

УДК 792.82.028.3(477)

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/77-1-8>**Юлія БЕЗПАЛЕНКО,***orcid.org/0000-0003-0516-6053**аспірант, асистент кафедри режисури та хореографії
Львівського національного університету імені Івана Франка
(Львів, Україна) bezpalenko35juli@gmail.com*

BATTEMENT ЯК ТЕРМІНОЛОГІЧНО-ВИРАЖАЛЬНИЙ ЗАСІБ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ УКРАЇНСЬКОЇ БАЛЕТНОЇ ШКОЛИ

Надання концептуальної теоретичної основи battements класичного танцю є головною причиною даного дослідження. Автором розглянуті battements класичного танцю XXI століття. Здійснено аналіз української, англійської та американської балетних шкіл класичного танцю та їхні підходи до розуміння battements класичного танцю, що допомогло розкрити механізми виконання battements сучасності.

Метою цього дослідження є розкриття battement, як термінологічно-виражального засобу класичного танцю української балетної школи.

Для реалізації мети й вирішення поставлених завдань дослідження потребувало використання такого комплексу методів: теоретичний – при вивченні концептуальних засад дослідження щодо battements класичного танцю; системний – при цілісному дослідженні класичного танцю, як сфери взаємовпливу хореографії і мови; індуктивний – для відтворення цілісної картини з окремих фактів; метод узагальнення та систематизації теоретичного й практичного досвіду при вивченні battements класичного танцю української балетної школи. Структурно-функціональний метод допоміг зосередитись на розгляді battements, як основної ланки в множині елементів та важливості опису законів та принципів виконання battements, як загально для усіх battements, так і окремо до кожного виду battement, враховуючи їх взаємозв'язки та відношення. Допоміг визначити відсутній елемент в наукових роботах класичного танцю – опис законів та принципів загальний для усіх battements. Важливим методом даної роботи є метод спостереження. За допомогою спостереження була зібрана важлива та не описана інформація, стосовно термінологічно-виражальних засобів класичного танцю української балетної школи XXI століття.

Це перше дослідження, яке синкретично підходить до вивчення battements. Інтригуючим аспектом є розкриття суті battements, через принципи та закони класичного танцю. Для цього, дослідження розкриває закон arlomb, закон чотирьох точок, принцип подовження руху та правила роботи стоп в прив'язці до battements.

Ключові слова: хореографія, класичний танець української балетної школи, battement, закон arlomb, закон чотирьох точок, принцип подовження руху, правила роботи стоп.

Julia BEZPALENKO,*orcid.org/0000-0003-0516-6053**Postgraduate student, Assistant at the Directing and Choreography
Department Lviv National Ivan Franko University
(Lviv, Ukraine) bezpalenko35juli@gmail.com*

BATTEMENT AS A TERMINOLOGICAL-EXPRESSIVE MEANS OF THE CLASSICAL DANCE OF THE UKRAINIAN BALLET SCHOOL

Providing a conceptual theoretical basis for classical dance battements is the main reason for this study. The author considered the battements of classical dance of the 21st century. An analysis of the Ukrainian, English and American ballet schools of classical dance and their approaches for understanding battements of classical dance was carried out, which helped to reveal the mechanisms of modern battements.

The purpose of this study is to reveal battement as a terminological-expressive tool within the classical dance of the Ukrainian ballet school.

To achieve this goal and address the research questions, the study employed the following set of methods: theoretical – used to investigate the conceptual foundations of battements in classical dance; systemic – applied to holistically study classical dance as an area of mutual influence of choreography and language; inductive – used to construct a comprehensive picture from individual facts; a method of summarising and systematising theoretical and practical experience with studied battements of the classical dance of the Ukrainian ballet school. The structural-functional method helped to focus on the consideration of battements as the main link in a set of elements and the importance of describing the laws and principles of battements, both in general for all battements and separately for each type of battement, taking into account their interrelationships and relationships. Helped to identify the missing element in the scientific works of classical dance – a description of the laws and principles common to all battements. An important method of this work is

the method of observation. With the help of observation, important and undescribed information was collected regarding the terminological-expressive means of classical dance of the Ukrainian ballet school of the 21st century.

This is the first study to syncretically approach the study of battements. An intriguing aspect is revealing the essence of battements, through the principles and laws of classical dance. For this, the study reveals the law of aplomb, the law of four points, the principle of lengthening the movement and the rules of footwork in relation to battements.

Key words: choreography, classical dance of the Ukrainian ballet school, battement, law of aplomb, law of four points, principle of movement extension, rules of foot work.

Постановка проблеми. Досліджуючи несхожість танцю у танцівників різних балетних шкіл, що застосовують техніки Д. Баланчина, Н. де Валуа та сучасних балетних шкіл Англії та Америки Д. Морріс зазначає, що майже немає досліджень щодо того, як ці техніки впливають на продуктивність виконання (Morris, 2022). Тим паче, бракує таких досліджень стосовно техніки виконання української балетної школи та впливу цієї техніки на виконання. А ускладнення рухів класичного танцю, їх різке зростання та впровадження нових і запозичених технічних елементів, викликає потребу поділитись законами та принципами виконання battements сучасної хореографії.

Аналіз досліджень. Значна частина сучасної літератури про battements приділяє особливу увагу опису теорії та методики виконання усіх видів battements, не розглядаючи їх як одне ціле. Перші серйозні обговорення та аналіз battements в українській балетній школі класичного танцю виникли в 1990-х роках з роботи Г. Березової «Класичний танець у дитячих хореографічних колективах». У своїй праці Г. Березова дає глибокий аналіз сутності, послідовності і гармонійності системи виховання м'язового апарату танцівника при виконанні battements, показуючи їх важливість для танцівників початківців (Березова, 1990).

Л. Цветкова заслужений працівник культури України, доцент кафедри КНУКіМ у своїй фундаментальній праці «Методика викладання класичного танцю», продовжує аналіз методики виконання рухів класичного танцю української балетної школи та досліджує battements, як рух, що підготовлює фахівців-хореографів з вищою освітою. Розвиток техніки, вплив українського народного танцю на класичний танець потребує, на думку Л. Цветкової, перегляду змісту, структури, організації, принципів взаємозв'язку з освітньою практикою та впровадження інноваційних технологій, наголошуючи на якості battements, як з точки зору набуття виконавських навичок, так і опанування методикою його викладання (Цветкова, 2011).

З досліджень Р. Брінкерхоффа, метою яких був розгляд методики виконання рухів класичного танцю англійської балетної школи, можна зробити порівняльний огляд з українською балетною шко-

лою класичного танцю (Brinkerhoff, 2015). Значна частина сучасної іноземної літератури про battements стосується питання опису біомеханіки руху (Krasnow et al., 2011; Morris, 2022). Сучасні наукові школи України розгалужено досліджують удосконалення методики виконання та викладання battements, але разом ці дослідження дають важливу інформацію про сьогоденний стан української балетної школи класичного танцю (Петрик, 2014; Plakhotnyuk, 2020; Безпаленко, 2021).

Довгий час закони та принципи класичного танцю української балетної школи, якими користуються учні В. Вичегжаніна (Безпаленко, Горбачук, 2015): зокрема О. Петрик (Петрик, 2020) та Ю. Безпаленко (Безпаленко, 2023), передавались усно та обговорювались на приватних уроках (Вичегжанін, 1998–2005; Петрик, 2013–2024). Дослідження розкриває багаторічний практичний досвід технічних секретів, що дозволяє танцювати класичний танець академічно, вільно та зберігаючи здоров'я танцівника.

Мета статті. В хореографії battements розглядаються, як основні чинники танцю, що забезпечують танцівника рухом, розвитком, здоров'ям та можливістю танцювати протягом тривалого часу. Одна з головних проблем попередніх досліджень battements є те, що дослідження розглядають їх окремо і не аналізують battements узагальнено. Метою статті є надання концептуальної теоретичної основи battements на основі досвіду танцівників класичного танцю української балетної школи та розкриття таємниць виконання, що довгий час передавались усно. Отримані результати мають стати важливим внеском не тільки для класичного танцю української балетної школи, але і для всієї сучасної хореографії.

Виклад основного матеріалу. Battement – хореографічний термін, який з французької перекладається як «биття», «відбиття», «відбивання». (Безпаленко, 2022b; Grant, 1982). Згідно з деякими джерелами, термін battement вперше був використаний у балеті в 17 столітті, під час правління Людовика XIV у Франції. Людовик XIV був завзятим танцюристом і покровителем мистецтва, і в 1661 році він заснував Королівську академію танцю, яка згодом стала балетом Паризької опери. Термін battement був частиною

основного словника балету, який кодифікували та викладали в академії (The Origins of Ballet, 2024; Plakhotnyuk, 2020). Однак інші джерела вважають, що термін *battement* не використовувався широко до 19 століття, коли балет став більш популярним та відомим в різних країнах. Припускається, що термін *battement* використовувався для опису різних типів рухів ніг, а також для розрізнення класичного та романтичного стилів балету, оскільки в останньому були більш плавні та виразні рухи ніг. Таким чином, точне походження та використання терміну *battement* невідомі, і він міг еволюціонувати з часом і мати різне значення залежно від регіону та балетної школи (The Origins of Ballet, 2024).

Battement, як термінологічно-виражальний засіб хореографії, це ударна дія витягнутої чи зігнутої ноги, рівномірні рухи працюючої ноги вперед, убік або назад, декілька разів підряд, або як одинарний рух (Безпаленко, 2022b; Grant, 1982; Word Sense, 2024).

На сьогодні в класичному танці української балетної школи виділені 12 основних видів *battements*: *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement tendu pour batterie*, *battement fondu*, *battement soutenu*, *battement retire*, *battement frappe*, *petit battement sur le cou-de-pied*, *battement battu*, *battement releve lent*, *battement developpe*, *grand battement jete*. Кожне з цих видів *battements*, також має свої підвиди та удосконалюється, від основного *battement* до *battement* з ускладненням його іншими рухами класичного танцю. Друга частина назви в *battement*, як правило, визначає характер виконуваного руху (Безпаленко, 9 лютого 2023; Цветкова, 2011).

Battements – це група рухів класичного танцю, які складають основу *exercices* і спрямовані на розвиток, укріплення та удосконалення роботи ніг танцівника. *Battements* виконуються, як біля опори, так і на середині залу. Бажано, щоб послідовність виконання *battements* на середині повторювала послідовність виконання біля опори. Це не відвертає уваги на комбінацію і дає можливість більше думати про правильність та покращання виконання. При виконанні *battements* на середині відсутність опори вимагає як найліпшого дотримання правил та законів класичного танцю (Цветкова, 2011; Krasnow et al., 2011). Тому так важливо звертати увагу на правильність виконання усіх видів *battements* біля опори та від початку їх вивчення.

Для реалізації цього завдання по-перше, потрібне розуміння, що кожен *battement* впливає з попереднього. Незнання правил виконання яко-

гось одного *battement*, неправильне його виконання призводить до неточностей у виконанні наступного *battement*. По-друге, важливе розуміння, що кожне *battement* робиться не заради *battement* і навіть не заради сили ніг та відпрацьованості руху. Усі *battements*, це елементи майбутніх, складних рухів, що використовуються в танці (Безпаленко, 2022b; Безпаленко, 2022c; Безпаленко, 2022d; Безпаленко, 2023; Безпаленко, 2022e). Тому виконуючи *battements*, танцівник повинен прагнути не до механічного виконання цього конкретного *battement*, а бачити та виконувати рух в перспективі його подальшого виконання.

Виконуючи *battements* потрібно застосовувати закони (правила) класичного танцю, що загальні для усіх *battements* і правила, дотримання, яких притаманні, конкретному *battement*. До загальних правил входить розуміння та вміння володіти законом *aplomb* (апломбу), правилом чотирьох точок, правилом подовження руху, правилом роботи стоп.

Aplomb

Aplomb – це правильне положення тіла в танцювальному просторі класичного танцю. Правильне положення тіла випрацьовується, як окремо, так і під час *exercices*, вагомий процент якого складають *battements*. Отже можна сказати, що *aplomb* допомагає опанувати *battements*, а *battements* допомагають оволодіти правильним положенням тіла.

Aplomb включає розуміння про правильність в танцювальному просторі положення ніг, паху, попереку, живота, грудної клітки, лопаток та плечей, рук, шиї та голови (Безпаленко, 2021; Безпаленко, 2022a).

При виконанні *battements* в положеннях ніг по всій довженні в усіх позиціях перевага надається максимально затягненим верхнім м'язам та колінам і якщо вони з'єднані, то тоді стопи можуть також стояти в ідеально затягнутих (п'яти з'єднані) та виворотних позиціях. Багато танцівників та викладачів хореографії нехтують цим правилом, та надають перевагу ідеально виконаним позиціям стоп, забуваючи про виворотність по довженні всієї ноги та з'єднанню максимально витягнутих (виключених) колін.

Коли танцівник надає перевагу максимально затягненим верхнім м'язам та колінам та на початках виконання *battements* стоїть у напіввиворотних (вільних) позиціях, це дозволяє йому працювати над максимально притиснутими (приклеєними) пальцями стоп та «взйомом» (тобто внутрішня частина стопи піднята і має простір між підлогою та стопою, внутрішня частина стопи щільно

притиснута до підлоги). Х. Брінкерхофф називає це трикутником стопи. (Безпаленко, 2021; Безпаленко, Горбачук, 2014; Brinkerhoff, 2015: 9). Тримання «взйому» при виконанні battements допомагає вивертати м'язи назовні (en dehors) по всій довженні ніг та користуватись правильною виворотністю (Безпаленко, 2015) – коли не тільки стопи утворюють одну лінію, але і коліна з'єднані внутрішніми частинами та чашечки колін дивляться на пальці ніг, також це допомагає бути паху рівним, а куприку дивитись вниз на п'яти. Правильно виворотне положення колін дозволяє максимально їх витягувати та не згинати при закриванні в позиції, контролювати згинання колін та як найліпше працювати над силою ніг. Рівний та виворотний (розгорнутий) пах допомагає легкому (без зайвих рухів іншими частинами тіла) відкриванню та закриванню ноги, також щільному закриванню ніг в позиції (так само як закриваються кінці в ножицях). Більш детально, про виворотність ніг та правильне положення і роботу ніг, розглянуто в частині «Робота стоп».

Виконуючи battements a la barre важливо звертати увагу на положення рук на опорі. Дві руки на опорі. Стоїмо обличчям до опорі, руки в першій позиції, не рухаючи руками від ліктів до плеча (передпліччям) кладемо кісті на опору, пом'якшуємо кісті, лікті опускаємо вниз. Вся кість лежить на опорі, штовхаючи її вниз (до себе не тягнемо). Всі пальці лежать на опорі зверху. Зап'ястя «зламане» (не рівне, опущене донизу). Лікті разом з лопатками тягнуться вниз. Для того, щоб визначити правильну відстань від опорі до тіла, не змінюючи положення кісті на опорі, з'єднуємо перед корпусом лікті. Якщо лікті при з'єднуванні доторкнулись до корпусу, ми стоїмо за близько. Якщо лікті дуже витягнуті і опорі тримають тільки пальці – стоїмо задалеко.

Однією рукою за опорі. З правої ноги (ліва нога і рука ближче до опорі): ліва рука з першої позиції не рухаючи передпліччям кладе кість на опору. Вся кість лежить на опорі, зап'ястя «зламане». Лікоть перед тілом (його видно в дзеркалі спереду тіла), разом з лопаткою тягнуться донизу. Вся рука від кісті до плеча тягнуться (штовхає) вперед, плече та лопатка тягнуться (штовхаються) назад і вниз (Безпаленко, 2022d). З лівої ноги, права рука на опорі дотримується аналогічних правил.

Якщо танцівник від самого початку вивчення battements, буде тримати руки на опорі (в exercise a la barre) застосовуючи вище описані правила, то всі його рухи на середині залу (exercise au millie) будуть виконуватись без завалу корпусу на опорну ногу, без порушення третього аспекту чоти-

рьох точок (без руху стегон), без згинання колін та завалу на великий палець опорної стопи (Krasnow et al., 2011). Рухи будуть координованими та стійкими, що надасть танцівнику легкості та граційності.

Користуючись правильним положенням рук в exercise a la barre танцівник не буде розвивати залежність від опорі (Krasnow et al., 2011). Руки танцівника будуть сильними та знаходитись попереду тіла, будуть відчуватись та працювати від лопаток до кінчиків пальців не залежно чи battements, виконуватимуться біля опорі, чи на середині залу (Безпаленко, 2022d).

Правильність інших частин тіла не так сильно впливає на виконання battements, більше впливає на гармонійний вигляд танцівника та його без травматичне танцювальне життя. Та чим більше танцівник застосовує ці правила, тим більш його battements будуть відповідати академічному виконанню, тому важливість положення нижче описаних правил не можна применшувати.

Поперек знаходиться в рівному положенні при допомозі: рівного положення паху, куприка, що знаходиться над п'ятами та м'язів живота. Живіт тримається м'язами попереку, він підтягнутий та утворює антагонізм «скобою» та розтягненням своїх м'язів. Лопатки тягнуться вниз, розтягнуті в довжину від центру та не стирчать, не обманути правильне положення лопаток та напруження м'язів спини допомагає тримання «скоби» та праця на видих (Безпаленко, 2021). Плечі розкриті та розслаблені, опущені в найнижче зручне положення (Brinkerhoff, 2015: 9). Грудна клітка штовхається по діагоналі вперед та наверх. Шия та голова довершують відчуття розтягнутості та витягування тіла наверх (Безпаленко, 2021). Голова піднімається і рухається незалежно від шиї, очі дивляться туди, куди дивиться голова (Brinkerhoff, 2015: 10). Лінії підборіддя, носа та очей завжди паралельні (Безпаленко, 2021).

Чотири точки

Закон чотирьох точок, один з семи законів класичного танцю, які відкрив професор кафедри режисури та хореографії, народний артист України О. Петрик (Петрик, 2020) займаючись на уроках класичного танцю у видатного українського викладача В. Вичегжаніна (Безпаленко, Горбачук, 2014; Вичегжанін, 1998–2005). Закон чотирьох точок не розкритий в науковій літературі та рідко зрозумілий навіть в професійних колах хореографів. Цей закон потребує окремого дослідження і поки його немає, в цій статті він буде розглядатись тільки стосовно battements.

Закон чотирьох точок згадується в літературі, як правило чотирьох точок і пояснюється, як два плеча та два стегна в одній площині (Цветкова, 2011: 42, 43, 71, 77, Березова, 1990: 24; Безпаленко, 2022d). Часто правило чотирьох точок розуміють, як щось стабільне та нерухоме (Березова, 1990: 45, 76), але насправді, це постійне протистояння одної частини тіла до іншої. Іншими словами це спіраль, яка існує в людському тілі при ходьбі, коли верхні кінцівки рухаються в протилежних напрямках по відношенню до однієї менших нижніх кінцівок (Динамічна анатомія, 2021: 43). Наприклад, права нога іде вперед, лівий (протилежний) бік, від нижнього ребра до плеча, іде вперед. Правий бік іде назад до лівої ноги, яка залишається позаду. Як працює правило чотирьох точок в battements, на уроках класичного танцю мені пояснив мій викладач В. Вичегжанін (Вичегжанін, 1998–2005; Петрик, 2020). В battements цей закон працює в трьох аспектах.

Перший аспект, це спіраль, про яку йшла мова вище. Виконуючи battements потрібно розвивати вроджену здатність людського тіла до спіралі. Починаючи в battement tendu з мінімальної спіралі до максимальної в grand battement jete. Працює це майже так само як при ходьбі. При відкриванні battements devant (вперед), протилежний бік від нижнього ребра до плеча, включаючи руку тягнеться вперед, тотожний бік тягнеться назад. Коли робоча нога закривається назад в позицію протилежний бік вертається назад, тотожний бік вертається вперед. При відкриванні battements derriere (назад) протилежний бік від нижнього ребра до плеча, включаючи руку тягнеться назад, тотожний бік тягнеться вперед. Коли робоча нога закривається назад в позицію протилежний бік вертається вперед, тотожний бік вертається назад. При відкриванні battements a la seconde (в сторону) коли нога виходить з переду протилежний бік від нижнього ребра до плеча, включаючи руку тягнеться назад, тотожний бік тягнеться вперед. Коли нога відкриваючись a la seconde виходить ззаду протилежний бік від нижнього ребра до плеча, включаючи руку тягнеться вперед, тотожний бік тягнеться назад. Закриваючись з a la seconde до опорної ноги вперед, протилежний бік від нижнього ребра до плеча, включаючи руку вертається вперед, тотожний бік вертається назад. Закриваючись з a la seconde до опорної ноги назад, протилежний бік від нижнього ребра до плеча, включаючи руку вертається вперед, тотожний бік вертається назад.

Працюючи над чотирма точками в першому аспекті, важливо дотримуватись всіх правил aplomb. Особливо при подачі боку назад треба

слідкувати, щоб рука в класичних позиціях ніколи по всій довжині не заходила за плече. Частина тіла від стегна до нижнього ребра, знаходилась в постійному розтягненні наверх і тільки після розтягнення наверх може піти вперед чи назад. Рівень стегон та рівень плечей паралельні підлозі, отже ні стегно, ні плече не може бути вище чи нижче іншого стегна, чи плеча. Виключенням з цього правила є деякі пози, наприклад ecarte коли рівень плечей змінюється за рахунок затисненої частини тіла від нижнього ребра до стегна, що також буде виключенням з правил.

Пояснювати та починати працювати над законом чотирьох точок першого аспекту потрібно після проїденої програми 3 класу балетного училища. На початку вивчення закону чотирьох точок, потрібно робити цю спіраль в тілі підкреслено, не боятись якщо вона буде перебільшеною. З часом спіраль не видима непрофесійним оком та відбувається в тілі танцівника на несвідомому рівні, але її розуміння, застосування та відпрацювання видно в уміннях танцівника віртуозно володіти стрибковою та обертовою технікою.

Другий аспект, це робота м'язів при відкриванні та закриванні ніг виконуючи battements. Він також відомий усім та висвітлений в літературі, але є деякі уточнення та секрети.

Відомо, що виконуючи battements опорна нога завжди знаходиться у виворотному положенні. Також, відомо, що робоча нога відкриваючись devant і a la seconde, починає рух п'ятою, а відкриваючись derriere, починає рух носком; закриваючись з положення devant і a la seconde починає рух носком, а закриваючись з положення derriere починає рух п'ятою (Цветкова, 2011: 42, 43; Безпаленко, 2022c; Безпаленко, 2023). Як це працює? Відповідь на це питання дав мені на уроках класичного танцю В. Вичегжанін (Вичегжанін, 1998–2005; Петрик, 2020).

Перше, що треба запам'ятати працюючи над другим аспектом, що battements завжди виконуються двома ногами. По-друге, звертати увагу на те, що окреслити, як в battements працюють м'язи опорної ноги – це розуміти, що таке «опорна нога завжди знаходиться у виворотному положенні». Говорячи про роботу м'язів робочої ноги – це не тільки правильно розуміти, що таке «відкривати п'ятою, закривати носком», а й постійно працювати над збільшенням своєї виворотності.

Відкриваючи ногу devant, опорна нога розвертає зовнішній м'яз ноги по всій довжині назовні (назад), а робоча нога внутрішнім м'язом ноги по всій довжині штовхає вперед (вивертаючи ногу назовні). Закриваючи ногу з devant, опорна нога

внутрішнім м'язом ноги по всій довжині штовхає вперед (вивертаючи ногу назовні), а робоча нога тягне зовнішній м'яз ноги по всій довжині назад (вивертаючи ногу назовні).

Відкриваючи та закриваючи ногу в battements a la seconde м'язи опорної та робочої ноги працюють так само, як при battements devant.

Відкриваючи ногу derriere опорна нога внутрішнім м'язом ноги по всій довжині штовхає вперед (вивертаючи ногу назовні), а робоча нога штовхає зовнішній м'яз ноги по всій довжині назад (вивертаючи ногу назовні). Закриваючи ногу з derriere опорна нога розвертає зовнішній м'яз ноги по всій довжині назовні (назад), а робоча нога внутрішнім м'язом ноги по всій довжині штовхає вперед (вивертаючи ногу назовні).

Працюючи над чотирма точками в другому аспекті, важливо дотримуватись всіх правил arlomb. Особливо тримати рівним попереком, куприк направлений на п'яти, тримати «взіом» та щільно притиснуті пальці стоп до підлоги. Без правильного положення цих частин тіла, другий аспект чотирьох точок не буде мати змісту, тобто ноги не будуть виворотними по всій довжині.

Тому пояснювати та починати працювати над законом чотирьох точок другого аспекту потрібно після повного оволодіння танцівником arlomb.

Третій аспект, це рівні стегна. Стегна повинні бути рівними у всіх своїх площинах. Якщо намалювати уявний трикутник вершиною донизу, то вершина це куприк, а інші кути це кісточки стегна, що утворюють основу цього трикутника – ця лінія (основа трикутника) завжди паралельна підлозі. У вихідній нерухомій позиції тримати стегна рівно не складно, проблеми виникають коли ноги починають рухатись.

Х. Брінкерхофф говорячи про ізоляцію рухів, зауважує, що в battement працює лише нога (Brinkerhoff, 2015: 16). Отже, для того, щоб стегна були рівні, або як часто говорять опущеними, їх рівність можна перевірити та напрацювати на підлозі. Лежачи на спині та піднявши одну ногу вперед, два стегна повинні лежати на підлозі, так само і в battements devant стегна повинні стримати свою рівність (Brinkerhoff, 2015: 97). Лежачи на животі та піднявши одну ногу назад, два стегна повинні впирались в підлогу, стегно піднятої ноги не повинно піднятись. Така сама рівність стегон залишається при battements derriere. При battements a la seconde для того, щоб стегно робочої ноги було опущено, а лінія від одного стегна до іншого (основа трикутника) була паралельна підлозі, при згинанні коліна чи виведення ноги, навіть на саму маленьку висоту, повинен видимо напружуватись

кравецький м'яз (лат. musculus sartorius) і проглядатись кут між тілом та ногою (Анатом, 2024).

Допомогти відчувати, що таке опущені стегна, можна руками, штовхаючи вниз на лінії згинання стегон, в той час коли відбувається battement. Також, сприяє розумінню зауваження «зламай ногу у стегні».

Якщо не знання та не дотримання перших двох аспектів чотирьох точок, це не гармонійне танцювання та не катастрофічний травматизм, то недоробки в третьому аспекті це неможливість виконувати техніку. Х. Брінкерхофф наголошує, що навіть незначний рух стегон у сухожиллі призведе до великих помилок у складніших рухах і до більших труднощів з рівновагою на середині (Brinkerhoff, 2015: 16). Тому опущені та рівні стегна, важлива деталь технічних рухів класичного танцю. Всі оберти та стрибки в позах потребують опущеного стегна (утворення кута між тілом та робочою ногою).

Хоча третій аспект закону чотирьох точок найбільш знаний, описаний та досліджений, багато танцівників порушують це правило та підіймають стегно при роботі робочої ноги. Найбільш розповсюджена причина цього, це не увага до опущених стегон у вихідному положенні, в нерухомих позиціях, і при виведенні робочої ноги на sou-de-pied та в підлогу (battements tendus). І коли починають звертати увагу на опущені стегна, в 45° та в 90°, це вже запізно і не дозволяє швидко та природно оволодіти цим навиком. Ще одна причина, це гонитва за висотою робочої ноги. Піднімаючи робочу ногу на максимальну для себе висоту, танцівник робить це за допомогою стегна, тому що так легше та вище, тому робоча нога зникає так підійматись і в інших battements на нижчу висоту.

Подовження руху

Кожна поза та рух танцівника повинні бути довгими. В battements це відображається постійним прагненням натягнутих пальців стопи бути, як найдалше від стегон та колін відповідної (власної) ноги, а коліна від стегон та натягнутих пальців стопи відповідної (власної) ноги. При зігнутих колінах чи стопі на sou-de-pied між натягнутими пальцями стопи, коліном та стегном завжди є прагнення бути один від одного на максимальній відстані, так ніби там є магніти одного полюсу, які відштовхуються. При положенні стопи flex (скороченої стопи), наприклад, як в battement tendu pour le pied, (Цветкова, 2011: 52), якомога далі від стегна та коліна прагне п'ята, а пальці стопи тягнуться як можна ближче до коліна та стегна.

В кожному battement, перед тим, як досягнути максимальної натягнутості ноги, спочатку від під-

логи відокремлюється п'ята та подовження руху відбувається від стегна або коліна (якщо воно згинається) до подушки пальців, які щільно притиснуті (прикlesenі) до підлоги. І тільки після такого натягнення, від підлоги відокремлюються подушки пальців і пальці стопи максимально натягуються – досягаючи максимального видовження ноги. Детальніше, це пояснено в частині «Робота стоп».

Подовження ніг в *battements* можливо відчуті тільки при опущених стегнах, – дотримання третього аспекту чотирьох точок. Якщо стегно робочої ноги не опущене (немає кута між тілом та ногою), то подовження руху не відбудеться. Як би ви не тягнули ногу в довжину при піднятому стегні, ви будете відчувати ногу в стегні. Тільки при опущеному стегні подовжуючи рух ноги, будуть відчуватися м'язи ноги по всій довжині та не відбудеться рух стегна (Brinkerhoff, 2015: 16).

В правило подовження руху, можна включити розуміння танцівником єдності музики та руху, що виховує в ньому належну повагу до музичного супроводу (Brinkerhoff, 2015: 10) та призводить до розуміння суті *battements*. Саме відкриття та закриття ноги в *battements*, на всю музику (заповнюючи музику), призведе до розуміння, що *battement* це не положення робочої ноги у вихідному положенні, а потім в кінцевій точці, *battement* – це поступовий рух (Цветкова, 2011: 42; Безпаленко, 2022b). При відкритті робочої ноги він прагне до руху, який ніби немає кінця, подовжуючись до моменту повернення. При закритті робочої ноги, повертається у вихідне положення поступово і на кінець відведеної музичної фрази.

Про подовження руху можна сказати, що це один із аспектів закону максимуму, про який пише та говорить О. Петрик (Петрик, 2013–2024; Петрик, 2014). Він наголошує, що кожен рух класичного танцівника, повинен виконуватись максимально сильно, на всі 100%. Отже, щоб досягти мети виконання *battements*, тобто щоб вони розвивали, укріплювали та удосконалювали роботу ніг, потрібно виконувати їх з максимально прикладеною фізичною силою та максимально правильно методично. Також, О. Петрик називає закон максимуму – законом табурета (Петрик, 2013–2024). Якщо уявити табурет в якому всі його частини максимально скріплені, то потягнувши його за ніжку, всі його частини залишаться незмінними та посунуться всі одночасно. В *battements* робоча нога виконує роль ніжки за яку тягнуть, тіло та опорна нога виконують роль інших частин табурета. Виконуючи *battements* робоча нога, при відкриванні, максимально видовжується, так ніби за

неї хтось тягне. Тіло та опорна нога в цей момент не змінюють вихідного положення та пози, так ніби табурет максимально скріплений та приклений до підлоги, і як би не тягнули за ніжку він нерухомий та не змінний. Якщо всі частини тіла танцівника стоять правильно та дотримуються закону максимуму, рухома (робоча) нога не буде порушувати *aplomb* і якщо *battement* потребує просування, то все тіло та опорна нога будуть переміщуватись, як одне ціле, зберігаючи позу. Якщо частини табурету погано скріплені, він буде нестійким і коли потягнути за ніжку він не збереже своєї форми і стане не стабільним. Те саме відбувається у танцівників, які не тримають чотири точки, випускають стегно, не направляють куприк на п'яту опорної ноги, тобто порушують правила *aplomb*, при відкриванні робочої ноги в *battement* тіло таких танцівників нагадує погано скріплений табурет, що порушує гармонію сприйняття такого танцю та збільшує ризик травмування.

Пояснювати та починати працювати над принципом подовження руху потрібно після проїденої програми 3 класу балетного училища, тобто в середніх класах (4, 5 класи балетного училища). Коли танцівник оволодів законами *aplomb*, чотирьох точок та освоїв всі основні рухи класичного танцю. Якщо працювати над подовженням руху почати раніше, то закон максимуму не буде працювати в тілі правильно і «табурет» танцівника буде погано скріпленим та нестабільним.

Робота стоп

Робота стоп в *battements* тісно пов'язана з виворітністю ніг танцівника, – це запорака його гармонійного танцю та здоров'я. Але для того, щоб ця виворітність була справжньою, (Безпаленко, Горбачук, 2015), на початку вивчення всіх класичних рухів, а особливо на початку вивчення *battements*, як було зазначено в частині «*Aplomb*», всі позиції ніг повинні бути не максимально виворітними. Наприклад, першу позицію, можна назвати не максимально виворітною, коли пальці стоп розгорнуті назовні так, що утворюють між п'ятами кут, який плюс, мінус, дорівнює 60°. Це може виглядати не зовсім правильно, але це правильно для початківців (Безпаленко, 2022a; Brinkerhoff, 2015: 97).

Вільні позиції класичного танцю дозволяють безпомилково працювати ногам в *battements*, застосовуючи четвертий принцип Х. Брінкерхоффа: правильне та повне використання суглобів і м'язів стоп (Brinkerhoff, 2015: 9). Ноги у всіх класичних позиціях завжди прагнуть до розгортання, тому логічно, що першим та подальшими рухами стопи в *battements* буде постійне штовхання робо-

чої п'яти вперед, при збереженні максимального розгортання м'язів опорної ноги. Постійного прагнення п'ят вперед та розгортання внутрішніх м'язів назовні можливо досягти, тільки починаючи виконувати battements з вільних позицій.

При досягненні танцівником своєї справжньої виворотності (Безпаленко, Горбачук, 2015) *опорна стопа* в battements тримаючи «взйом» завжди перпендикулярна опорі в *exercice a la barre* і паралельна лінії дзеркала в *exercice au millie*, (Безпаленко, 2021). М'язи опорної ноги по всій довжині прагнуть назовні, тобто коліно та стегно направлене на пальці опорної стопи, пах розвернутий та рівний. Виконуючі відкривання та закривання ноги, тобто battement, опорній стопі допомагає бути виворітною – другий аспект, закону чотирьох точок. Опорна стопа завжди працює на вивертання у всіх видах battements і у вільних позиціях, і у виворітних позиціях. Цю роботу опорної стопи не видно, але це важливий чинник у розвитку виворітності та правильного виконання battements.

Робоча стопа починає свій рух, як вже було зазначено, штовхаючи п'ятою вперед та сильно вниз, ковзним рухом, ніби натираючи підлогу, до маленької другої або четвертої позицій, це приблизно місце, на якому у першій позиції стоїть середина стопи. Досягнувши цього місця п'ята відривається від підлоги, продовжуючи посилювати виворотність, тобто штовхати вперед, і ковзний рух продовжується подушкою пальців, при максимально піднятій п'яті та натягнутому підйомі. Звід стопи розтягується, пальці ніг залишаються розслабленими, доки підощва стопи не відривається від підлоги (Brinkerhoff, 2015: 9, 10). Ковзний рух подушок пальців закінчується максимальним натягненням пальців, які продовжують ковзати подовжуючи рух на підлозі, або в повітрі, в залежності від виду battement.

Зворотній рух починається від пальців. Як тільки пальці торкаються підлоги, вони відводяться рухом наверх і від себе (назовні), опускаючи стопу на подушки пальців. При цьому пальці не відриваються від підлоги, а ніби видовжуються по ній. Штовхаючи вниз (в підлогу) подушки пальців ковзають до маленької четвертої або другої позицій, опускаючи п'яту. Рух продовжується усією стопою штовхаючи вниз в потрібну позицію ніг. Ця робота робочої стопи – п'ята, подушка, пальці; пальці, подушка, п'ята – і називається, поступове відкриття та закриття ноги.

Якщо battement починається зі згинання коліна робочої ноги, то рух починається зі штовхання п'яти вперед та наверх, максимально сильно нажимаючи на подушки пальців в місці їхнього сто-

яння у вихідній позиції (робоча стопа на півпальці з зігнутих коліном). Потім подушки пальців ковзним рухом по підлозі підтягуються до середини опорної стопи і тільки тоді піднімаючи коліно наверх, натягуються пальці стопи торкаючись підлоги. І вже натягнутим підйомом, «розрізаючи» по середині опорну ногу великим пальцем, якщо спереду, і п'ятою, якщо позаду нога піднімається на *sou-de-pied*.

Зворотній рух при зігнутому коліні в battement починається з опускання ноги «розрізаючим» рухом по середині опорної ноги, так щоб торкнутися кінчиками пальців підлоги біля середині опорної стопи. Торкнувшись підлоги натягнуті пальці стопи піднімаються наверх і від себе (назовні), опускаючи стопу на подушки пальців (півпалець з зігнутих коліном). При цьому пальці не відриваються від підлоги, а ніби видовжуються по ній. Одночасно опускаючи п'яту подушки пальців штовхаючи вниз, ковзають вбік, до потрібної позиції. В battements, які починаються або закінчуються зі згинання коліна, робота стопи також поступова – п'ята, подушка, пальці; пальці, подушка, п'ята.

В роботі стоп не менш важливою є кінцева точка в яку прямує робоча нога. За словами і В. Вичегжаніна і Х. Брінкерхоффа виконуючи battements devant або derriere, робоча нога залишається перед власним (відповідним) стегном і не перетинає центр тіла, а виконуючи battements a la seconde робоча стопа знаходиться трошки попереду свого власного (відповідного) стегна (Brinkerhoff, 2015: 9, 36; Вичегжанін, 1998–2005).

Правильно працювати стопами потрібно від самого початку вивчення battements. Якщо стопи працюють правильно, то закони arlomb, чотирьох точок та максимуму будуть допомагати танцівнику та battements будуть виконувати одну із важливих своїх функцій – розвивати та укріплювати силу стоп та ніг. Також, робота стоп в battements – це гарантія, що в танцівника запрацюють закони пружини, невидимих опор та подвійних опор, і відповідно він буде досконало володіти стрибковою та обертальною технікою.

Часті помилки при роботі опорної стопи, це ідеально правильна, тобто виворітна стопа і коліно, що дивиться не на носок, а по діагоналі вперед, або ще гірше вперед, як в шостій позиції. Нерідко при виворітній стопі стегно не розгорнуте і пах провалений. Не тримання взйому, тобто завал на великий палець, не прижаті пальці до підлоги, або зажаті (скукожені) пальці. Це призводить до травм суглобів стопи, коліна та стегна; болях в попереку. В танці породжує не стійке положення, не можли-

вість застосування закону максимуму, спричиняє не правильну роботу робочої ноги.

Помилки в роботі робочої стопи – такі самі, що і в опорній при стоянні у вихідних позиціях. При русі робочої стопи, часті помилки, це: піднімання п'яти на початку та в кінці *battement* у вихідній позиції, це породжує піднімання робочого стегна і порушує вісь танцівника, нівелює принципи чотирьох точок, не дає можливості назвати рух поступовим відкриванням і не дає шансу стрибати такі стрибки, як *assamble*. Зашвидке натягнення пальців стопи, не проходячи момент стопи на подушку (півпалець), що спричиняє не стійке положення та травми стопи. Відкривання робочої ноги в точку, яка перетинає цент тіла в *battements devant* і *derriere*, травмує кульшовий суглоб, заважає виконувати великі стрибки та підтримки. Відкривання ноги в *battements a la seconde* не перед стегном, а прямо по лінії, особливо не володіючи правильною виворотністю, травмує кульшовий суглоб, порушує виворотність опорної ноги та закон максимуму.

Висновки. Дослідивши *battement*, як термінологічно-виражальний засіб класичного танцю, можна стверджувати, що його смислове значення підтверджено багатовіковим практичним досвідом танцівників та хореографів-науковців. Результати цього дослідження свідчать про те, що класичний танець, як мова тіла танцівників, розвивається та

потребує опису законів і принципів, що застосовуються в ньому.

Результати цієї статті доповнюють та виявляють прогалини у попередніх дослідженнях класичного танцю української балетної школи. Дослідження встановило, що один з найважливіших елементів класичного танцю має обмеження і не був описаний синкретично. Неочікуваними були відкриття: походження терміну; як відбувається іманентний процес при виконанні *battements*; прогалини в розумінні та описі мети виконання *battements* та законів, що йому притаманні і є надважливими для правильного та здорового виконання.

Для подальших досліджень рекомендується, дослідити точне походження терміну *battement*; провести біомеханічні дослідження, щоб підтвердити чи спростувати закони та принципи класичного танцю даної роботи; знайти відповідь на питання: «Чому деякі хореографи вважають, що рухи класичного танцю можна виконувати, дотримуючись лише їх схематичного відтворення, не заглиблюючись у деталі, тоді як інші наполягають на тому, що основою виконання є глибоке розуміння законів та принципів класичного танцю?».

Дане дослідження має важливе значення для вдосконалення класичного танцю української балетної школи, є внеском в теоретичні засади *battements* та описом практичного досвіду танцівників класичного танцю української балетної школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анатом : Термінологія. URL : <https://anatom.ua/nomina-anatomica/> (дата звернення: 10.07.2024)
2. Безпаленко Ю., Горбачук Г. Педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю. *Вісник Львівського університету* : зб. наук. праць. Серія мистецтвознавство. Львів : ЛНУ ім. І. Франка. 2014. Вип. 14. С. 62–65.
3. Безпаленко Ю., Горбачук Г. Педагогічний досвід учнів В. А Вичегжаніна у системі формування основ класичного танцю. Не природна виворотність. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка* / [Ред.-упор. В. Ільницький, А. Душний, І. Зимомря]. Дрогобич : Посвіт, 2015. Вип. 12. С. 107–112. URL: http://www.aphn-journal.in.ua/archive/12_2015/13.pdf
4. Безпаленко Ю. Теорія та методика викладання класичного танцю 1 клас балетного училища, вправи біля опори (I курс 1 семестр ЗВО) / в рамках навчального процесу ЛНУ ім. Івана Франка, кафедра режисури та хореографії (30 вересня 2022 р.). URL : <https://youtu.be/pSeUgsBbOa0> (дата звернення: 10.07.2024)
5. Безпаленко Ю. Теорія та методика викладання класичного танцю, 1 клас, *exercices a la barre* (I курс 1 семестр ЗВО) / в рамках навчального процесу ЛНУ ім. Івана Франка, кафедра режисури та хореографії (2 жовтня 2022). URL : https://youtu.be/ysc_iNBGw9o (дата звернення: 10.07.2024)
6. Безпаленко Ю. Теорія та методика викладання класичного танцю, 1 клас, *exercices a la barre*, 2-а частина (I курс 1 семестр ЗВО) / в рамках навчального процесу ЛНУ ім. Івана Франка, кафедра режисури та хореографії (7 листопада 2022). URL : https://youtu.be/KjqDVy4K_AI (дата звернення: 10.07.2024)
7. Безпаленко Ю. Теорія та методика викладання класичного танцю 1 клас балетного училища, вправи на середній залу, 1-а частина (I курс 1 семестр ЗВО) / в рамках навчального процесу ЛНУ ім. Івана Франка, кафедра режисури та хореографії (9 листопада 2022). URL : <https://youtu.be/dgB1YcieTBs> (дата звернення: 10.07.2024)
8. Безпаленко Ю. Теорія та методика викладання класичного танцю, 2 клас, *exercices a la barre*, 2 частина (I курс 2 семестр ЗВО) / в рамках навчального процесу ЛНУ ім. Івана Франка, кафедра режисури та хореографії (9 лютого 2023). URL : <https://youtu.be/nTx3RVnO8Ik> (дата звернення: 25.03.2024)
9. Безпаленко Ю. Фундаментальні поняття про тіло танцівника в хореографії при викладанні класичного танцю у ВНЗ. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобиць-*

кого державного педагогічного університету імені Івана Франка / [редактори-упорядники В. Ільницький, А. Душний, І. Зимомря]. Дрогобич : Посвіт, 2021. Вип. 43. Т. 1. С. 41–48 DOI : <https://doi.org/10.24919/2308-4863/43-1-5>

10. Безпаленко Ю. 3 клас exercises a la barre (завдання та вправи, що вивчає класичний танець в 3 класі) (II курс I семестр ЗВО) / в рамках навчального процесу ЛНУ ім. Івана Франка, кафедра режисури та хореографії (1 вересня 2022). URL : <https://youtu.be/s3kBUi0GIKc> (дата звернення: 25.03.2024)

11. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. Київ : Музична Україна, 1990. 256 с.

12. Вичегжанін В. Приватні уроки Вичегжаніна В. : зошити (1998–2005). З домашнього архіву Безпаленко Ю.

13. Динамічна анатомія : курс лекцій / [уклад. А. Ляшевич, І. Лупайна, С. Грищук]. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка. 2022. 62 с.

14. Петрик О. Балетна трупа львівського театру опери та балету другої половини ХХ – початку ХХІ століття: художньо-творчий аспект : дис. Петрика О. канд. мист. : 26.00.01 01 – теорія та історія культури. Львів, 2020. 227 с.

15. Петрик О. Приватні уроки Петрик О. : зошити (2013–2024). З домашнього архіву Безпаленко Ю.

16. Петрик О. Хореографія як один з арт-терапевтичних засобів. *Lwowsko-Rzeszowskie Zeszyty Naukowe [Львівсько-Ряшівські наукові зошити]. Kultura – Sztuka – Edukacja – Terapia w perspektywie interdyscyplinarnej*. 2014. № 2. Rzeszów–Львів: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. S. 189–196.

17. Цветкова Л. Методика викладання класичного танцю : підручник. Київ : Альтерпрес, 2011. 324 с.

18. Biomechanical Research in Dance: A Literature Review : article / D. Krasnow and other. *Medical Problems of Performing Artists*. 2011. № 26 (1). S. 3–23 DOI : 10.21091/mpa.2011.1002

19. Brinkerhoff R. Classical Ballet 1: Classwork and Teaching Helps for the Ballet Teacher of Students age 8 to 12. Copyright The Ballet Source. 2015. 111 s.

20. Dancing de Valois: Teaching the 1947 Syllabus / University of Roehampton. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=BEq8vA8RUQM> (дата звернення: 07.06.2024)

21. Grant G. Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet (Dover Books on Dance). Copyright Dover Publications. 1982. 165 s. URL: https://archive.org/stream/GailGrantBalletDictionary/Gail%20grant%20ballet%20dictionary_djvu.txt (дата звернення: 27.06.2024)

22. Morris G. Historical schooling: ballet style and technique. *Research in Dance Education*. 2022. № 25 (1). S. 73–92. DOI : <https://doi.org/10.1080/14647893.2022.2064843>

23. Plakhotnyuk O. Cosmopolitan processes in the theater of classical ballet. Knowledge. Education. Law. Management Nauka. Oświata. Prawo. Zarządzanie. Lublin : Fundacja Instytut Spraw Administracji Publicznej w Lublinie, 2020. № 5 (33). P. 38–43. DOI : <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.5.3.7>

24. The Origins of Ballet. Victoria and Albert Museum The world's leading museum of art and design. URL: <http://www.vam.ac.uk/content/articles/o/origins-of-ballet/> (дата звернення: 20.02.2024)

25. Word Sense. Dictionary. URL : <https://www.wordsense.eu/battement/> (дата звернення: 07.02.2024)

REFERENCES

1. Anatom : Terminolohiia. URL: <https://anatom.ua/nomina-anatomica/> (accessed on 10.07.2024). [in Ukrainian].

2. Bezpalenko Yu., Horbachuk H. (2014) Pedagogichniy dosvid Volodymyra Andriiovycha Vychehzhaniina u systemi formuvannia osnov klasychnoho tantsiu. [Pedagogical experience of Volodymyr Andriyovych Vychehzhaniin in the system of formation of the basics of classical dance] *Visnyk Lvivskoho universytetu : zb. nauk. prats. Seriiia mystetstvoznavstvo. – Bulletin of the University of Lviv: coll. of science works Art history series*, 14. 62–65. [in Ukrainian].

3. Bezpalenko Yu., Horbachuk H. (2015) Pedagogichniy dosvid uchniv V. A Vychehzhaniina u systemi formuvannia osnov klasychnoho tantsiu. Ne pryrodna vyvorotnist. [Pedagogical experience of students of V. A. Vychehzhaniin in the system of forming the basics of classical dance. Not a natural inversion] *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh uchenykh Drohobyt'skoho derzhavnogo pedahohichnogo universytetu imeni Ivana Franka / [Red.-upor. V. Pnytskyi, A. Dushnyi, I. Zymomria] – Current issues of the humanities: interuniversity collection of scientific works of young scientists of Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University / [Editor-ref. V. Pnytskyi, A. Dushnyi, I. Zymomria]*, 12. 107–112. [in Ukrainian].

4. Bezpalenko Yu. (2022) Teoriia ta metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu 1 klas baletnoho uchylyshcha, vpravy bilia opory (I kurs 1 semestr ZVO). [Theory and methods of teaching classical dance, 1st grade of a ballet school, exercises at the support (1st year, 1st semester of ZVO)] URL: <https://youtu.be/pSeUgsBbOa0> (accessed on 10.07.2024). [in Ukrainian].

5. Bezpalenko Yu. (2022) Teoriia ta metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu, 1 klas, exercises a la barre (I kurs 1 semestr ZVO). [Theory and methods of teaching classical dance, 1st grade, exercises a la barre (1st year, 1st semester of higher education)] URL: https://youtu.be/ysc_iHBGw9o (accessed on 10.07.2024). [in Ukrainian].

6. Bezpalenko Yu. (2022) Teoriia ta metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu, 1 klas, exercises a la barre, 2 a chastyna (I kurs 1 semestr ZVO). [Theory and methods of teaching classical dance, 1st grade, exercises a la barre, 2nd part (1st year, 1st semester of higher education)] URL: https://youtu.be/KjqDVy4K_AI (accessed on 10.07.2024). [in Ukrainian].

7. Bezpalenko Yu. (2022) Teoriia ta metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu 1 klas baletnoho uchylyshcha, vpravy na seredyni zalu 1 a chastyna (I kurs 1 semestr ZVO). [Theory and methods of teaching classical dance 1st grade of the ballet school, exercises in the middle of the hall, 1st part (1st year, 1st semester of secondary school)] URL: <https://youtu.be/dgB1YcieTBs> (accessed on 10.07.2024). [in Ukrainian].

8. Bezpalenko Yu. (2023) Teoriia ta metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu, 2 klas, exercises a la barre, 2 a chastyna (I kurs 2 semestr ZVO). [Theory and methods of teaching classical dance, 2nd grade, exercises a la barre, 2nd part (1st year, 2nd semester of higher education)] URL: <https://youtu.be/nTx3RVnO8lk> (accessed on 25.03.2024). [in Ukrainian].

9. Bezpalenko Yu. (2021) Fundamentalni poniattia pro tilo tantsivnyka v khoreografii pry vykladanni klasychnoho tantsiu u VNZ. [Fundamental concepts of the dancer's body in choreography when teaching classical dance at universities] Aktualni pytannia humanitarnykh nauk : mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh uchenykh Drohobytskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka / [redaktory-uporiadnyky V. Ilnytskyi, A. Dushnyi, I. Zymomria] – Current issues of the humanities: interuniversity collection of scientific works of young scientists of Ivan Franko Drohobyt'sk State Pedagogical University / [editors-compilers V. Ilnytskyi, A. Dushnyi, I. Zymomria], 43. 1. 41–48. [in Ukrainian].
10. Bezpalenko Yu. (2022) 3 klas exercises a la barre (zavdannia ta vpravy, shcho vyvchaie klasychnyi tanets v 3 klasi) (II kurs 1 semestr ZVO). [3rd grade exercises a la barre (tasks and exercises studying classical dance in 3rd grade) (II year, 1st semester of higher education)] URL: <https://youtu.be/s3kBUi0GIKc> (accessed on 25.03.2024). [in Ukrainian].
11. Berezova H. (1990) Klasychnyi tanets u dytiachykh khoreografichnykh kolektyvakh. [Classical dance in children's choreographic groups] Muzychna Ukraina – Musical Ukraine, 256. [in Ukrainian].
12. Vychehzhaniin V. (1998-2005) Pryvatni uroky Vychehzhaniina V. [Private lessons of Vychehzhaniin V.] zoshyty. [in Ukrainian].
13. Dynamichna anatomiia (2022) [Dynamic anatomy] kups leksii / [uklad. A. Liashevych, I. Lupaina, S. Hpyshchuk] ZhDU im. I. Fpanka – State University named after I. Fpanka 62. [in Ukrainian].
14. Petryk O. (2020) Baletna trupa lvivskoho teatru opery ta baletu druhoi polovyny KhKh – pochatku KhKhI stolittia: khudozhno-tvorchy aspekt [Ballet troupe of the Lviv Opera and Ballet Theater of the second half of the 20th – beginning of the 21st century: artistic and creative aspect] dys. Petryka O. kand. myst. : 26.00.01 01 – teoriia ta istoriia kultury. Lviv, 227. [in Ukrainian].
15. Petryk O. (2013-2024) Pryvatni uroky Petryk O. [Private lessons Petryk O.] zoshyty. [in Ukrainian].
16. Petryk O. (2014) Khoreografiia yak odyn z art-terapevtychnykh zasobiv. [Choreography as one of the art therapy tools] Lwowsko-Rzeszowskie Zeszyty Naukowe [Lvivsko-Riashivski naukovy zoshyty]. Kultura – Sztuka – Edukacja – Terapia w perspektywie interdyscyplinarnej № 2. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego – University of Rzeszów Publishing House, 189–196. [in Polish].
17. Tsvietkova L. (2011) Metodyka vykladannia klasychnoho tantsiu [Methods of teaching classical dance] pidruchnyk Alterpres – Alterpress, 324. [in Ukrainian].
18. Biomechanical Research in Dance: A Literature Review (2011) article / D. Krasnow and other. Medical Problems of Performing Artists. 26 (1). 3–23.
19. Brinkerhoff R. (2015) Classical Ballet 1: Classwork and Teaching Helps for the Ballet Teacher of Students age 8 to 12. Copyright The Ballet Source. 111.
20. Dancing de Valois: Teaching the 1947 Syllabus / University of Roehampton. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BEq8vA8RUQM> (accessed on 07.06.2024).
21. Grant G. (1982) Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet (Dover Books on Dance). Copyright Dover Publications. 165. URL: https://archive.org/stream/GailGrantBalletDictionary/Gail%20grant%20ballet%20dictionary_djvu.txt (accessed on 27.06.2024).
22. Morris G. (2022) Historical schooling: ballet style and technique. Research in Dance Education 25. (1). 73–92.
23. Plakhotnyuk O. (2020) Cosmopolitan processes in the theater of classical ballet. Knowledge. Education. Law. Management Nauka. Oświata. Prawo. Zarządzanie. Lublin : Fundacja Instytut Spraw Administracji Publicznej w Lublinie. 5. (33). 38–43.
24. The Origins of Ballet. Victoria and Albert Museum The worlds leading museum of art and design. URL: <http://www.vam.ac.uk/content/articles/o/origins-of-ballet/> (accessed on 20.02.2024).
25. Word Sense. Dictionary. URL: <https://www.wordsense.eu/battement/> (accessed on 07.02.2024).