

ХОРЕОГРАФІЧНА КУЛЬТУРА УКРАЇНИ ТА ЄВРОПИ ПЕДАГОГІЧНІ ТА МИСТЕЦЬКІ АСПЕКТИ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-390-6-91>

ГНУЧКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ВИКОНАВЦЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Замлинний В. С.

*Заслужений діяч мистецтв України,
доцент кафедри хореографії,*

*Волинський національний університет імені Лесі Українки
м. Луцьк, Україна*

Формування виконавських здібностей у танцівників починається з процесу виховання та розвитку фізичних якостей. Це може включати роботу над координацією, гнучкістю, силою, витривалістю та іншими аспектами фізичної підготовки. Крім того, важливо розвивати музикальність, ритмічність та емоційну виразність.

Після виховання базових фізичних якостей, процес формування виконавських здібностей в танцювальному мистецтві включає в себе постійне вдосконалення техніки, вивчення різних стилів та жанрів, розуміння музичної структури та виразності, а також розвиток танцювальної моторики. Цей процес може бути довгим і вимагає від танцівника не лише фізичних зусиль, але й психологічної витривалості та великої самодисципліни. Тренування, репетиції та постійне вдосконалення техніки і виразності допомагають танцівнику досягати високого рівня виконавської майстерності.

Розвиток фізичних якостей відіграє значну роль у формуванні технічної майстерності танцівника. Фізичні якості, такі як гнучкість, сила, витривалість, координація та ритмічність, допомагають танцівникові виконувати складні рухи з легкістю та елегантністю. Наприклад, гнучкість дозволяє виконувати широкий діапазон рухів, а сила допомагає у підтримці тіла та виконанні елементів з великою точністю. Витривалість і координація важливі для того, щоб зберігати енергію під час тривалого виступу та контролювати кожен рух, а ритмічність допомагає синхронізувати рухи з музикою та іншими танцівниками.

Гнучкість тіла вважається одним із головних професійних критеріїв для майбутніх фахівців у галузі хореографії. Пластичність рухів, яку забезпечує гнучкість, є важливою як для технічної виконавської

майстерності, так і для естетичного враження, яке танцюристи створюють на сцені. Гнучкість дозволяє танцівникам виконувати складні рухи з легкістю та елегантністю, розширюючи їх руховий діапазон і дозволяючи їм виражати широкий спектр емоцій і виразності. Вона також може бути важливою для здоров'я і запобігання травмам, допомагаючи тілу адаптуватися до різних рухових навантажень. Тренування гнучкості включає в себе різноманітні вправи розтяжки, розробку суглобів та роботу над рухливістю м'язів. Цей аспект підготовки відіграє важливу роль у формуванні високої професійної якості в танцювальному мистецтві.

Сучасні тенденції у розвитку хореографічного мистецтва свідчать про збільшення вимог до гнучкості танцівників. Це може бути пов'язане з динамічними змінами в самому мистецтві танцю, а також з розвитком сучасних технік та стилів. Без відповідного розвитку рухливості в суглобах, танцівники не зможуть ефективно виконувати танцювальні вправи та демонструвати вражаючу техніку. Гнучкість в суглобах дозволяє танцівникам досягати більшої амплітуди рухів, що є важливим елементом у багатьох танцювальних стилях, включаючи сучасний танець та балет. Вона також допомагає у створенні граційних та елегантних рухів, які властиві багатьом хореографічним виконанням.

Підвищення вимог до гнучкості також пов'язане з бажанням танцівників виражати виразності та емоції через свої рухи. Гнучкість дозволяє їм створювати більш різноманітні та експресивні постановки, які здатні вразити аудиторію та передати почуття та ідеї.

В класичному танці як і в інших видах хореографічного мистецтва гнучкість виступає як важливий біомеханічний елемент техніки вправ, а також як важливий естетичний компонент виконавчої майстерності.

Класичний танець є системою, яка не лише навчає танцівника виконувати певні пози і рухи, але і формує його тіло, роблячи його дисциплінованим, та гнучким. Під час тренувань у класичному танці танцівники розвивають м'язи, покращують свою стійкість і координацію рухів. Це допомагає їм контролювати своє тіло та рухи з великою точністю і експресією. Крім того, класичний танець сприяє розвитку чутливості та виразності виконавця, адже кожен рух повинен бути зрозумілим і виразним.

Обґрунтованою є думка дослідників про те, що адекватний рівень гнучкості у танцівника дозволяє йому показати легке, вільне та невимушене виконання композиції, з іншої сторони недостатній розвиток гнучкості та рухливості суглобів може ускладнювати процес освоєння рухових навичок, що призводить до неправильної техніки виконання, обмежує прояв силових і координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує ймовірність отримання травм опорно-рухового апарату» [3, с. 25].

Заняття з класичного танцю включають різноманітні комплекси вправ, які допомагають танцівникам розвивати та підтримувати різні

фізичні якості, необхідні для успішної практики цього виду мистецтва такі як виворотність, підйом, гнучкість, танцювальний крок та стрибок. Висока виконавська майстерність у класичному танці вимагає не лише засвоєння технічних аспектів та рухів балету, але і глибокого розуміння та вивчення власного тіла. Школа класичного танцю не тільки вчить канонізованим балетним рухам, позам і стрибкам, але й надає танцівнику можливість поглибити свій внутрішній досвід і зрозуміти своє тіло на новому рівні.

Таким чином, кожен виконавець має працювати над розумінням своїх фізичних можливостей, особливостей свого тіла, та навчитися контролювати його рухи та лінії. Це включає усвідомлення найдрібніших рухів, роботу з кожним м'язом, вивчення власного центру тяжіння та балансу, а також розвиток координації та гнучкості.

Для досягнення високої майстерності танцівник повинен вчитися відчувати кожен свій рух, розуміти його енергетику та виразність. Важливо також розвивати свідомість про своє тіло, розуміння його простору та об'єму, а також відчуження глибини та експресії у виконанні кожного руху. Такий підхід допомагає танцівнику стати більш виразним, емоційним та автентичним у своєму виконанні, та розвиває його як митця.

Література:

1. Васірук С. О. Класичний екзерсис як засіб формування професійних навичок майбутніх фахівців-хореографів. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/5460/1/Кл.екзерсис%20як%20засіб%20формування%20проф.навичок.pdf>
2. Захарчук Н., Кіндер К. Екзерсис як складова процесу формування виконавських здібностей танцівників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 52, том 1, 2022. С. 98-104.
3. Сосіна В. Ю. Значення й методика розвитку активної та пасивної гнучкості в хореографії. *Танцювальні студії*. 2019. Т. 2, № 1. – С. 98-105.
4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю [Текст]: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Альтерпрес, 2007. 324 с.