

Класичний екзерсис як засіб формування професійних навичок майбутніх фахівців – хореографів.

В даній статті розглядається проблема використання екзерсису класичного танцю – основи будь-якого жанру хореографічного мистецтва, як засобу формування професійних навичок майбутніх фахівців-хореографів.

Ключові слова: класичний танець, екзерсис, музичність, танцювальна техніка, пластична виразність.

В данной статье рассматривается проблема использования экзерсиса классического танца – основы любого жанра хореографического искусства, как средства формирования профессиональных навыков будущих специалистов-хореографов.

Ключевые слова: классический танец, экзерсис, музыкальность, танцевальной техники, пластичная выразительность.

The problem of the use of ekzersisu of classic dance – bases of any genre of choreographic art is examined in this article, as to the mean of forming of professional skills of future specialists-choreographers.

Key words: classic dance, ekzersis, musicality, dancing technique, plastic expressiveness.

Однією з основних умов якісної підготовки фахівця – хореографа у вищих навчальних закладах мистецького спрямування є оволодіння ним теоретичними та методичними основами класичного танцю, бо саме ця дисципліна є базою для подальшого опанування усіма іншими видами хореографічного мистецтва: народно-сценічним, бальним, спортивним, сучасним та іншими.

Сформована в процесі тривалого часу, система класичного танцю увібрала в свій арсенал виражальних засобів усе необхідне і найкорисніше для як найповнішого розкриття пластичної виразності людського тіла, а екзерсис,

оснований на класичному танці, давно довів своє право на провідне місце в засвоєнні танцювального мистецтва.

Класичний екзерсис – головний засіб розвитку рухового апарату танцівника любого жанру, а комплекс його рухів найбільш правильно і грамотно розвиває тіло, активно виправляє природні недоліки, формує відповідну манеру поведінки, правильну поставу.

Без засвоєння класичного екзерсису, на нашу думку, неможливо досягти високої виконавської майстерності, а отже справжнього професіоналізму.

У витоків виникнення та формування школи класичного танцю стояли: Х. Іогансон, Н. Легат, М. Петіпа. Дану проблему досліджували відомі російські та вітчизняні педагоги: Н. Базарова, Г. Березова, А. Ваганова, В. Костровицька, В. Мей, А. Пісарєв, М. Тарасов, Л. Цветкова та інші. Усі вони, спираючись на власний досвід та практику попередніх поколінь, стверджували, що екзерсис класичного танцю – це основа формування танцівника і без знань основ класики, без опанування самої природи руху – немає і не може бути професійного виконавця. Саме тому вважаємо за необхідне подальше поглиблене вивчення даної проблеми.

Мета даної статті – з'ясувати роль класичного екзерсису, як засобу формування професійних навичок майбутніх фахівців – хореографів.

Відповідно до мети дослідження обґрунтовано його **завдання**:

- з'ясувати особливості вивчення класичного екзерсису;
- проаналізувати його основні поняття та форми;
- обґрунтувати необхідність використання в навчальному процесі;
- визначити основні педагогічні принципи навчання.

Аналізуючи виникнення та становлення класичного танцю, доктор мистецтвознавства В. М. Красовська приходить до висновку про визначне значення цього виду мистецтва у вихованні широких пластичних можливостей людського тіла. Зокрема вона відзначає, що “опираючись на музичні форми свого часу, танець шукав очищену від конкретних побутових деталей систему умовних виразних засобів. Однією з перших завдань була упорядкована

організація матеріалу... з'явилися такі умовні поняття, як позиції рук і ніг, виворітність, натягнутість ноги зверху до низу кінчиків пальців.

Усі ці положення відкрили можливості спрямованого розвитку пластики. Виворітність збільшила амплітуду підйому і розмаху ноги вперед, назад і в сторону. Натягнута нога переборювала в просторі партнерні пози, а це допомагало стрімкості, частоті, висоті стрибків... позиції рук і ніг врівноважували тіло, виробляючи стійкість” [1, С. 128-129].

Екзерсис класичного танцю – відшліфована, ідеальна і універсальна система вправ і комбінацій, створена в процесі тривалого хореографічного досвіду, усі елементи якого пройшовши природній відбір, увійшли до складу екзерсису, як дійсно необхідні вправи, які найбільш конкретно і цілеспрямовано розвивають і тренують психофізичний апарат танцівника.

В свою чергу, як наголошували В. Костровицька і О. Пісарев “в екзерсисі різнобічно розвиваються м'язи ніг, їх виворітність, крок і *plié* (присідання); постава корпусу, рук і голови, координація рухів. В результаті щоденного тренування фігура набуває підтягнутості, виробляється стійкість” [2, С. 7].

Таким чином, екзерсис – це постійна і послідовна робота над кістковим і зв'язково-м'язевим апаратом і окрім того психологічне налаштування танцівника, яке у свою чергу сприяє розвитку вольових якостей, рухової пам'яті, ритмічності та музичності. Засвоєння танцювальної техніки класичного танцю формує основи виразності руху, створює пластичний фундамент, який в свою чергу “дає можливість танцівнику гармонійно розвивати свій руховий апарат, підпорядковуючи навчання вдосконаленню пластично-художніх можливостей організму” [2, С. 12].

Основою виразності класичного танцю є рухи, запозичені з народних і побутових танців, а також пластика і завершеність форм античної скульптури. Усі елементи класичного танцю побудовані на біомеханічному принципі “виворітності ніг”, який і створює його естетичну досконалість. Синтез елементів класичного екзерсису сприяє різноманітності побудови композиції танцю, а оволодіння цими елементами допомагає танцівнику підпорядкувати

технічну майстерність створенню яскравого, глибокого художнього образу, враховуючи стиль і характер музичного твору.

За ствердженням А. Ваганової, “вихідним моментом в розвитку танцівника є – набуття стійкості” [3, С. 30]. Постановка ніг, корпусу, рук і голови створює ту необхідну базу за допомогою якої розвивається його руховий апарат, високий рівень координації і, що важливо, така якість як “танцювальність”. Постановка корпусу забезпечує основу стійкості (*aplomb*), помітно впливає на вдосконалення гнучкості, пластичності, виразності корпусу.

На нашу думку, тільки правильно сформована на основі класичного екзерсису стійкість надасть виконавцям будь-якого жанру широких можливостей для виконання складних пластичних і танцювальних поєднань.

Основа стійкості – вірно поставлений хребет, як результат правильного розвитку м’язів спини і попереку. Опанування позиціями ніг і рук, різноманітними положеннями та поворотами корпусу дають можливість у подальшому підпорядковувати тіло умовним положенням і закладають основу для свідомого керівництва і контролю танцівником рухів свого тіла, пов’язаних з переміщенням в сценічному просторі.

За визначенням А. Ваганової “присідання (*plié*) зустрічаються майже в кожному танцювальному *pas*, і тому йому необхідно приділити особливу увагу під час екзерсису” [3, С. 22]. Тільки добре розвинене *plié* робить рух м’яким і пластичним, розвиваючи м’язи, сухожилля і зв’язки. У виконанні цієї вправи приймають активну участь корпус, руки і голова. М’язи ніг розтягуються і скорочуються у повільному темпі, готуючи таким чином тіло танцівника до наступних випробувань, оскільки відбувається так званий процес розігріву.

Серед різноманітних форм *battements* найважливішими елементами екзерсису є *battement tendu* і *battement tendu jeté*, оскільки саме вони виробляють правильну постановку ніг, виворітність і їх силу. Як наголошувала А. Я. Ваганова “ці *battements* – основа усього танцю. Творець цього руху начебто проник в саму суть будови і функцій зв’язкового апарату ноги. Цим рухом м’язи ніг не тільки розігріваються, вони приводяться у стан повної

“вихованості” для їх наступної діяльності” [3, С. 33]. Особливістю *battement tendu* є його синтетичний характер, який полягає в тому, що в процесі виконання цих елементів в роботу включаються усі групи м'язів і зв'язок ніг (великі і малі).

За визначенням В. Костровицької і О. Пісарєва ще одними важливими елементами класичного екзерсису є *battement fondu* та група колових рухів *rond de jambe*. “*Battement fondu* – активно вводить в роботу опорну ногу, виробляє м'якість присідання, його пружність, необхідну для виконання стрибків, розвиває рухливість колінного і тазостегнового суглобів, зміцнює м'язи стегна, гомілки і стопи” [2, С. 9]. Виконання його разом з *battement frappé* створює можливість для контрастного переключення роботи м'язів, зв'язок і суглобів, поєднуючи при однорідності цих елементів м'якість з різкістю і енергійністю.

У свою чергу *rond de jambe par terre* (коловий рух ногою по підлозі) – розвиває виворітність, еластичність і рухливість тазостегнового суглобу. Особливе навантаження отримують м'язи, які виконують супінацію стегна (поворот стегнової кістки всередину) і пронацію (поворот стегнової кістки назовні). Ці вправи є вихідними для вивчення більш складних рухів класичного танцю, таких як: зв'язуючі і допоміжні рухи (*pas de bourree*, *coupe*, *passé* та інші), які розвивають танцювальність; стрибки, які сприяють розвитку елевації (сили та еластичності поштовху) і балона (затримки і збереження пози в повітрі).

Обов'язковими елементами екзерсису є складні вправи на розвиток танцювального кроку, сили внутрішніх м'язів стегна і сухожилля: *battement relevé lent*, *battement développé*. Під час виконання цих вправ, що підтверджено нашим досвідом практичної роботи, особливо розвиваються м'язи, що виконують функції згинання і розгинання, відведення і приведення стегна, а також тазостегновий суглоб і м'язи живота, виробляється уміння тримати ногу на висоті 90° і більше.

Останній елемент з групи battements – grand battement jeté (великий кидок ноги) більш активно розвиває крок, внутрішні м'язи стегна, тазостегновий суглоб.

За визначенням А. Я. Ваганової особливе місце в класичному екзерсисі займають вправи “руки” та їх різновиди, так звані port-de-bras. “Port-de-bras лежить в основі великої науки рук класичного танцю і тільки правильне знаходження свого місця для рук завершує художній образ танцівниці і надає повної гармонії танцю” [3, С. 26]. Port-de-bras активно розвиває плечовий, ліктьовий, променезап'ясний суглоби, а також м'язи, які сприяють рухливості плечового поясу та шиї, що в подальшому дасть можливість танцівникам вільно і пластично володіти руками, допоможе у виконанні танцювальних елементів, особливо з поворотами корпусу на підлозі і в повітрі, а також в різноманітних стрибках, надасть рухам пластичної виразності.

Однією з рис класичного екзерсису необхідно, на нашу думку, визнати його здатність виправляти деякі природні недоліки студентів (сутулість, клишоногість, недостатність розвитку м'язів і т.д.), створювати красиву фізичну форму тіла виконавця, підтримувати і удосконалювати її.

Зокрема для усунення недостатнього розвитку м'язів рекомендуємо використовувати наступні вправи класичного екзерсису – battement tendu, battement relevé lent, battement développé. При цьому необхідно враховувати, що розвитку м'язів також сприяє збільшення кількості повторень вправ екзерсису.

Для виправлення клишоногості служать усі елементи класичного екзерсису, оснований на принципі виворітності ніг. Особливо необхідно виділити demi plié, grand plié, battement tendu, rond de jambe par terre. Правильна постановка корпусу, ніг, рук і голови, при вдосконаленні елементів екзерсису активно формують необхідні майбутньому виконавцю сценічні навички.

Для формування правильної постави рекомендуємо використовувати вправи, що тренують м'язи, які випрямляють хребет і м'язи черевного пресу. Особливе значення у формуванні постави відіграють такі елементи, як demi

plié, grand plié, battement fondu, battement relevé lent, battement développé, port-de-bras, стрибки.

Для виправлення сутулості важливими є вправи на розвиток плечового суглобу і м'язів, які приводять в рух плечовий пояс, а також м'язів, що виконують вільні рухи верхніх кінцівок. Такими вправами є елементи пов'язані з постановкою корпусу, рук і голови (port-de-bras).

На нашу думку виконання елементів класичного екзерсису біля станка – тільки перша сходинка у розвитку такої якості, як танцювальність. Гармонійний розвиток тіла танцівника засобами класичного екзерсису завершується у вправах на середині залу і ставить перед виконавцем завдання щодо засвоєння уміння переміщення тіла в обмеженому сценічному просторі, створює основу для більш високого розвитку необхідних вмінь та навичок в сфері хореографічного мистецтва. Важливим напрямком у вправах на середині залу, як наголошує Л. Ю. Цветкова, є послідовність навчання “від виконання найпростіших елементів до основних поз класичного танцю і далі до *adagio*; поєднання елементів у чітку музично-танцювальну композицію яка несе, виражену в конкретній танцювальній пластиці музичну думку і настрій” [4, С. 52].

На середині залу продовжується розвиток та вдосконалення стійкості. Без уміння керувати інерцією тіла, швидко і правильно переміщувати його вагу, неможливе виконання вправ в основі яких є стійкість. Її розвиток по суті – вдосконалення функції вестибулярного апарату танцівника, яка не обмежується елементами класичного екзерсису, а продовжується на протязі усього навчання та під час опанування навчально-танцювального матеріалу.

А. Я. Ваганова, визначаючи завдання навчального процесу засвоєння екзерсису наголошує, що “досягнення в танцювальному екзерсисі повної координації усіх рухів людського тіла заставляє в подальшому надихати рухи думкою, настроєм, тим самим надаючи їм ту виразність, яка називається артистичністю” [3, С. 2].

Створення ідеального по формі і органічного в музиці виконання елементів, вправ і комбінацій екзерсису – педагогічна мета навчального процесу. Ця якість є тією сходинкою з якої починається образність танцю, тобто передача дієвого і емоційного початку, що виходить з музики, в танцювальній пластиці.

Усі ці наукові положення дозволяють нам визначити основні ґрунтовні принципи опанування класичного екзерсису:

- вироблення музичного, усвідомленого виконання елементів екзерсису повинно стати основою творчої направленості процесу навчання. У студентів потрібно розвивати навички розуміння змісту техніки елементів та їх органічне поєднання з музикою.
- у процесі виконання вправ екзерсису необхідно зосередити увагу на професійно-грамотну, з точки зору канонів хореографічної освіти, поставу корпусу, рук, ніг і голови, оскільки саме від розвитку і взаємодії цих частин тіла (координації) залежатиме результативність навчання і досягнення кінцевої мети.

На нашу думку допущення помилок на початку навчання буде перешкоджати подальшому розвитку танцювальної майстерності студентів, тому елементи екзерсису в програмі перших двох років навчання необхідно виконувати окремо з систематичним повторенням одного руху декілька разів підряд і поєднувати їх тільки таким чином, щоб психофізичне навантаження на організм студента не викликало різких змін функціональної діяльності. У подальшому до побудови комбінацій також необхідно підходити грамотно, без зайвих показів, не забуваючи про головне завдання – вироблення тієї сили, яка необхідна для розвитку танцювальності.

Вважаємо за необхідним здійснювати поступовий процес переходу від виконання простих елементів екзерсису, поєднаних з доступними музичними формами до складних танцювальних комбінацій, створених на основі невеликих музичних фрагментів і як завершальний етап навчання – виконання етюдів, танців і сцен.

Саме такий процес навчання дозволить майбутньому виконавцю оволодіти дієвою музично-танцювальною виразністю і саме тому досконале по своїй художньо-пластичній формі виконання елементів екзерсису стане основою досягнення високого рівня танцювальності. Взаємозв'язок і взаємодія елементів в процесі створення танцю і покращення рівня рухових можливостей виконавця – основна педагогічна мета хореографічного навчання.

Отже здійснений аналіз дослідження та визначення значення класичного екзерсису в процесі формування професійних навичок, вказує на необхідність використання елементів екзерсису як засобу виховання більш високого рівня координації і розвитку танцювальності. Формуючи і вдосконалюючи певні танцювальні навички, класичний екзерсис достатньо серйозно впливає на розвиток сили м'язів виконавців, їх еластичності і рухливості суглобно-зв'язкового апарату і є основним засобом засвоєння танцювального мистецтва.

Танцювальний екзерсис здатний виправляти деякі природні недоліки виконавців, а також активно впливає на розвиток і вдосконалення таких необхідних психофізичних якостей, як сила, спритність, ритмічність, музичність.

Для продуктивного використання танцювальної техніки, як засобу виховання більш високого рівня координації і розвитку такої якості, як танцювальність, засвоєння і вдосконалення елементів екзерсису спрямовується на виховання здатності швидко і чітко відображати названі або продемонстровані елементи танцю, що створює необхідний динамічний стереотип.

Особливою цінністю екзерсису є можливість різноманітно вдосконалювати такі ознаки рухів, як темп, розмір, напрямок, кількість повторень, характер і м'язову силу, а це по суті – основне завдання у вихованні пластичності, гармонічності і виразності рухів.

Список літературних джерел:

1. Красовская В. М. Статьи о балете [Текст] / Вера Михайловна Красовская. – Л.: Искусство, 1967. – 180 с.
2. Костровицкая В. С. Школа классического танца [Текст]: учебник / В. И. Костровицкая, А. А. Писарев. – 3-е изд. испр. – Л.: Искусство, 1986. – 261 с.
3. Ваганова А. Я.. Основы классического танца [Текст]: учебник / А. Я. Ваганова. – 5-е изд. – Л.: Искусство, 1980. – 192 с.
4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю [Текст]: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Лариса Юріївна Цветкова. – 2-е вид. переробл. та доп. – К: Альтерпрес, 2007. – 324 с.
5. Основы подготовки специалистов – хореографов. Хореографическая педагогика [Текст]: учебно-методическое пособие / Е. Н. Громова, Ю. И. Громов, Н. Л. Гавликовский [и др.]; под. ред. В. А. Звездочкина. – СПб: СПбГУ П, 2006. – 632 с.
6. Базарова Н. Азбука классического танца [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2-е изд. – Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
7. Барышникова Т. К. Азбука хореографи [Текст]: учебное пособие / Т. К. Барышникова. – СПб.: Респекс, 1996. – 253 с.