

3. Білоус Н. Особистісне та документальне у мемуарах Сержа Лифаря (на матеріалі колекції Музею історії міста Києва). Матеріали міжнародної наукової конференції «Current trends and fields of philological studies in the challenging reality» (Липень 29 – 30, 2022. Рига, Латвійська республіка) С.247-250. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-227-2-62>

4. Зінич О. Серж Лифар – хореограф і хореолог: аспекти взаємодії музики і танцю. URL: <https://sm.etnolog.org.ua/zmist/2013/3-4/127.pdf> С. 127–136

5. Лифарь С. Странные годы. Париж, 1935. 328 с.

6. Машинопис мемуарів Сержа Лифаря з правками, рукописними вставками та печаткою автора. 1929-1939 рр. (МІК ТЗ-12088)

7. Чепалов О. Філософія танцю. Передовий досвід українських учених. Танцювальні студії. Вип. 2 – Київ: КНУКіМ, 2018. С.10 – 16

8. Lifar S La danse dans le cortège du printemps. (МІК ТЗ – 12108)

9. Lifar S. Au Service de la danse. Paris: Universite de la danse, 1958. 426 p

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-317-3-128>

THE IMPORTANCE OF THE STRUCTURE AND INVERSION OF THE LEGS IN CLASSICAL DANCE

ЗНАЧЕННЯ БУДОВИ Й ВИВОРОТНОСТІ НІГ У КЛАСИЧНОМУ ТАНЦІ

Zakharchuk N. V.

*Senior Lecturer at the Department
of Choreography
Lesya Ukrainka Volyn
National University
Lutsk, Ukraine*

Захарчук Н. В.

*старший викладач кафедри
хореографії
Волинський національний університет
імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна*

Компетентності учня, студента будь-якого навчального мистецького закладу чи учасника хореографічного колективу визначають якісно засвоєні базові рухи класичного танцю. Класичний танець є першоджерелом формування та розвитку рухового апарату танцівника, й саме він є підґрунтям професійного навчання в хореографічному мистецтві.

Мета публікації передбачає аналіз базових вимог щодо виховання пластичних можливостей ніг, значення їх будови, постановки та виворотності.

Теоретичні доробки вітчизняних хореографів Г. Березової, Л. Цветкової, у як визначено методичні підходи щодо вивчення та виконання рухів, вправ, стрибків, засвідчують, що одним із засобів ефективного фізичного розвитку танцівників є правильний підхід щодо постановки та роботи ніг у танці.

Форма ніг є важливою для формування правильної постави танцівника, а надалі, у вихованні стійкості. Нижні кінцівки повинні мати форму прямої, гарної лінії, а м'язи – продовгуваті й плоскі. Не сприятимуть виробленню правильної постави й стійкості так звані Х-подібні (вальгус коліна) та О-подібні (варус коліна) ноги. В осіб з Х-подібними нижніми кінцівками голілки розходяться назовні. Для танцівника – майбутнього артиста балету – відстань між щиколотками не має перевищувати три сантиметри. В осіб із О-подібними ногами (вихідне положення – шоста позиція ніг) максимальна відстань між колінними суглобами – три з половиною сантиметри.

На поставу танцівника значний вплив має стан ступні. У науково-методичному доробку Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Ю. Шевченко зазначено, що зміна форми ступні, навіть незначна, може стати причиною деформації, порушення правильного положення таза, хребта, що патологічно змінить поставу [2, с. 11].

Сплющення склепіння стопи (плоскостопість) є відхиленням від норми. Цей недолік має негативний вплив на формування постави, опорну функцію кінцівок, ходьбу, біг, виконання рухів і стрибків й може вплинути на рівень успішності танцівника. Тому, у процесі занять та під впливом фізичних навантажень існує можливість виправити незначно виражену форму плоскостопості.

Стопи під час руху чи статички витримують найбільші навантаження. Надскладними є навантаження в балерин під час виконання танцю на пуантах. Тому, вимоги щодо будови стопи й пальців майбутніх танцівниць є особливими важливими. Успішному оволодінню класичним танцем сприяє будова стопи коли перший, другий та третій пальці рівні й трішки довші від четвертого і п'ятого, або коли рівними є перший та другий пальці і дещо довші, як третій, четвертий та п'ятий. Інші форми пальців стопи (заокруглена, скошена), а також, якщо пальці викривлені або перший коротший від інших, ускладнюють професійну діяльність танцівника. Суттєвим недоліком є й широкі ступні ніг.

У численних навчальних посібниках, методичних рекомендаціях та іншій фаховій літературі акцентується увага на тому, що, окрім правильно визначених показників усіх частин тіла та його пропорцій, для

оволодіння програмовим матеріалом із класичного танцю необхідно щоб ноги танцівника були максимально виворотними.

Виворотність ніг – здатність танцівника розвертати верхню частину ніг у тазостегнових суглобах так, щоб коліна, гомілки і стопи вільно розкривалися назовні (франц. *en dehors*) [3, с. 55]. Виворотність може бути вродженою, тому що залежить від будови тазостегнових суглобів. Важливо, щоб головка стегна не заходила глибоко в кульшову западину (увігнуту поверхню тазу), також, щоб кульшові западини були розвернуті не вперед, а в боки – назовні. Якщо кульшові западини повернуті вперед й головки стегнових кісток глибоко розміщені в них, то за такої анатомічної будови особу вважають непридатною до оволодіння навіть базових рухів класичного танцю.

Виворотність також залежить і від будови ніг танцівника. Трапляються випадки, коли в особі є виворотність у тазостегнових суглобах, але вона недостатня в гомілках й стопах. Проте досягнути позитивних результатів можливо тільки за умови вільної виворотності в стегнах, а виворотність гомілок й стоп можна «виробити» шляхом наполегливих тренувань і набути в процесі занять класичним танцем.

Отже, зважаючи на вищезазначене, висновуємо, що із виворотністю ніг, їх будовою, тісно пов'язана здатність танцівника якісно виконувати будь-які рухи класичного танцю. Засвоєні базові рухи, що пройшли етапи історичного становлення, визначають компетентності студента навчального мистецького закладу, учасника аматорського хореографічного колективу, артиста балету.

Література:

1. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. Київ : Муз. Україна, 1990. 256 с.
2. Вільчковський Е., Денисенко Н., Шевченко Ю. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
3. Молчанова Т. О. Мала енциклопедія піаніста-концертмейстера, артиста камерного ансамблю. Львів : СПОЛОМ, 2013. 288 с.
4. Цветкова Л. Методика викладання класичного танцю: підручник. 2-е вид. Київ : Альтерпрес, 2007. 324 с.