения вывернутости, растяжения мышц бедра и укрепления мышц спины, которые обеспечивают правильную осанку, развития физических данных, для улучшения качества прыжков и подвижности позвоночного столба играют очень важную роль во время совершенствования техники классического танца, воздействуя на формирование пластической выразительности и эмоциональной отзывчивости относительно музыкального материала.*

**Ключевые слова:** хореографическое искусство, классический танец, техника исполнения, специальные физические упражнения.

### ANALYSIS OF THE SPECIAL PHYSICAL EXERCISES FOR DEFECT ELIMINATION DURING PERFORM CLASSICAL DANCE

*The first demand on the way of mastering the profession of ballet dancer is the natural potential, namely, scenic appearance. However, this is not the only important requirement, since one should not forget about the structure of the bones, the state of the muscles and the connection, because it is different in different people, because it depends on the movements of the dancer. It is important that these ligaments and muscles allow him to control the smallest shades of his movements. And it does not depend on them also the ability to jump, which is due to the innate anatomical-physiological level. The same innate is the feeling of coordination, that is, the ability to relate their movements with each other, to govern them, not to mention the innate flexibility of the body and its ability to speak the language of free plastic. If you add a sense of rhythm and good hearing, you can understand that a person must have "built-in" dance from nature, and the task of the teacher is to recognize and reveal it with various tasks and techniques. And this is already a study, without which, despite all the ideal parameters of the body, the latter will remain only physically-harmonious body, but not that which is able to dance.*

*One of such task is the development and strengthening of the muscular-skeletal system, as well as elimination of various physical abnormalities (stinginess, shoulder bias, clubfoot, ousting of the cervical vertebra, etc.). Just for this, in the process of studying the classical choreography, it can be used as regular exercises in classical routine (Plie, Battements tendus, Battements tendus jetes, Rond jambe par terre, Battements fondus, Roud de jambe en l'air, Battement frappe, Petit battement, Battement releve lent, Battement developpe, Grand battement jete), so special physical exercises which, in our opinion, is little investigated from the scientific point of view, and poorly worked out in a theoretical and methodological plan in the context of the system of choreographic education in Ukraine.*

*To the set of similar exercises can be attributed: exercises for the development of the dance step, for improvement of unfolding and stretching of the hip muscles and strengthening the muscles of the back, providing the correct posture, for the development of the jump and mobility of the vertebral column, for developing of aplomb and correction of X-like and O-like legs and flatulence.*

*Before to fulfill these exercises it is necessary to pay attention on some rules. Before beginning it is necessary to warm up well, that is to do any exercises, while in the muscles there will not be a feeling of warmth; each exercise is performed taking into account the student's physical abilities; instead, when we talk about systematic occupations, then these efforts need to be raised; it is necessary to take into account the condition of the musculoskeletal system and physical fitness; Exercise on flexibility is performed smoothly, without jerks, at a slow pace; Each exercise is performed until the appearance of a feeling of light pain; stretching starts with "breathe in", normalizing breathing and finishes with "breathe out", exercises are directed to the force work of different groups of muscles, must rotate with exercises for relaxation.*

**Key words:** *choreographic art, classical dance, technique of performance, special physical exercises.*

Професія балетного танцівника, якщо порівнювати її з іншими професіями, є однією з найважчих, оскільки вона об'єднує у собі елементи різних, навіть не зовсім сумісних професій. Тому для того, щоб оволодіти цим видом мистецтва і фахом, недостатньо просто навчатись у хореографічному училищі чи на спеціальному хореографічному відділенні в художніх школах і закладах вищої освіти.

Безумовно, першою вимогою на цьому шляху є природний потенціал, а саме сценічна зовнішність танцівника; коли ми її спостерігаємо, то можемо сказати: сама природа створила цю людину для занять з класичної хореографії.

Утім, це не єдина важлива вимога, оскільки не варто забувати про будову кісток, про стан м'язів і зв'язок, бо у різних людей він різний, позаяк від нього залежать рухи танцівника.

Важливо, щоб ці зв'язки і м'язи давали виконавцеві керувати найдрібнішими відтінками своїх рухів. А чи не від них також залежить і спроможність стрибати, що обумовлена на вродженому анатомічно-фізіологічному рівні? Таким самим вродженим є і почуття координації, тобто вміння співвідносити свої рухи один з одним, керувати ними, не кажучи вже про вроджену гнучкість тіла і його здатність говорити мовою вільної пластики. Якщо додати сюди відчуття ритму і гарний слух, то можна зрозуміти, що в людину від природи має бути “вбудований” танець, а завдання педагога полягає у тому, щоб розпізнати і розкрити його за допомогою різних завдань та методик. А це вже і є навчання, без якого, незважаючи на будь-які ідеальні параметри тіла, останнє буде залишатися просто фізично-злагодженим тілом, однак не тим, що спроможне танцювати.

Одним із таких завдань є розвиток та зміцнення всього суглобово-м'язового апарату, а також усунення різних фізичних вад (сутулості, перекосу плечей, клишоногості, опущення шийного хребця і т. п.). Задля цього в процесі систематичного навчання класичній хореографії можна використовувати як регулярні вправи з класичного екзерсису (Plie, Battements tendus, Battements tendus jetes, Rond jambe par terre, Battements fondus, Rond de jambe en l'air, Battement frappe, Petit battement, Battement releve lent, Battement developpe, Grand battement jete), так і спеціальні фізичні вправи, котрі, на нашу думку, є малодослідженими з наукового погляду й слабо опрацьованими в теоретико-методичному плані у контексті системи хореографічної освіти в Україні.

Серед дослідників, які зверталися до розгляду спеціальних фізичних вправ у межах теоретичних студій з класичного танцю, варто згадати А. Аттікова [1], А. Ваганову [4], М. Фоміна та Ю. Вавілова [9], Н. Базарову [2], З. Бриксіну й М. Сапіна [3], Г. Колодницького [6], М. Левіна [7], М. Фоміна [9], В. Шайхулліну, Л. Цветкову [10] та ін.

Мета статті – проаналізувати спеціальні фізичні вправи для усунення дефектів під час виконання класичного танцю, котрі реалізують на прикладі завдань, що передбачають розгляд вправ для розвитку танцювального кроку, для покращення розгорнутості, розтягування м'язів стегна та зміцнення м'язів спини, що забезпечують правильну поставу, для розвитку фізичних якостей для поліпшення якості стрибків та рухливості хребетного стовпа, для розвитку рівноваги й виправлення Х-подібних та О-подібних ніг і плоскостопості.

Перш ніж безпосередньо охарактеризувати окреслені фізичні вправи, доцільно наголосити на кількох правилах, яких варто дотримуватися перед заняттями. Йдеться, зокрема, про те, що перед початком заняття потрібно добре розігрітися, тобто зробити будь-які вправи, поки в м'язах не виникне відчуття тепла; кожну вправу виконують з урахуванням фізичних можливостей учня, натомість, коли ми говоримо про системні заняття, то ці потуги потрібно підвищувати; необхідно враховувати стан опорно-рухового апарату та фізичну підготовленість; вправи на гнучкість виконують плавно, без ривків, у повільному темпі; кожну вправу виконують до появи відчуття легкого болю; розтяжки слід починати на “видиху”, нормалізуючи дихання, а закінчувати кожну вправу “вдихом”; вправи спрямовані на силову роботу різних груп м'язів, тому їх обов'язково треба чергувати з вправами на розслаблення.

*1. Вправи для розвитку танцювального кроку.* Розвиток танцювального кроку є невід'ємною складовою комплексу спеціальних фізичних вправ з класичного танцю, адже саме крок створює лінії, а також забезпечує широту і свободу рухів у танці. Потрібно звернути увагу саме на амплітуду кроку, котру можна здійснювати, по-перше, вперед та в обидва боки, й вона залежна від рухливості тазостегнових суглобів і ступеня розгорнутості ніг, по-друге, назад, що пов'язана з рухливістю хребетного стовпа й залежить від сили та еластичності задньої групи м'язів стегна. Від амплітуди кроку також залежить висота стрибка, про що варто не забувати.

Потрібно почати з випадку на правій нозі, тоді як ліва має бути відведена назад за умови натягнутого підйому. Гомілку правої ноги слід розмістити строго перпендикулярно до підлоги, витягнувши руки догори та з'єднавши їх у замок. Основний музичний розмір – 4/4.

Почавши з першого такту, на 1 і 2 необхідно сильно витягнути коліно лівої ноги, щоб воно не торкалося підлоги. Зробити глибокий вдих і видихнути через ніс на 3 і 4. При цьому тіло перебуває у прибраному положенні, пахові м'язи розслаблюються, а стегна опускаються в напрямку підлоги. З другого такту на 1 і 2 пахові м'язи варто продовжувати послаблювати,

опускаючи стегна, при цьому зберігати напруженими решту груп м'язів. Повернутися до вихідного положення на 3 і 4, опутивши ліве коліно на підлогу. Повторити цю вправу не менше восьми разів. Так само виконати і з лівої ноги. Безумовно, дуже важливо простежити, щоб вага тіла була між ногами, а права гомілка розташована строго перпендикулярно до підлоги. Полегшить виконання цієї вправи правильне дихання, враховуючи те, що під час видиху м'язи легше розслабляються. За рахунок розслаблення потрібних м'язів під вагою власного тіла і відбувається розтяжка.

2. *Вправи для покращення розгорнутості*, а також і для поліпшення танцювального кроку. Положення, за якого ноги виявляються розгорнутими, обумовлене будовою тазостегнового суглоба і зв'язками колінного суглоба та в стопі. У цій ситуації ми маємо досягти єдності природних та створених під час занять набутків із посилення розгорнутості, що, в поєднанні з легким танцювальним кроком, перетворює танець на естетичне видовище. За рахунок розгорнутості ніг удосконалюється і техніка, проте головне, що потрібно відзначити, це фактор будови тазостегнового суглоба і зв'язок колінного суглоба. Процес формування гомілки закінчується до 12 років, натомість до цього періоду краї стоп у дитини повернуті назовні або всередину. Іноді можна натрапити на ситуацію, коли розгорнутість стегон є хорошою, а в колінному суглобі та стопах поганою, а також буває ситуація, коли все навпаки.

Почнемо з вправи, за якої музичний розмір залишається тим самим, що і в попередній. Необхідно сісти на підлогу, зпершись ззаду на руки, коліна притиснути до себе, а стопи розмістити на підлозі. Починаючи з першого такту, на 1 – розвести коліна на боки до підлоги, а на 2 – повернутися у вихідне положення. На 3 розвести коліна в сторони до підлоги, імітуючи політ метелика, де коліна виконують роль крил, а далі на 4 витягнути коліна у напрямку підлоги, нахиливши корпус уперед, ніби “впіймати метелика”; при цьому долоні мають ковзати по підлозі. Намагаємося груди покласти на стопи. А вже з другого такту на 1, 2 та 3 зберігаємо прийняте положення, розслаблюючи м'язи, силкуємося дістати колінами до підлоги, а грудьми торкнутися стоп. І на 4 – повернення у вихідне положення.

Зазначена вправа має навчити учнів краще розслабляти м'язи в паху, що зменшить напругу під час розтяжки. Разом з тим, згаданий ефект “метелика” дає нам змогу належним чином розгорнути стегна, які, своєю чергою, забезпечують хороше *plié*.

Інша вправа починається теж із музичного розміру 4/4, а також з позиції, коли учень, лежачи на животі й повністю притиснувшись до підлоги, згинає ноги та розводить на боки коліна, залишаючи стопи з'єднаними. Руки зігнуті в ліктях, а долоні впираються у підлогу біля плечей. Перший такт починається на 1 з витягування ліктів, підняття корпусу та прогинання назад, під час якого голову тягнуть до стегон. Фіксують положення на 2, 3 та 4, коли стегна і стопи притискають до підлоги, а спину сильно прогинають. Із другого такту на 1, 2 та 3 учень приймає вихідне положення “жаба засинає”, а на 4 – відпочиває.

3. *Вправи для розтягування м'язів стегна*. Йдеться про ті м'язи, що відповідають за рухи колінного суглоба: прямий м'яз стегна, проміжний широкий м'яз стегна, латеральний широкий м'яз стегна та медіальний широкий м'яз стегна. Саме вони розгинають ногу в коліні. Інший момент полягає в тому, що м'язи стегна за розмірами перевищують м'язи гомілки чи стопи, тому вони краще пристосовані до фізичних навантажень. Але не можна забувати про баланс сили і гнучкості між протилежними групами м'язів стегна. Причиною втрати такого балансу, що викликає болі в задній частині стегна, стає ситуація, коли розтяжкою задньої групи займаються набагато частіше, ніж передньої. І подібна надмірна, якщо її так можна назвати, розтяжка закінчується відчуттям хронічної втоми та зниження тонуусу задньої групи м'язів стегна. У зв'язку з цим необхідно приділяти належну увагу встановленню згаданого балансу.

Вправи для розтягування м'язів мають стати невід'ємною частиною того комплексу фізичних навантажень, який потрібний для усунення дефектів під час виконання програм класичного танцю.

Серед таких вправ згадаймо кілька. По-перше, розтяжка м'язів, які згинають ногу в коліні, у положенні стоячи. Для цього потрібно стати прямо, виставивши праву ногу вперед на відстань 30–60 см від лівої, а далі повністю випрямивши її і трохи зігнувши в коліні ліву, нахилитися до правого коліна, торкнувшись руками ступні правої ноги. По-друге, схожий вид

розтяжки, тільки в положенні сидючи на підлозі, коли ноги зводять і випрямляють, а стопи розслаблені та перебувають у природному стані. Руки розмішують поряд зі стегнами на підлозі, при цьому, потрібно нахилитися до ніг, опускаючи голову. Учень повинен старатися не відривати ноги від підлоги, проводячи руки вперед під час нахилу. По-третє, розтяжка м'язів стегон, гомілок, плечей і спини в сидячому положенні. Для того, щоб розтягнути додаткові групи м'язів, варто змінити положення рук, узявшись за пальці ніг. Але, повертаючись до цієї вправи, слід почати з того, що сісти на підлогу, звести і випрямити ноги. Зі стопами ситуація аналогічна, як і в попередній вправі. Поклавши руки на підлогу поруч зі стегнами, учень нахилиється до ніг та опускає голову, при цьому намагається не відривати ноги від підлоги. Нахилиючись, візьміться руками за пальці ніг і потягніть їх до себе. По-четверте, розтяжка м'язів, що розгинають ногу в коліні, у положенні стоячи на одній нозі. Для цього потрібно стояти прямо і покласти праву ногу на опору так, щоб верхня частина останнього була приблизно на рівні тазу. Поклавши руки на праву ногу й опустивши голову, учень має нахилитися. Важливо не згинати праву ногу в коліні, тоді як ліва нога повинна залишатися теж прямою. Носок лівої ноги повернутий уперед (у напрямку правої ноги).

Також до цієї групи вправ необхідно додати розтяжку м'язів стегон, гомілок, плечей і спини у положенні стоячи на одній нозі; розтяжка м'язів, що згинають ногу в коліні, у положенні лежачи; розтяжка м'язів стегон, гомілок, плечей і спини лежачи (використання рушника дасть змогу долучити до вправи інші групи м'язів); розтяжка м'язів, котрі згинають ногу в коліні, і м'язів, що приводять ногу, в положенні сидючи; розтяжка м'язів, які згинають ногу в коліні, й м'язів, що приводять ногу, в положенні стоячи; розтяжка м'язів, що згинають ногу в тазостегновому суглобі й розгинають її у коліні, в положенні стоячи на одній нозі; розтяжка м'язів, котрі згинають ногу в тазостегновому суглобі і роз-гнають її в коліні, в положенні лежачи та ін. [6, с. 12].

Майже в усіх згаданих вправах розтяжку потрібно робити як для правої, так і для лівої половин тіла.

4. *Вправи для розвитку стрибка.* Загальновідомо, що стрибки (*allegro*) є завершальною частиною заняття з класичного танцю. Про особливу роль стрибка написала свого часу й А. Ваганова: “У ньому закладена танцювальна наука, вся її складність і запорука майбутньої досконалості. Весь танець поставлений на *allegro*... Вся попередня робота, до введення *allegro*, є підготовчою для танцю: коли ж ми підходимо до *allegro*, то тут ми і починаємо вчитися танцювати, тут і відкривається нам уся премудрість класичного танцю” [4, с. 14].

Завдяки стрибку танець перетворюється на щось естетично піднесене та легке, на політ, що протистоїть грубій матеріальності. Важливою тут є якість стрибка, що в балеті позначають терміном “*ballon*” – як уміння еластично та високо зберігати під час стрибка малюнок пози. Якщо естетика стрибка залежить від його висоти, то остання, своєю чергою, – від сили м'язів і узгодженості роботи всіх частин тіла, зокрема від того, як згинаються та розгинаються суглоби (колінний, гомілковостопний, тазостегновий), від їх рухливості. Здійснюючи стрибок, ми залуцаємо м'язи, котрі впродовж короткого часу скорочуються до максимуму, в ході чого діють щонайменше дві сили: сила відштовхування від опори і сила тяжіння тіла. Власне, як бачимо, сила стрибка не є таким уже простим феноменом, а, навпаки, залежним від багатьох факторів. Як свідчить практика спортивної та художньої гімнастики, дуже хороший стрибок можна виробити, але для цього потрібні тренування по кілька разів на день.

Щодо вправ, то можна почати з вільної позиції ніг за умов музичного розміру 2/4. На 1-і – виконують маленький стрибок (як трамплін до іншого стрибка), а на 2-і – високий стрибок із затримкою в повітрі. Далі іншу вправу можна виконувати за тим самим принципом, проте другий стрибок здійснюють з підібраними (зігнутими) ногами.

Разом з тим, викладач може творчо підходити до виконання різних варіантів комбінацій, коли практикують численні вправи зі скалкою й усілякі стрибкові вправи, стрибки через гімнастичну лаву та стілець, а також спроби застрибнути двома ногами на якісь предмети (все індивідуально). І ще можна вдаватися до стрибків зі стільця на підлогу й відразу активний поштовх угору. Або ж, за умови вільної вихідної позиції, зробити три маленьких стрибка, а четвертий з затримкою в повітрі [1, с. 23].

5. *Вправи для зміцнення м'язів спини, що забезпечують правильну поставу.* Для вироблення правильної постави і профілактики її порушень необхідно систематично, не менше 3-х разів на тиждень тренувати м'язи спини і живота. Ці вправи мають сприяти збільшенню статичної витривалості та сили в м'язах живота і спини, що дасть змогу впродовж тривалого часу втримувати хребет у прямому положенні з піднятою головою.

Витривалість на силу тих м'язів спини, які розгинаються, оцінюють з погляду часу утримання половини тулуба та голови в позі “ластівки” або “рибки” на животі. У 7–11 років норма утримання тулуба 1,5–2 хв., у підлітковому віці 2–2,5 хв., а для дорослих – 3 хв. Стосовно витривалості м'язів черевного преса, то її оцінюють кількістю переходів з положення лежачи на спині в положення сидячи (15–16 разів за хвилину). Коли прес у нормальному стані, зокрема в дітей 7–11 років, то вони виконують цю вправу 15–20 разів, а у 12–16 років – 25–30.

Насправді вправи котрі підтримують тонус м'язів живота та спини, тим самим допомагаючи виробленню правильної постави, є чимало. З-поміж усього розмаїття виділимо наступні:

- вдихнути, стати прямо, розмістивши ноги разом, а руки вздовж тіла, потім підняти руки, зробивши видих і прогнутися назад, глибоко вдихнувши; далі опустити руки й нахилитися вперед, при цьому спину трішки округлити, поступово опустити голову та плечі, видихнути;

- лягти на живіт і витягнути руки уздовж тіла, прогнутися в грудній зоні хребта, а далі спробувати підняти голову й ноги якомога вище, повторивши цю вправу 5–8 разів;

- сильно витягнути ноги разом, зігнути руки, спрямувати лікті у стелю, а долоні притиснути до підлоги біля плечей. Під час першого такту на 1-і витягнути лікті, підняти верхню частину корпусу, якомога вище. Потилицю тягнути до п'ят, а ноги залишити у первинному положенні. На 2-і – забрати руки від підлоги, перевести їх нагору і сильно напружити м'язи спини, підсилюючи прогин. На 3-і потрібно зафіксувати це положення, а на 4-і – м'яко повернутись у початкове. Вправу повторюють не менше восьми разів, вона зміцнює м'язи спини, розвиває рухливість в грудному і плечовому відділах.

Далі – кілька вправ з помічником:

- початкове положення – лягти на живіт, розмістивши руки вздовж тіла; а наступне виконання передбачає на рахунок 1-і, 2-і, 3-і, 4-і зігнути ноги в колінах, руки горизонтально розкриті в сторони, підняти груди і намагатися якнайбільше прогнутися в грудному відділі хребта та в попереку, утворивши півкільце, напружити м'язи. На рахунок 1-і, 2-і, 3-і, 4-і повернутися в початкове положення (під час цієї вправи помічник має утримувати стопи на підлозі в першій позиції);

- вправа “Човник” (активна), яка передбачає таке початкове положення: треба лягти на живіт, ноги випрямити і витягнути в колінах та стопах, а руки протягнути вперед; виконання починають на рахунок 1-і, 2-і, 3-і, 4-і, коли учень піднімає груди і ноги, максимально прогинається в грудному відділі хребта і попереку, напруживши м'язи спини, й уже на рахунок 1-і, 2-і, 3-і, 4-і повертається в початкове положення (під час цієї вправи помічник має утримувати стопи в першій позиції на заданому рівні);

- лежачи на лівому боці, потрібно витягнути вперед ліву руку, зігнути праву ногу і притиснути праву ступню до лівої гомілки; при цьому помічник, має стояти позаду на колінах, поклавши руку на зону плечового суглоба, іншу – на зону кульшового, а далі він, легенько натискаючи на плече, пересуває його до себе, а стегно від себе (вправа виконують на видиху і повторюють по обидва боки) [7, с. 21].

6. *Вправи для розвитку рухливості хребта.* Розглянемо кілька з них. Партнери розвернуті один до одного спиною, руки підняті, помічник має тримати за передпліччя, тоді як учень на видиху намагається присісти якомога глибше, тримаючи спину прямо й не опускаючи голови.

Лежачи на килимку обличчям донизу, потрібно витягнути прямі руки вперед, помічник стоїть над партнером на рівні попереку, ноги на ширині плечей; тримаючи за зап'ястя, він обережно піднімає і тягне вгору, разом з тим, не потрібно відривати нижню частину тулуба від підлоги і не згинати руки, виконуючи вправу на видиху. Також лежачи на животі, упертися

руками в підлогу, сильно прогнутися назад, намагаючись при цьому відірвати корпус від підлоги (повторити 5–8 разів).

І ще одна вправа. Потрібно лягти на підлогу, зігнути в колінах ноги, притиснуті до себе, впираючись стопами в підлогу. Обпертися долонями в підлогу так, щоб пальці рук були біля голови навпроти вух. Музичний розмір залишається тим самим, як і в двох попередніх вправах. Під час першого такту на 1-ї, 2-ї, 3-ї та 4-ї – стегна треба підняти, а далі, зайняти позицію “місток”, викручуючи руки у плечовому суглобі. Під час другого такту на 1-ї, 2-ї, 3-ї та 4-ї – фіксують “місток”. Третій такт дає змогу опустити стегна, викрутити руки в плечовому суглобі й зайняти вихідне положення. За четвертого такту на 1-ї, 2-ї, 3-ї слід витягнути ноги вперед і теж уперед нахилити корпус, а потім притиснути живіт до ніг, сісти у складку й розтягнути спину. На 4-ї – прибрати вихідне положення.

Важливо зазначити, що саме ця вправа дуже добре розвиває рухливість у плечовому суглобі та гнучкість у грудній зоні. Також, до речі, це поліпшує поставу та перешкоджає сутулості спини.

7. *Вправа для розвитку рівноваги (апломбу).* На основі музичного розміру 4/4 варто стати в шосту позицію, при цьому спина має бути прямою, а руки на талії. Під час першого такту на 1-ї – якомога вище підняти п’яту правої ноги, притиснути палець до підлоги настільки, щоб відчувати напруження у стопі. На 2-ї – відштовхуючись пальцями від підлоги, зігнути праву ногу в коліні й зайняти положення *passé*, тоді як коліно залишається виставленим уперед. На опорній нозі потрібно піднятися на півпальця (“штовхаємо пальцями підлогу”). На 3-ї – зійти з півпальців і праву ногу опустити на підлогу так, щоб палець опинився біля лівої стопи. П’ята має бути високо піднятою, як результат – напруження в стопі. 4-ї опускаємо п’яту на підлогу і займаємо вихідне положення. Під час другого такту повторюємо все те саме тільки з іншої ноги.

8. *Вправи для виправлення Х-подібних та О-подібних ніг і плоскостопості.* Коли педагог працює з учнями з Х-подібними ногами, то він насамперед звертає увагу на постановку ніг, адже в такому випадку ці діти мають збільшений прогин у попереку (лордоз). Тим, у кого О-подібні ноги, під час постановки тіла в екзерсисі потрібно за рахунок повороту і зближення литкових м’язів і колін вирівнювати ноги.

На прикладі Х-подібних ніг можна помітити, що внутрішні зв’язки колін довші, а зовнішні – коротші. Саме тому розгорнутість у таких дітей є більшою в колінному суглобі, через те потрібні вправи, щоб виробити розгорнутість ніг у тазостегновому суглобі. Важливо під час цих прав стежити, щоби стегна щільно не притулялись і не було перенапруги в колінах. Усі вправи спрямовані на розтягування зв’язок у тазостегновому суглобі. Однією з ефективних вправ щодо цього є “Циркуль”. Суть її в тому, щоб напочатку лягти на спину, ноги витягнути, руки покласти уздовж тіла. На рахунок 1-ї, 2-ї легко розвести ноги на боки “циркулем”, пальці витягнути, коліна тримати трохи зігнутими, а на 3-ї, 4-ї повертаючи ноги у вихідне положення, зосередивши тиск на стопі й гомілці. А далі повернутись у вихідне положення.

У дітей із О-подібними ногами ситуація в процесі розвитку може виправлятися за сприяння тренувань, на яких вправи мають бути спрямовані на зближення ніг, при цьому необхідно домогтися, щоб цей стан перетворився на звичний. Корисними є такі вправи, котрі розтягують внутрішні зв’язки колін, зміцнюють м’язи стегон та сідниць. Стосовно виконання, то варто зосередитися на розтягуванні підколінних зв’язок, причому розкривати ноги доцільно зі стоп, намагаючись якомога довше утримувати стягнутими стегна і коліна. З’єднати коліна відразу, після повернення у вихідне положення. Якщо за умови Х-подібних ніг останні розкриваються легко, і коліна при цьому трішки розслаблені, а під час з’єднання головний тиск припадає на стопи й гомілки, то при О-подібних, навпаки, ноги починають розкриватися зі стоп, а стегна і коліна зімкнуті. Під час з’єднання ніг увага зосереджена на зближенні стегон і колін.

Ці вправи можна робити й лежачи на спині.

Стосовно плоскостопості, то рекомендовано ходити по черзі на півпальцях, п’яті й на зовнішніх краях стоп, а ще обертати стопами, лежачи на підлозі. Також використовують вправи, пов’язані зі скороченням і витягуванням стоп. У цій ситуації потрібно зміцнити

ресорну функцію м'язово-суглобового апарату стоп, для чого вдаються до ходінь на півпальцях, п'ятах по черзі і т. п.

Отже, викладач-хореограф, працюючи з учнями над формуванням техніки виконання класичного танцю, крім виховання художнього смаку, почуття ритму, пластичної виразності та емоційної чуйності стосовно музичного матеріалу, повинен ще й не просто виявляти і розвивати фізичні дані та природні схильності учня, а й стежити за проявами дефектів під час виконання, намагаючись виправити їх. Задля цього можна використовувати як регулярні вправи з класичного екзерсису, так і спеціальні фізичні вправи та прийоми, спрямовані на усунення таких дефектів. До набору подібних вправ, які проаналізовані в даній статті, можна віднести: вправи для розвитку танцювального кроку, для поліпшення розгорнутості й розтягування м'язів стегна та зміцнення м'язів спини, що забезпечують правильну поставу, для розвитку стрибка та рухливості хребетного стовпа, для розвитку апломбу й виправлення Х-подібних та О-подібних ніг і плоскостопості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Аттиков А. М. Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореографических отделений: метод. рекомендации / А. М. Аттиков, А. П. Фроленков. – Л. : ЛГИК им. Н. К. Крупской, 1987. – 27 с.
2. Базарова Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – СПб. : Лань, 2009. – 191 с.
3. Брыксина З. Г. Анатомия человека: учебник для педагогических вузов / З. Г. Брыксина, М. Р. Сапин, С. В. Чава. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 423 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – Л. : Искусство, 1980. – 191 с.
5. Звездочкин В. А. Классический танец: учебное пособие / В. А. Звездочкин. – Изд. 3-е, испр. – СПб. : Лань, 2011. – 391 с.
6. Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры / Г. А. Колодницкий. – М. : Дрофа, 2009. – 96 с.
7. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 96 с.
8. Лысов П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии): учебник для вузов : в 2 т. / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. – М. : Академия. – (Высшее профессиональное образование). – Т. 2. – 2010. – 315 с.
9. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / М. А. Фомин, Ю. И. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
10. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: Підручник. – 2-е вид. / Л. Ю. Цветкова. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с.

#### REFERENCES

1. Attikov, A., Frolenkov, A. (1987), *Metodika razvitiya pryiguchesti u studentov i uchashihsya horeograficheskikh otdeleniy: metod. rekomendatsii* [Technique of development of jumping in students and students of choreographic departments], Method. recommendations, Leningrad. (in Russian).
2. Bazarova, N. (2009), *Klassicheskiy tanets* [Classical Dance], St. Petersburg. (in Russian).
3. Bryksina, Z., Sapin, M. and Chava, S. (2012), *Anatomiya cheloveka: uchebnik dlya pedagogicheskikh vuzov* [Human Anatomy], A Textbook for Pedagogical Universities, Moscow, GEOTAR-Media. (in Russian).
4. Vaganova, A. (1980). *Osnovy klassicheskogo tantsa* [The Basics of Classical Dance], Leningrad, Art. (in Russian).
5. Zvezdochkin, V. (2011), *Klassicheskiy tanets: uchebnoe posobie* [Classical dance], Tutorial, ed. 3 corrected, St. Petersburg, Lan. (in Russian).
6. Kolodnitskiy, G. (2009), *Fizicheskaya kul'tura. Ritmicheskie uprazhneniya, khoreografiya i igrы* [Physical Culture. Rhythmic exercises, choreography and games], Moscow, Drofa. (in Russian).
7. Levin, M. (2001), *Gimnastika v horeograficheskoy shkole* [Gymnastics in a choreographic school], Moscow, Terra-Sport. (in Russian).



8. Lysov P., Sapin, M. (2010), *Anatomiya (s osnovami sportivnoy morfologii)* [Anatomy (with the basics of sports morphology)], A textbook, Moscow, Academy, Vol. 2. (in Russian).
9. Fomin, N. and Vavilov Yu. (1991), *Fiziologicheskie osnovy dvigate'noy aktivnosti* [Physiological basis of motor activity], Moscow, Physical Education and Sports. (in Russian).
10. Tsvietkova, L. (2007). *Metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu* [Technique of teaching classical dance], Textbook, 2 ed., Kyiv, Alterpres. (in Ukrainian).

УДК 398:78:7.071.1

**Вікторія Данилець**

### **КОМПОЗИТОРСЬКИЙ ТА ВИКОНАВСЬКИЙ ФОЛЬКЛОРИЗМ: ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ**

*У статті проаналізовано термінологічний зміст поняття “фольклоризм” у контексті сучасної етномузикознавчої науки, розглянуто важливі аспекти функціонування фольклоризму в творчості зарубіжних та українських композиторів. Охарактеризовано риси композиторського і виконавського фольклоризму у вітчизняній музичній культурі. Зіставлено зарубіжні методи композиторського фольклоризму в музиці Б. Бартока та І. Стравінського з методами переосмислення національного фольклору в творчості Є. Станковича.*

**Ключові слова:** фольклор, фольклоризм, композиторська творчість, музичне мистецтво, народна традиція, виконавство.

**Викторія Данилець**

### **КОМПОЗИТОРСКИЙ И ИСПОЛНИТЕЛЬСКИЙ ФОЛЬКЛОРИЗМ: ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ**

*В статье проанализировано терминологическое содержание понятия “фольклоризм” в контексте современной этномузыкологической науки, рассмотрены важные аспекты функционирования фольклоризма в творчестве зарубежных и украинских композиторов. Проводится анализ композиторского и исполнительского фольклоризма в зарубежной и украинской музыкальной культуре. Сопоставляются зарубежные методы композиторского фольклоризма в творчестве Б. Бартока и И. Стравинского с отечественными методами переосмысления фольклора в творчестве Е. Станковича.*

**Ключевые слова:** фольклор, фольклоризм, композиторское творчество, музыкальное искусство, народная традиция, исполнительство.

**Viktoria Danylets**

### **COMPOSER AND PERFORMING FOLKLORISM: TERMINOLOGICAL CONTENT OF THE CONCEPT**

*The article tasked to identify terminological meaning of folklorism in the context of modern ethnomusicology, to consider important aspects of operation folklorism in the foreign and Ukrainian composers art. In the article is analyzed the composer and performing folklorism in the Ukrainian music culture. In the research were analysed foreign methods of composing folklorism in B. Bartok and I. Stravinsky music and Ukrainian methods of folk rethinking in Ye. Stankovych music style.*

*The research found a need of a new methodology of analyzes folklorism because layering of term. In the article outlines levels of performing folklorism and actual problems of modern music culture in the context of preservation the folk tradition in the process of performing interpretation.*