

Юлія БЕЗПАЛЕНКО,

асистент кафедри режисури та хореографії Львівського національного
університету імені Івана Франка (Україна, Львів) bezpalenko35juli@gmail.com

Галина ГОРБАЧУК,

асистент кафедри режисури та хореографії Львівського національного
університету імені Івана Франка (Україна, Львів) gorbachuk@mail.com

ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД УЧНІВ В. А. ВИЧЕГЖАНИНА У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ. НЕ ПРИРОДНА ВИВОРОТНІСТЬ

У статті описується педагогічний досвід Безпаленко Юлії та Галини Горбачук на основі переданих знань від В. Вичегжаніна. Основою статті є опис правил дотримання верхньої виворотності. порушення питання «не природної виворотності», «справжньої виворотності», правила роботи опорної та робочої ніг для збереження законів класичного танцю і збільшення виворотності ніг.

Ключові слова: виворотність ніг, верхня виворотність, «не природна виворотність», «справжня виворотність».

Літ. 10.

Julia BEZPALENKO,

assistant of Direction and Choreography Department Lviv National Ivan Franko
University (Ukraine, Lvov) bezpalenko35juli@gmail.com

Halyna GORBACUK,

assistant Direction and Choreography Department Lviv National Ivan Franko
University (Ukraine, Lvov) gorbachuk@mail.com

TEACHING EXPERIENCE V. A. VICHEGZHANINA STUDENTS IN THE FORMATION OF THE CLASSICAL DANCE FOUNDATIONS. NOT NATURAL INVERTED

In this paper Julia Bezpalenko's and Halyna Gorbacuk's pedagogical experience based on the V. Vichegzhana transmitted knowledge is described. The article basis is the rules compliance Inverted top description. The question «is not natural Inverted», «real Inverted» the reference rules and the working leg to save the classical dance laws and increase Inverted legs are raised.

Key words: Inverted legs, upper Inverted, «not a natural Inverted», «real Inverted».

Ref. 10.

Юлія БЕЗПАЛЕНКО,

асистент кафедри режисури та хореографії Львівського національного
університету імені Івана Франка (Україна, Львів) bezpalenko35juli@gmail.com

Галина ГОРБАЧУК,

асистент кафедри режисури та хореографії Львівського національного
університету імені Івана Франка (Україна, Львів) gorbachuk@mail.com

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ УЧЕНИКОВ В. А. ВЫЧЕГЖАНИНА
В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КЛАССИЧЕСКОГО
ТАНЦА. НЕ ЕСТЕСТВЕННАЯ ВЫВОРОТНОСТЬ

В статье описывается педагогический опыт Безпаленко Юлии и Горбачук Галины на основе переданных знаний от В. Вычегжанина. Основой статьи является описание правил соблюдения верхней выворотности. Поднят вопрос «не естественной выворотности», «настоящей выворотности», правила работы опорной и рабочей ног для сохранения законов классического танца и увеличения выворотности ног.

Ключевые слова: выворотность ног, верхняя выворотность, «не естественная выворотность», «настоящая выворотность».

Лит. 10.

Постановка проблеми. Вже давно у нашій країні класичний танець – це «природне», модне, необхідне мистецтво. І те, що класичний танець за народженням Російсько-Французько-Італійський, не завадило йому оселитися в Україні та стати «нашим». Додавши до цього є театри в наших містах, і люди, які приходять в ці театри, і особливо їхня любов та вміння виявляти її при перегляді вистави.

Геніально створена методика класичного тренажу спричинила широке використання її не тільки у професійних танцювальних напрямках (народному, бальному, сучасному танцях, гімнастиці тощо), а й в не фахових галузях (у фітнес дисциплінах, школах з середньою освітою, гуртках тощо). Любов до класичного танцю, його геніальність, а також певно ще багато чинників посприяли тому, що займатися класичним танцем почало багато людей.

Вихід класичного танцю в маси (його розповсюдженість), привели до того, що почали набирати дітей з недостатніми (поганими) природними здібностями: з маленьким кроком, замалою виворотністю, негнучких, без підйому і навіть дітей, які взагалі нездібні до танцю.

Ми за те, щоб танцювали всі в кого є бажання, і навіть займалися класикою, та викладач повинен розуміти, що як програма класичного танцю, так і методика викладання рухів розраховані на людей з «професійними» природними даними. Майбутній професійний танцівник повинен сидіти у всіх шпагатах, лежати в «жабці» на спині, на животі, мати великий (високий) підйом, гнутися у всі боки, мати сильні ноги та руки, мати музичний слух і вміти ритмічно рухатись під музику. Коли цих «професійних» здібностей немає і класичний *exercises* (вправи) викладають, не враховуючи це, травмування тіла танцівника неминує.

Цю статтю ми хочемо присвятити верхній виворотності, а якщо більш точно, тому, як танцівник повинен тримати ногу *alaseconde* (в сторону).

Аналіз досліджень. Теоретичною базою дослідження є роботи видатних артистів балету, педагогів і хореографів двадцятого століття А. Ваганової та Н. Тарасова, Н. Базарової, В. Мей та сучасної артистки балету Большого театру А. Марченкової а також робота хірурга-ортопеда Д. Хавилера і лікаря І. Баднин.

Мета статті – описати поняття виворотності, показати, до чого призводить недотримання законів виворотності, навести практичні приклади визначення в учнів виворотності, її розвитку і відпрацювання.

Виклад основного матеріалу. Спочатку пропонуємо розглянути, що про це говорять інші викладачі класичного танцю.

– Перша позиція. Ступні ніг, торкаючись п'ятами, розгорнуті носками назовні, утворюють пряму лінію на підлозі [1, 17].

Безпаденко Ю. Горбачук Г. Педагогічний досвід учнів...

– На *раз* і працююча нога витягується за правилами *battement tendu* в сторону другої позиції носком у підлогу так, щоб носок приходився проти п'яти опорної ноги [1, 33].

– Коли рух робиться в сторону, на II позицію, треба посилено стежити за тим, щоб нога креслила пряму лінію, яка продовжує лінію вिवоротної лівої ноги [3, 31].

– Виконуючи *releve*, необхідно плавно і одночасно відокремлювати обидві п'яти від підлоги, піднімаючись на високі півпальці, гомілкостоп утримувати пружно, щоб не навалюватися на великі пальці, зберігати виворотність і підтягнутість обох ніг [6, 111].

– Опорна нога у всіх випадках (*battement tendu*) витягнута в коліні і зберігає виворотність, торкаючись до підлоги рівномірно всією ступнею, без завалу на великий палець [1, 113].

– За цією ж схемою вивчається і *battement tendu* вперед, потім назад. Виворотне і рівне положення стегон, підтягнутість опорної ноги і корпусу, точне положення плечей по відношенню до опорної ступні повинні суворо дотримуватися, особливо при виконанні даного руху назад [1, 114].

– Опорна нога зберігає виворотність і підтягнутість [1, 155].

– Переходячи з I позиції на II, праву ногу відвести убік по прямій лінії, одночасно передавши центр ваги корпусу на ліву опорну ногу, яка в момент руху залишається нерухомою і вिवоротною [4, 15].

– Виконуючи *battement tendu* в сторону, слід відводити працюючу ногу по прямій лінії від опорної ноги. Для збереження виворотності п'ята висувається вперед, носок відтягується назад [4, 29].



Малюнок 1.



Малюнок 2

– При русі ноги в сторону і при поверненні її з II позиції в V позицію гранично виворотна стопа працюючої ноги рухається уздовж стопи опорної ноги. Опорна нога витягнута в коліні, і виворотність без «завалу» на великий палець (Толстих, Тищенко).

Зауважте, що у всіх випадках відкривання працюючої ноги а *la seconde* відзначається положення опорної ноги, яка завжди залишається нерухомою, натягнутою і виворотною. Також для розуміння теми статті спробуємо дати визначення *виворотності* та «*неприродної виворотності*».

Виворотність ніг – це здатність розкрити ноги (стегна, гомілки та стопи) у положенні *en dehors* (назовні), коли при правильно поставленому корпусі стегна, гомілки і стопи повернені своєю внутрішньою стороною назовні. Вісь нижніх кінцівок ротована (від лат. *rotatio* – «колоподібний рух, обертання») назовні так, що коліна і стопи розташовані у фронтальній площині (тобто розгорнуті на 180°).

«*Неприродна виворотність*» – це відкрита працююча нога а *la seconde* перпендикулярна по відношенню до станка (у положенні: тримаючись однією рукою за станок) при звернутій опорній нозі (стопа опорної ноги не перпендикулярна до лінії станка).

Виворотна опорна нога – це коли стопа опорної ноги і стегна стоять паралельно до лінії дзеркала (глядацького залу) (мал. 1). А біля станка опорна стопа перпендикулярна по відношенню до лінії станка або до лінії глядацького залу, носок опорної стопи і стегно, що даліше від глядача, ми не повинні бачити в дзеркалі (мал. 2).

За нашими спостереженнями, викладачі змушують тримати ногу *alaseconde* по ідеально прямій лінії, не звертаючи уваги на те, що опорна стопа при цьому звертається, завалюється на великий палець (не тримається «взйом» (зовнішня частина ноги)); опорне стегно не виворотне, рухається при відкриванні та закриванні робочої ноги; згинається опорне коліно; при підніманні працюючої ноги вище 90° корпус викривляється, «кусаються» губи і часто на обличчя не можливо дивитись.

Ми працюємо не з «класиками», наші учні – це представники бальної, народної, сучасної хореографії, гімнасти, більшість з яких не мають верхньої виворотності, багато з них мають «не природну виворотність». Кожного дня ми мали можливість спостерігати поради маестро Вичегжаніна, що приносять плоди, а ноги учнів набувають справжньої витонченості.

Якщо покласти танцівника спиною на підлогу і попросити підняти ногу *en avan* (вперед), а потім вивести її в сторону (*demi rond*), більшість людей опустить ногу на підлогу, не розуміючи, що треба було зробити *demi rond* а правилами класичного танцю, тобто, тримаючи мізинець і стегно опорної ноги на підлозі. А справжня виворотність саме так і перевіряється, тому дуже важливо, щоб танцівник знав свою справжню виворотність і саме в цей напрямок відкривав ногу *alaseconde*.

На доказ правильності цього правила хочемо привести декілька прикладів.

1. Навіть при дуже виворотних ногах, коли робоча нога зробить *demi rond*, до підлоги торкнеться тільки носок, а п'ятка залишиться сильно попереду (за правилами класичного танцю). І це вже показує нам, що по прямій лінії опорної ноги йде носок робочої ноги, а п'ятка штовхається, за змогою, вперед.

2. Коли танцівник буде класти працюючу ногу в *alaseconde* на підлогу, звертаючи опорну ногу, йому не буде над чим працювати, бо, по-перше, він буде думати, що і так виворотний, а по-друге, відкрити ногу в *a la seconde* даліше від підлоги неможливо. Тоді постає питання, навіщо кожен день робити *exersices* класичного танцю, якщо кожна людина з вулиці зможе покласти працюючу ногу на підлогу, звернувши опорну ногу.

3. Спробуйте тримати опорне стегно і мизинець вашого учня на підлозі, коли він відводить ногу в сторону, і побачите (або відчуєте, якщо будете робити це самі), що його м'язи будуть в напрузі, бажаючи розвернутись на повну; що в нього є можливість прикласти зусилля на те, щоб відвести ногу; що в нього є відчуття роботи двох ніг і відчуття «максимуму». Тепер зробіть навпаки, тримайте працюючу ногу на підлозі і нехай учень спробує покласти стегно і мизинець опорної ноги на підлогу, і також побачите, що це неможливо зробити.

4. Коли в дерева здорові корені, то навіть дуже сильний вітер не зможе його зламати, а тільки вирве його з коренем. Такий же принцип спрацьовує і в класичному танці, правильне положення основної стійки, в нашому випадку виворотна опорна нога, дасть нам «здорові корені», тобто можливість кожен день працювати над своєю виворотністю, не порушувати інші закони класичного танцю і залишатися довго дієздатними та здоровими.

Як це працює?

Коли танцівник знає свою справжню виворотність, зробивши вправу, про яку говорилось вище, він повинен відкривати ногу *a la seconde*, саме в цей напрямок. Звичайно, треба виявити дуже багато терпіння, особливо, якщо ваш учень переучується, тому що це незвична позиція біля станка. Також ми би радили, навіть танцівникам з хорошою виворотністю, тримати ногу *a la seconde* не на максимум (у перших класах, на початку уроку, після перерви в заняттях), тому що саме це вміння тримати ногу м'язами на не максимальне *a la seconde* допомагає потім в різних піруетах та *fouette*. Це не максимальне відкриття ноги в *a la seconde* включає внутрішні м'язи ніг, опорна нога тримає виворотність зовнішнім м'язом, який прагне назовні, а працююча нога внутрішнім м'язом вивертається назовні (сильно п'яткою вперед). Ця щоденна праця не виворотним танцівникам випрацьовує виворотність, а тим, кому вже не треба розробляти виворотність, дає силу м'язів у декількох кутових діапазонах, відчуття максимуму (коли є розуміння зупинки, ти знаєш, що зупиниш ногу, для прикладу, при виконанні *demi rond*), гарне і правильне положення ноги *alaseconde* на 45° та 90°.

Також для справжнього положення *a la seconde* важливе правильне відкривання ноги в це положення і розуміння, як працюють м'язи в цей момент. Перша позиція ніг, ліва нога опорна, права нога внутрішнім м'язом починає відкриватись *alaseconde*, тобто перше, що починає рухатись, це п'ятка (і весь внутрішній м'яз ноги) сильно вперед і вниз по підлозі (сильно давлючи в підлогу п'яткою), дійшовши до подушки і пальців, які тягнуться назад, нога піднімається носком і внутрішнім м'язом (п'яткою сильно вперед) на 45° або 90°. Опорна нога в цей момент, тримаючи «взйом», зовнішнім м'язом бажає розвернутись назовні (відчуття, ніби хтось руками вивертає м'язи від працюючої ноги). Це можна відчути, витягнувши руки перед собою на 45° від корпусу, стиснути кулаки і почати викручувати руки назовні, повинно стати боляче, це відчуття болу повинно бути і при роботі ніг.

Деякі дослідники, зокрема Джозеф Хавілер – хірург-ортопед, не бачать зв'язку між підвищенням виворотності та регулярними заняттями балетом, але В. Вичегжанін та ми, його учні, з власного досвіду можемо констатувати, що правильна і усвідомлена робота м'язів на відкриття *en dehors* розробляє виворотність.

Правильне положення ніг *en dehors* дає свободу руху ніг, розслабляючи деякі зв'язки. Це забезпечує кращу стійкість і покращує ефективність зовнішніх обертань. *En dehors* – характерна риса класичного балету. На цьому положенні ґрунтується вся техніка виконання класичного танцю. Тільки в *en dehors* можливе правильне положення тіла, коли вага не переноситься занадто далеко назад, тобто на п'яти.

Висновки. Сьогодні існує багато історичних, сучасних та медично-анатомічних доказів, що положення ніг *en dehors* – це не «художній винахід» класичного танцю і що професійні тренування неможливі без *en dehors*, тому обов'язок кожного професійного тренера або викладача танців зробити правильні висновки із означеного методичного міркування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базарова Н. Азбука классического танца : учеб.-метод. пос. / Н. Базарова, В. Мей. – СПб. : Искусство, 1983. – 2-е изд. – 207 с.
2. Баднин И. Охрана труда и здоровья артистов балета / И. Баднин – М. : Медицина, 1987. – 206 с.
3. Ваганова А. Основы классического танца : издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» / А. Ваганова – СПб. : Лань, 2001. – 192 с.
4. Костровицкая В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев – СПб. : Искусство, 1968. – 261 с.
5. Марченкова А. Проблемы травматизма в процессе обучения хореографическому искусству / А. Марченкова, А. Марченков // Педагогика: традиции и инновации (II) : мат. междунар. заоч. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2012 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2012. – С. 172–174.
6. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н. Тарасов – М. : Искусство, 1981. – 2-е изд., испр. и доп. – 479 с.
7. Хавилер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Д. Хавилер – М. : Новое слово, 2004. – 111 с.

ІНТЕРНЕТ РЕСУРСИ

8. Гимнастика для професійних тацівників [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.gymnlab.ru>
9. Отбор детей для гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sportmedicine.ru>
10. Ревматология [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.wh-lady.ru>

REFERENCES

1. Bazarova N. Azbuka klassicheskogo tanca : ucheb.-metod. pos. / N. Bazarova, V. Mej. – SPb. : Iskusstvo, 1983. – 2-e izd. – 207 s.
2. Badnin I. Ohrana truda i zdorov'ja artistov baleta / I. Badnin – M. : Medicina, 1987. – 206 s.
3. Vaganova A. Osnovy klassicheskogo tanca : izdanie 6. Serija «Uchebniki dlja vuzov. Special'naja literatura» / A. Vaganova – SPb. : Lan', 2001. – 192 s.
4. Kostrovickaja V. Shkola klassicheskogo tanca / V. Kostrovickaja, A. Pisarev – SPb. : Iskusstvo, 1968. – 261 s.
5. Marchenkova A. Problemy travmatizma v processe obuchenija horeograficheskomu iskusstvu / A. Marchenkova, A. Marchenkov // Pedagogika: tradicii i innovacii (II) : mat. mezhdunar. zaoch. nauch. konf. (g. Cheljabinsk, oktjabr' 2012 g.). – Cheljabinsk : Dva komsomol'ca, 2012. – S. 172–174.
6. Tarasov N. Klassicheskij tanec. Shkola muzhskogo ispolnitel'stva / N. Tarasov – M. : Iskusstvo, 1981. – 2-e izd., ispr. i dop. – 479 s.
7. Haviler D. Telo tancora. Medicinskij vzgljad na tancy i trenirovki / D. Haviler – M. : Novoe slovo, 2004. – 111 s.
8. Gimnastika dlja profesijnih tacivnikov [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <http://www.gymnlab.ru>
9. Otbor detej dlja gimnastiki [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupa : <http://www.sportmedicine.ru>
10. Revmatologija [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupa : <http://www.wh-lady.ru>

Статтю подано до редакції 23.02.2015 р.