

УДК 793.3:613.8:578.834

DOI: <http://dx.doi.org/10.69468/2786-7544-2023-2-14>

## РОЛЬ ТАНЦЮ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ В ЕПОХУ ПАНДЕМІЇ

Олег РИБАК<sup>2</sup>, Даріуш В. СКАЛЬСКИ<sup>1,2</sup>, Даміан КОВАЛЬСКИ<sup>1,2</sup>,  
Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ<sup>2</sup>, Людмила РИБАК<sup>2</sup>, Наталія ЦИГАНОВСЬКА<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького, Гданськ, Польща

<sup>2</sup> Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

<sup>3</sup> Харківська державна академія культури, Харків, Україна

## THE ROLE OF DANCE AS A MEANS OF HEALING IN THE PANDEMIC ERA

Oleh RYBAK<sup>2</sup>, Dariusz W. SKALSKI<sup>1,2</sup>, Damian KOWALSKI<sup>1,2</sup>,  
Bohdan WYNOGRADSKI<sup>2</sup>, Lyudmyla RYBAK<sup>2</sup>, Nataliia TSYHANOVSKA<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jędrzej Sniadecki Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk, Polska

<sup>2</sup> Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

<sup>3</sup> Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine

### Анотація.

**Вступ.** Танець як забава і розвага відіграє величезний вплив на психофізичний розвиток людини, створюючи сприятливі умови для активного відпочинку, радісний настрій і добре самопочуття та позбавляючи нас від стресу, сприяючи збереженню та відновленню здоров'я, підтриманню загального рівня фізичного стану (головним чином опорно-рухового апарату, кровообігу, обміну речовин, дихання тощо) й розвитку різних сторін моторики, а також розвиваючи такі позитивні риси характеру, як самодисциплінованість і вимогливість до себе, уміння співпрацювати та змагатися в команді. Танець допомагає підтримувати емоційну рівновагу, формує відчуття безпеки та контролю над власним життям. Епідеміологічна пандемія більшою чи меншою мірою змінила умови діяльності суб'єктів танцювальної індустрії, які були змушені адаптуватися до жорстких обмежень, що запровадив уряд. Однак їх інтерпретація ускладнена

### Abstract.

**Introduction.** Dance as fun and entertainment has a huge impact on the psychophysical development of a person, creating favorable conditions for active recreation, a joyful mood and good health and relieving us of stress, contributing to the preservation and restoration of health, maintaining the general level of physical condition (mainly based on musculoskeletal system, blood circulation, metabolism, breathing, etc.) and the development of various aspects of motor skills, as well as developing such positive character traits as self-discipline and self-demanding, the ability to cooperate and compete in a team. Dance helps maintain emotional balance, creates a sense of security and control over one's life. The epidemiological pandemic has, to a greater or lesser extent, changed the operating conditions of the subjects of the dance industry, who were forced to adapt to the strict restrictions imposed by the government. However, their interpretation is complicated by the incomplete transparency of the relevant

неповною прозорістю відповідних правових норм, не до кінця зрозуміло, коли, де, у яких формах і в якому обсязі дозволена їхня діяльність у ситуації, що склалася. Після впровадження нових обмежень власники танцювальних шкіл узгоджують можливість подальшої діяльності з юристами. Функціонування танцювальних шкіл залежить від так званого номера *PKD* (Польської класифікації видів діяльності), тому найчастіше такі школи реєструють як «позашкільну форму художньої освіти» (*PKD* 85.52), щоб їх подальша діяльність була правомірною. Однак санітарно-епідеміологічні інспектори часто звинувачують їх у наданні місць для танців у закритих приміщеннях для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Тож танцювальні студії, захищаючи себе від можливих юридичних санкцій, видають накази про підготовку й участь відвідувачів у змаганнях і конкурсах.

**Мета роботи** – окреслення своєрідності танцю як культурного явища та встановлення особливостей його застосування в умовах пандемії.

**Результати та висновки.** Танець може бути таким же захопливим предметом дослідження, як література, музика, мистецтво чи кіно, тому його варто вивчати й шукати для нього цікаві практичні застосування. Танець має істотний вплив на психофізичний розвиток людини, сприяє збереженню та відновленню здоров'я, підтриманню загально-го рівня фізичного стану й розвитку різних сторін моторики. Танцювально-рухова психотерапія використовує танець для інтеграції людини в емоційну, когнітивну, фізичну та соціальну сфери. Але танець – не лише форма фізичної активності, а й вид мистецтва, тому поліпшення фізичної форми часто не є його головною метою. Суб'єктам танцювальної індустрії в умовах пандемії було важко адаптуватися до жорстких обмежень, які запровадив уряд, тому їхні власники реєстрували свої школи як «позашкільну форму художньої освіти», а щоб санітарно-епідеміологічна служба не звинувачувала їх у наданні закритих приміщень для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, танцювальні студії позиціонують свою діяльність як підготовку й участь відвідувачів у змаганнях і конкурсах та залиша-

legal norms, it is not completely clear when, where, in what forms and to what extent their activity is allowed in the current situation.

**The purpose of the work:** the study and analysis of dance as a cultural phenomenon and a means of improving the health of the population, from different angles, and outlining the features of its application in the conditions of a pandemic.

**Materials** – data from special scientific and methodical literature, legislative acts and regulatory documents regarding the organization of enterprise activities in the Republic of Poland during the coronavirus pandemic.

**Research methods:** critical analysis and generalization of literary sources, Internet content and documentary materials, generalization of the best practices of the organization in Poland in the context of the dance industry pandemic, comparison, induction and deduction.

**The results.** After the introduction of new restrictions, the owners of dance schools agree on the possibility of further activities with lawyers. The functioning of dance schools depends on the so-called *PKD* (Polish Classification of Activities) number, so most often such schools are registered as «extracurricular form of artistic education» (*PKD* 85.52) so that their further activity is legitimate. However, sanitary-epidemiological inspectors often accuse them of providing places for dancing in closed rooms for physical culture and health activities. Therefore, dance studios, protecting themselves from possible legal sanctions, issue orders on the preparation and participation of visitors in competitions and contests.

**Conclusions.** Dance can be as fascinating a subject of study as literature, music, art or film, so it is worth studying and finding interesting practical applications for it. Dance has a significant impact on the psychophysical development of a person, contributes to the preservation and restoration of health, the maintenance of the general level of physical condition and the development of various aspects of motor skills. Dance-movement psychotherapy uses dance to integrate a person in the emotional, cognitive, physical and social spheres. But dance is not only a form of physical activity, but also a form of art, so improving physical fitness is often not its main goal. It was

ють можливість навчання лише професійним танцюристам. Популярні індивідуальні онлайн-уроки й приватні курси весільних і бальних танців часто викликають у клієнтів скептичне ставлення до онлайн-занять, оскільки тренери не в змозі контролювати процес навчання.

**Ключові слова:** танець, оздоровлення, пандемія.

difficult for the subjects of the dance industry in the conditions of the pandemic to adapt to the strict restrictions introduced by the government, so their owners registered their schools as «out-of-school form of artistic education», so that the sanitary-epidemiological service would not accuse them of providing closed premises for physical education events, dance studios position their activities as the preparation and participation of visitors in competitions and contests, and leave the opportunity for training only to professional dancers. Popular online one-on-one lessons and private wedding and ballroom dance classes often cause clients to be skeptical of online classes, as trainers are unable to control the learning process, causing students to make mistakes.

**Keywords:** dance, recovery, pandemic.

**Вступ.** Танець як культурне явище не викликає особливого інтересу польської антропології. Те саме стосується й польського театрознавства. Незважаючи на те, що нещодавно в рецензентів, які співпрацюють із театральною періодикою, пробудився інтерес до творчості групки хореографів, які створюють образ сучасного театру танцю, про це явище пишуть не часто. Натомість у західних академічних центрах танець як «об'єкт» антропологічних і театральних досліджень користується дедалі більшим успіхом і визнанням. У Сілезії є чотири сцени танцювального профілю: Сілезький театр танцю, Сілезька опера, Музичний театр у Глівіце й Театр розваг у Хожуві. Крім того, в Кошенціні діє Державний ансамбль пісні і танцю «*Śląsk*», де раз на рік проводять фольклорний фестиваль і конференцію сучасного танцю – події міжнародного масштабу. Такий стан речей має сприяти розвиткові хореографологічних досліджень у цій галузі, однак очевидна доступність танцювального мистецтва не супроводжується зростанням інтересу до танцю з боку теоретиків. Танець може бути таким самим захопливим предметом дослідження, як література, музика, мистецтво чи кіно [3]. Його універсальність полягає в тому, що у світі немає культури чи суспільства, які б не породжували танець у тій чи іншій формах [5]. Уже заради цього

варто вивчати танець, шукати для нього цікаві контексти тощо.

**Мета роботи** – окреслення своєрідності танцю як культурного явища та встановлення особливостей його застосування в умовах пандемії.

**Матеріали** – дані спеціальної наукової і методичної літератури, законодавчі акти та регламентувальні документи стосовно організації діяльності підприємств у Республіці Польщі під час пандемії коронавірусу.

**Методи дослідження:** критичний аналіз та узагальнення літературних джерел, контенту мережі «Інтернет» і документальних матеріалів, узагальнення передового досвіду організації у Польщі в умовах пандемії танцювальної індустрії, порівняння, індукція та дедукція.

**Результати дослідження.** Насамперед варто розглянути сутність самого танцю. Танець як забава і розвага має величезний вплив на психофізичний розвиток людини, оскільки:

- створює радісний настрій і добре самопочуття, позбавляючи нас від стресу;
- сприяє збереженню та відновленню здоров'я;
- створює сприятливі умови для активного відпочинку;
- підтримує загальний рівень фізичного стану (головним чином опорно-рухового

апарату, кровообігу, обміну речовин, дихання тощо);

- розвиває фізичну підготовленість (моторику): силу, спритність, швидкість, витривалість;
- розвиває позитивні риси характеру, зокрема свідому самодисциплінованість і вимогливість до себе, а також уміння співпрацювати та змагатися в команді;
- допомагає підтримувати емоційну рівновагу, формує відчуття безпеки та контролю над власним життям [10, 11].

Цікаву типологію функцій танцю розробив А. Шай (*Anthony Shay*) [19], який запропонував шість категорій відображення та підтвердження його соціальної організації (без урахування порядку їхнього прояву): як носія світських і релігійних ритуалів; як громадської розваги або рекреаційної діяльності; як засобу зняття психологічного напруження; як відображення естетичних цінностей або естетичної діяльності самої по собі, а також як відображення економічних моделей виживання чи економічної діяльності як такої.

Люди танцюють у кожній важливій ситуації. Святування торжества життя через рухову діяльність супроводжує людство з давніх-давен. Однак важко точно окреслити, коли і чому люди почали танцювати. Відомо, що танець був однією з перших форм самовираження людини. Він також був інструментом, за допомогою якого людина віддавна намагалася охопити та зрозуміти навколишній світ. На думку дослідниці Ш. Гелланд (*Shawny Helland*) [11], найдавнішою формою танцю є танець живота (*danseduventre*), коріння якого, ймовірно, сягає палеоліту. У Стародавньому Єгипті та в Індії знайдено ранні зображення восьми напівоголених жінок-танцівниць у вигляді наскельних малюнків і теракотових фігурок. Археологи вважають, що більшість цих артефактів були створені приблизно 27 тисяч років тому. Спочатку танець живота був частиною полового ритуалу, під час якого люди танцювали, ритмічно рухаючи стегнами, навколо породилі. Метою цієї процедури було зняти біль і полегшити пологи. Цей звичай досі практикується у деяких частинах Північної Африки та Малої Азії. Танець живота швидко

поширився, істотно вплинувши на танцювальні культури Стародавньої Індії, Африки, Полінезії, Південно-Східної Азії та Європи. Незважаючи на те, що тепер танець живота зведений до рівня виступів у кабаре, він все ще зберіг свій ритуальний характер.

Ознайомившись із більшістю концепцій походження танцю, які часто суперечать одна одній, Ш. Гелланд (*Shawny Helland*) дійшла висновку, що виявити єдине джерело танцю неможливо. Тож найбільш доречним є припущення, що у цьому разі ми маємо справу з полігенезом, а коріння танцю доцільно шукати як у забавах чи в розвагах, так і в статевому житті, у поведінці тварин, а також у магічно-релігійній діяльності, у груповій діяльності людей, а також у безтурботній індивідуальній діяльності. Згідно з твердженням Й. Гуїзінґи (*Johanna Huizinga*) [18] танці – це особливий і чудовий вид розваги. Незалежно від того, чи це священні або магичні танці первісних народів, чи це танці у грецькому богослужінні, чи це танець царя Давида перед Ковчегом Заповіту, чи це танці як святкові утіхи, у якій країні та епосі тощо, завжди можна стверджувати, що сам танець – це забава у найповнішому розумінні цього слова, а навіть те, що танець – це найчистіша і найдосконаліша форма людяності. Стосунок танцю до забав полягає не в тому, що у ньому є щось ігрове, а в тому, що він є її частиною; цей стосунок ґрунтується на ідентичності їхньої сутності. Слово «танець» наявне в усіх європейських мовах у схожій формі та звучанні: німецький *tanz*, англійський *dance*, французький *danse*, італійський *danza* тощо. Крім того, робота ніг в іспанських танцях служить переважно для експресії, а не для локомоцій, як в інших країнах Старого світу. Таким чином, можна стверджувати, що танець був, з одного боку, явищем серйозним, його виконували з певною метою, а з другого – спонтанним і пройнятим духом веселощів. Одне можна ствердити напевне: попри розмаїття самих термінів, що означають «танець», словотвірною основою їх усіх є корінь *tand*, що на санскриті означає «напруга», а також «вдарити» [5]. Крім того, слов'янський термін «*plqs*», який сьогодні асоціюється скоріше з недостатньою руховою координацією, спочатку означав діяль-

ність із плесканням, що супроводжує танці, спонтанний супровід, який міг підкреслити і навіть змінити ритмову структуру рухової діяльності. Александер Брюкнер (*Aleksander Brückner*) [2] стверджує, що старослов'янська назва танцю походить від німецького слова *tanz*, трансформованого на рубежі XV–XVI століть у нині вживане «танець» [2, 18, 19]. Інструментом, зокрема, танцю є людське тіло, тому більшість його визначень ґрунтується на фізичних аспектах руху, таких як простір, час (ритм) і динаміка – сила, зусилля, якість [20]. Танець – це явище, якому важко дати визначення. Д. Вільямс (*Drid Williams*) [18, 21] стверджує, що з антропологічного погляду існує рівно стільки його визначень, скільки культур та етнічних груп є у світі. Поняття «танець» у західній культурі охоплює досить широку сферу явищ: етнічний танець, народний танець, бальний танець, класичний балет, сучасний танець, джаз, степ, диско, брейк-данс, лайн-данс тощо. Власне, будь-який спосіб використання тіла, окрім повсякденного, можна назвати танцем. Щоб уникнути непорозумінь, надалі термін «танець» буде використано як до явищ із конкретного культурного танцювального репертуару, так і до всіх інших танцювальних форм у світі. Різниця між двома цими значеннями впливає з контексту, бо танець можна визначати як із позицій творця (наприклад, художні визначення), так і з позицій реципієнта-споживача (наприклад, наукові визначення). До першої категорії можна віднести визначення танцю попередника постмодерністського танцю, американського хореографа М. Каннінгема (*Merce Cunningham*) [17], згідно з яким танець – це «рух у часі й просторі, та його протилежність». На його думку, можливості танцю обмежені лише людською уявою і тим, що в нас тільки дві ноги, тобто рухи людини можуть набувати будь-якої форми, яка обмежена лише можливостями організму. Найважливішим аспектом танцю М. Каннінгем (*Merce Cunningham*) вважав фізичний, а духовний вимір танцю як явища його абсолютно не цікавив. За визначенням фахівця Р. Лабана (*Rudolfa Labana*) [16], однакові елементи (простір, вага, час і плавність) присутні як у танці, так і в повсякденній

діяльності, але їх відрізняє розподіл акценту: танець – це плин руху, а робота – це вага (теорія руху). Ключовим досягненням значених фахівців було «визначення моделей, які демонструють схематично упорядковані можливості пересування людини в просторі і в часі». Аналізуючи семантичний вимір танцю, різні дослідники (а особливо фахівці у галузі семіотики [26]), порівнювали комунікативний аспект танцю з іншими засобами вираження, найчастіше з мовою. Вони виявили, що припущення про однакове функціонування цих засобів вираження танцю є помилковим. Відсутність аналогії між мовою і танцем зумовлена різницею між концептуальними поняттями, які передаються значеннями слів, і сприйняттями, призначеними для чуттєвої рецепції. Танець – це насамперед кінестетичне мистецтво, і цей аспект танцю, на думку Дж. Андерсона (*Jacka Andersona*) [16], відрізняє його від інших сценічних мистецтв. Єдиним і основним інструментом у танці є людське тіло. Тіло танцівника-випромінювача, рухаючись у часі та просторі, надсилає глядачам-реципієнтам кінестетичні повідомлення [12]. Емпатія між виконавцем-випромінювачем і глядачем-реципієнтом створює можливість передачі інформації. Спеціаліст Р. Гароді (*Roger Garaudy*) [7] називає це явище метакінезом, прямим співчуттям, різновидом соматично-м'язової рецепції. Крім кінестетичного способу, танець також може передавати сенс через чотири інші канали сприйняття людини – візуальний, слуховий, тактильний і назальний, тобто в танці випромінювач має у своєму розпорядженні п'ять каналів для передавання інформації. По кожному з них можуть надсилатися різні повідомлення. Не дивно, що ймовірність неправильного сприйняття повідомлення тут більша, ніж у разі інших форм спілкування. Крім того, предметом інтересу дослідників, окрім народного та екзотичного танцю, мають бути також досить умовні сценічні форми, наприклад балет [7]. Згідно з визначенням Е. Шей (*Anthony Shay*) [19] та ґрунтуючись на типології Г. Курат (*Kurath*), можна виокремити шість категорій танцю як відображення та підтвердження соціальної організації, що функціонують у соціумі:

танець як носій світського та релігійного ритуального вираження; танець як соціальна розвага або рекреаційна діяльність; танець як засіб зняття психологічного напруження; танець як відображення естетичних цінностей або як естетична діяльність сама по собі; танець як відображення моделей економічного існування або як економічна діяльність сама по собі. Класифікація танцю за його функціями має свої переваги й недоліки [19]. Основне твердження проти функціональної класифікації полягає у тому, що на її основі неможливо побудувати загальну парадигму танцю, бо він часто виконує багато функцій одночасно, і його важко віднести до якоїсь конкретної категорії. Крім того, кожен танець існує у складній мережі взаємозв'язків з іншими танцювальними формами та іншими нетанцювальними способами використання тіла. У той час коли американські вчені досліджували соціокультурний контекст танцю, їхні європейські колеги почали цікавитися його формою. Використовуючи систему позначення рухів, яку розробив спеціаліст Р. Лабан (*Rudolf Laban*) [16], вони спробували описати морфологію танцю. Їхні праці стали основою для структурних досліджень, спрямованих на вилучення «граматик» різних танцювальних стилів. Важливо розрізнити морфологію і структуру, оскільки (хоча їх часто використовують як взаємозамінні), ці два терміни не належать до однієї категорії понять, бо морфологія пов'язана з формою, а структура – із зв'язками між формами та їхніми елементами. У цьому контексті морфологічний аналіз танцю є необхідним першим кроком на шляху до структурного аналізу. Функціоналізм і структуралізм як перспективні напрямки дослідження дають змогу отримувати два різних типи інформації [7]. Перший пояснює, чому існує той чи той танцювальний феномен, а другий з'ясовує, з яких елементів він складається. Угорські етнографи Е. Пишовар, Д. Мартін (*Ernö Pésovar* і *György Martin*) [7], аналізуючи структуру народного танцювального фольклору, уперше умовно розклали танець на складові елементи (частини). Антропологія танцю – відносно молода галузь науки. Від свого несміливого початку вона істотно

зміцніла, даючи змогу краще зрозуміти фундаментальні проблеми людського існування [10]. Саме американські дослідники доклали найбільших зусиль, щоб дати визначення основних понять і дифеніціювати саму дисципліну, розробивши аналітичні методи дослідження проблеми; вони значно розширили межі дискурсу, показавши, з яких позицій аналізувати танець. Лише детальний аналіз танцю та його зв'язків з іншими елементами культури дає змогу охопити його сутність, соціальні умови й функції, які він виконує.

**Обговорення результатів дослідження.** Заняття танцями в умовах пандемії. Очевидно, що пандемія ускладнила ситуацію в усіх галузях людської діяльності. Як усі інші підприємці, суб'єкти танцювальної індустрії також змушені були адаптуватися до жорстких обмежень, запроваджених урядом. Однак, як вони самі про це наголошують, інтерпретація зазначених обмежень ускладнюється неповною прозорістю відповідних правових норм [4]. Не до кінця зрозуміло, коли, де, у яких формах і в якому обсязі дозволено їхня діяльність у нинішній ситуації. Часто після впровадження нових обмежень власники танцювальних шкіл узгоджують свою ситуацію з юристами, щоб дізнатися, чи можуть вони ще залишатися відкритими. Це створює не тільки стрес, але й навантажує бюджети шкіл, які перебувають у ненайкращому стані. Ситуація незрозуміла, оскільки дуже часто функціонування танцювальних шкіл залежить від так званого номера PKD (Польська класифікація видів діяльності), бо окремі підприємці ведуть свій бізнес під різними номерами [13]. Найчастіше, якщо певна школа зареєстрована як позашкільна форма художньої освіти (PKD 85.52), то її подальша діяльність є правомірною і в таких випадках практично немає наслідків, навіть якщо буде проведена санітарно-епідеміологічна контрольна перевірка. Юристи та власники закладів із танцювальними класами найчастіше посилаються на цей номер PKD, щоб спростувати можливі звинувачення щодо їх функціонування. Однак ситуація не зовсім зрозуміла через те, що інспектори часто звинувачують їх у наданні місць для танців, організованих у закритих при-

міщеннях або в інших місцях у закритому просторі (за винятком клубів спортивних танців, що заборонено згідно з правилами) для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів [20]. Постійні зміни обмежень також породжують дезінформацію клієнтів таких закладів. Танцювальні студії, намагаючись захистити себе від можливих юридичних санкцій, спеціально видають накази чи заяви різного характеру, наприклад про підготовку до змагань і участь у змаганнях, а також про підготовку до конкурсних виступів. Танцювальні студії дуже часто, окрім тренерської діяльності й навчання дітей і молоді, виступають також як мистецькі агенції, які можна орендувати для проведення різних мистецьких та інших заходів. Тож деякі танцювальні школи залишили можливість навчання лише професійним танцюристам, які в повсякденній реальності входили до складу певного артистичного агентства. Є також місця, де займаються лише індивідуальним навчанням та організовують, наприклад, приватні курси весільних або бальних танців. Деякі танцювальні школи вирішили на певний час призупинити навчання через побоювання інфікування та занепокоєння збереженням здоров'я учнів і викладачів. Онлайн-курси танців стали дуже популярними відразу після спалаху пандемії, і такі заняття почали проводити багато танцювальних шкіл з Триміста (Гданська, Сопота, Гдині). Проте зараз не всі схильні до такого виду діяльності. Деякі скептично ставяться до онлайн-занять, наголошуючи, що вони можуть вплинути на відтворення та засвоєння помилок, оскільки тренер не в змозі контролювати процес так, як у стаціонарному режимі [10]. Танець становить собою не лише форму фізичної активності, але, як підкреслюють самі танцюристи, інструктори та власники танцювальних шкіл, ще й вид мистецтва. Нарощування м'язів або навіть покращення фізичної форми часто називають «побічним ефектом» регулярних тренувань, але не головною метою. Для професіоналів головне – підтримувати власне тіло в найкращому стані, а пандемія перешкодила багатьом їхнім планам [13, 14]. Крім фізкультурного аспекту, навчання танців також впливає і на психічну й соціальну поведінку

людини. Заняття танцями активно сприяє загальному розвитку, навчанню спілкування й дає змогу краще пізнати себе.

Для забезпечення безпеки клієнтів і персоналу підприємств танцювальної індустрії рекомендовано таке:

- забезпечити адміністративно-технічних і творчих працівників (особливо працівників, які мають безпосередній контакт із клієнтами-відвідувачами) засобами індивідуального захисту (засоби захисту рота та носа – дозволені всі види, зазначені в постанові уряду, одноразові рукавички тощо), а також дезінфікувальними засобами для рук [23];
- організувати робочі місця з урахуванням необхідної просторової дистанції між працівниками та між іншими особами-відвідувачами (1,5 м);
- організувати режим роботи з урахуванням змінно-чергової системи та необхідного кадрового резерву (у разі підвищення епідемічного ризику);
- відновити працездатність окремих служб, зокрема служб безпеки й кабінетів обслуговування аудиторій; на наступних етапах служба безпеки та кабінети обслуговування аудиторій, співпрацюючи з іншими працівниками, контролюватимуть, як відвідувачі дотримуються санітарного режиму (наприклад, дотримання дистанції, використання дезінфікувальних засобів, масок тощо); підготовка до виконання цього завдання має бути додана до навчання на робочому місці;
- підготувати оснащення (обладнанням, дезінфекційними засобами і спецодягом) бригад (на базі служб безпеки), відповідальних за проведення санітарних процедур (наприклад, внутрішньої дезактивації), або забезпечення можливості використання зовнішніх служб;
- організувати обслуговування, перевірку й дезактивацію обладнання вентиляції та кондиціонування повітря (якщо санітарні норми допускають його використання); рекомендовано здійснення більш частих і тривалих перерв для збільшення роботи механічної вентиляції або з використанням відкривання вікон у приміщеннях;

- обладнати місця безпосереднього контакту з відвідувачами (каси, довідкові пункти, а також магазини, малі та великі гастрономічні заклади, якщо їх відкриття дозволено санітарними правилами) додатковими засобами безпеки, особливо прозорими перегородками;
- продаж і бронювання квитків здійснювати переважно через онлайн-систему та встановити спеціальні години роботи квиткових кас для людей похилого віку, організувати закриття кас задовго до початку події, залежно від просторових умов;
- укласти, відкоректувати й надати громадськості положення стосовно правил безпеки, зокрема через дистанційні засоби зв'язку;
- особливу турботу проявити про працівників із груп, які найбільше піддаються епідемічному ризику, наприклад шляхом організації можливості проведення генетичних досліджень для акторів, задіяних у виставах і концертах;
- через безпосередній контакт між виконавцями та одночасну неможливість захистити їх повною мірою, а також безпеку артистів, які наражаються на ризик інфікування, установам культури проаналізувати можливість проведення генетичних тестів для працівників; масштаби їх застосування щоразу має оцінювати директор того чи того закладу;

У зв'язку з розподілом фази 1 у часі, поки не буде забезпечена максимальна безпека як для працівників, так і для відвідувачів, продовжуються такі заходи [20]:

- ведення основної діяльності в режимі онлайн;
- здійснення інших форм діяльності оперних театрів, філармоній, музичних театрів, театрів танцю, драматичних і лялькових театрів та інших закладів культури, організацій і суб'єктів, що діють у сфері музики, танцю і театру, які не потребують безпосереднього контакту з аудиторією;
- підготовка мистецьких заходів тільки у вузькому складі з урахуванням можливості проведення репетицій у великих залах із дотриманням необхідної дистанції;
- адаптація репертуару вистав і концертних програм для виїзних вистав

- і концертів (за можливості їх організації). Простір аудиторії просто неба має бути організовано таким чином, щоб аудиторія сиділа або стояла на відстані відповідно до положень загальноприйнятого законодавства та керівних принципів, що діють на цей момент;
- підрозділи, відповідальні за управління об'єктами, де проводять мистецькі та культурні заходи, повинні забезпечити як дезінфекцію самих об'єктів, так і наявність дезінфікувальних засобів перед входом в об'єкт і у визначених місцях у його приміщеннях. Крім того, кожен учасник організованих заходів зобов'язаний носити захисну маску, якою самостійно себе забезпечити. Там, де це можливо, установам слід розглянути можливість установа спеціальних точок / торгових автоматів для придбання засобів безпеки на місці;
- оновлення регламенту роботи кожного закладу з урахуванням адаптації до чинних правил санітарної безпеки у сфері поточної діяльності закладу, включаючи уроки, тренінги, репетиції та будь-яку іншу творчу діяльність;
- у межах оновлення трудового розпорядку рекомендовано додати положення про обов'язок працівника повідомляти про підозру на захворювання.

Підготовка доступу до закладів культури, де проводять мистецькі заходи, є передусім обов'язком і компетенцією керівників окремих закладів та організаторів заходів [10]. В обґрунтованих випадках можна звернутися до місцевого закладу культури, районної санепідемстанції. Міністр культури та національної спадщини звернувся до головного санітарного лікаря з проханням повідомити санітарно-епідеміологічній службі, підпорядкованій головному санітарному лікарю, що керівники можуть в обґрунтованих випадках звертатися за допомогою та порадою до районних санітарно-епідеміологічних станцій для проведення консультацій з приводу запланованих рішень. Звичайно, епідемія коронавірусу багато чого ускладнює, але є ще багато можливостей для розв'язання цієї проблеми [13, 15].



**Висновки:**

1. Танець може бути таким самим захопливим предметом дослідження, як література, музика, мистецтво чи кіно, й уже заради цього варто вивчати танець, шукати для нього цікаві практичні застосування тощо.
2. Танець має істотний вплив на психофізичний розвиток людини, сприяє збереженню та відновленню здоров'я, підтриманню загального рівня фізичного стану й розвитку різних сторін моторики.
3. Танцювально-рухова психотерапія як метод використовує танець і рухову діяльність людини як процес її інтеграції в емоційну, когнітивну, фізичну та соціальну сфери.
4. Танець становить собою не лише форму фізичної активності, а й вид мистецтва, тому поліпшення фізичної форми часто є лише побічним ефектом регулярних тренувань, а не їх головною метою.
5. Суб'єктам танцювальної індустрії в умовах пандемії було важко адаптуватися до жорстких обмежень, які запровадив уряд, оскільки їх інтерпретація ускладнена неповною прозорістю відповідних правових норм. Їхні власники найчастіше реєстрували свої школи як «позашкільну форму художньої освіти». Однак санітарно-епідеміологічна служба часто звинувачує їх у наданні місць для танців у закритих приміщеннях для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, тому танцювальні студії позиціонують свою діяльність як підготовку й участь відвідувачів у змаганнях і конкурсах.
6. Популярною серед таких закладів стала організація індивідуального навчання і приватних курсів весільних або бальних танців, а також онлайн-курсів. Проте багато клієнтів скептично ставляться до онлайн-занять, оскільки тренери не в змозі контролювати процес навчання, що спричиняє засвоєння учнями помилок. Як мистецькі агенції, які можна орендувати для проведення різних мистецьких та інших заходів, низка танцювальних шкіл залишили можливість навчання лише професійним танцюристам, які були у складі певної артистичної агенції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

1. Abraham, M.F. (1982). *Modern Sociological Theory*. Bombay – Calcuta – Madras: Delhi Oxford University Press.
2. Brückner, A. (1957). *Słownik Etymologiczny Języka Polskiego* (s.565). Kraków: Krakowska Spółka Wydawnicza.
3. Byczkowska, D. (2007). Ciało jako narzędzie budowania pozycji w grupie na podstawie badań wśród tancerzy tańca towarzyskiego. W J., Leoński, U., Kozłowska. W kręgu socjologii interpretatywnej. Jakościowe badania nad tożsamością (s. 12–18). Szczecin: Uniwersytet Łódzki..
4. Dragan, M. (2020). Zdrowie psychiczne w czasie pandemii covid 19. Warszawa: Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.
5. Drożdż, T. (2012). Człowiek i taniec. Systemy choreograficzne jako profile badania kultury. Katowice: WSiP.
6. Dziadowiec, J. (2011). *Ciało w tańcu*. Rozważania z perspektywy folkloru góralskiego. W M., Banaś, K. W., Warmińska (Red.), *Kulturowe emanacje ciała* (s. 120–125). Kraków.
7. Garaudy, R. (1991). *Danser sa vie*, W W. Tomaszewski. Człowiek tańczący (s. 172–180). Warszawa.
8. Gontarczyk, A., Dowbor, T. (2015). *Aktywność sportowa Polaków* (s. 12–16). Raport z badania TNS Polska.
9. Kawula, S. (1998) *Komplementarność w analizie życia rodzinnego – ujęcie nauk społecznych*. W S., Kawula, J., Brągiel, A., Janke (Red.), *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki* (s. 39–47). Toruń.
10. Kobierecki, M. (2016). *Kultura fizyczna a kultura*. Zeszyty. Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne (s. 15–22). Włocławek: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa we Włocławku,
11. Kosiewicz, J. (2007) *Socjologia sportu w Europie – perspektywa historyczna i badawcza* (s.82–91). Warszawa: AWF.
12. Kowalczyk, S. (2003) *Społeczno-integracyjna funkcja sportu*. W Z., Dziubiński (Red.), *Społeczny wymiar sportu* (s. 55–62). Warszawa.
13. Kowalski, D., Zysiak-Christ, B., Skalski, D., Brzowska, K. (2020). Swimming sport in during the COVID-19 pandemic. *Scientific Journal of the Military University of Land Forces*, vol. 53, nr 2, art. nr 200, 272–284.
14. Krawczyk, Z. (1985). *Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej*. Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym (s. 32–33). Kraków.
15. Kulik, T.B. (1997). *Edukacja zdrowotna w rodzinie i w szkole* (s. 21–28). Stalowa Wola.
16. Lange, R., (1988) *O istocie tańca i jego przejawach w kulturze. Perspektywa antropologiczna* (s. 92–97). Kraków: Polskie Wydawnictwo Muzyczne.
17. Macintosh, F. (Ed.). (2010). *The Ancient Dancer in the Modern World*. Responses to Greek and Roman Dance (s. 17–22). New York: Oxford.
18. Royce, A. P. (2014). *Antropologia tańca* (s. 75–83). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
19. Shay, A. (2004). *Antropologia tańca* (s. 93–103). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
20. Skalski, D., Kowalski, D., Grygus, I., Kindzer, B. (2021). *Wybrane zagadnienia edukacji zdrowotnej w realizacji nordic walking w okresie pandemii*. W. D., Skalski, B., Kindzer (Red.), *Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna: wybrane zagadnienia w aspekcie pedagogicznym* (s. 13). Starogard Gdański.
21. Williams, D. (2004). *Anthropology and the Dance* (s. 61–64). Chicago: Ten Lectures.
22. Wohl, A. (1979). *Socjologia kultury fizycznej. Zarys problematyki*, (t. I, s. 41–53). Warszawa: AWF.
23. Woynarowska, B. (2011). *Edukacja zdrowotna* (s. 18–22). Warszawa: PWN.
24. Żyłko, B. (2009). *Semiotyka kultury* (s. 43–45). Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Стаття надійшла до редколегії 28.09.2023.  
Прийнята до друку 25.10.2023.  
Підписана до друку 26.12.2023.

**Даріуш В. Скальскі:**  
ORCID: 0000-0003-3280-3724  
dskalski60@gmail.com

**Даміан Ковальскі:**  
ORCID: 0000-0002-4083-5710  
neku@o2.pl

**Олег Рибак**  
ORCID: 0000-0002-1429-6418  
rybakrally@gmail.com

**Богдан Виноградський**  
ORCID: 0000-0002-4417-2811  
bvynohrad@ukr.net

**Людмила Рибак**  
ORCID: 0009-0004-9370-0686  
rybakludmilka@gmail.com

**Наталія Цигановська**  
ORCID: 0000-0001-8168-4245