

УДК 793.31:792.8.071.5

## **НАРОДНО-СЦЕНІЧНИЙ ЕКЗЕРСИС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ХОРЕОГРАФІВ**

**Наталія КИРИЛЬЧУК**

*Кафедра театрального мистецтва і хореографії.  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
вул. Сахарова 34-А, м. Івано-Франківськ, Україна, 76014,  
тел.: (+38034) 52-34-29, (+38066) 126-85-48, e-mail: mrozek@list.ru*

Проаналізовано роль народно-сценічного екзерсису та принципи його викладання при формуванні професійних навичок майбутніх фахівців-хореографів.

*Ключові слова:* народно-сценічний танець, екзерсис, принципи навчання, професійні навички.

Метою цієї статті є: дослідити теоретичні і практичні підходи аналізу народно-сценічного екзерсису як засобу формування професійних навичок майбутніх фахівців-хореографів.

Завдання дослідження є: з'ясувати особливості вивчення народно-сценічного екзерсису та виділити його завдання; проаналізувати його принципи та методи викладання; обґрунтувати необхідність використання екзерсису народно-сценічного танцю в навчальному процесі.

Народно-сценічний танець є однією з основних дисциплін спеціального циклу хореографічної освіти, що спрямований на професійну підготовку майбутнього фахівця-хореографа. Вивчаючи танці різних народів, їхній стиль та манеру виконання, студент-хореограф набуває знань, необхідних для творчого сприйняття й емоційного відтворення художніх образів [3, с. 3].

“Народний танець” як навчальний предмет, як певна школа виховання танцівника порівняно з класичним танцем, дуже молодий. Виник він тільки наприкінці ХІХ століття в Петербурзькому імператорському хореографічному училищі, і зумовлено це було тим, що в балетних виставах виконували народні танці: іспанські, угорські, польські, грузинські та інші. Думка про створення спеціальної системи (подібної до класичного танцю) для підготовки виконавців характерного танцю давно побутувала між хореографами. У 90-х роках ХІХ століття О. Ширяєв з власної ініціативи спробував створити і записати екзерсис народно-сценічного танцю. На основі цієї праці введено уроки характерного танцю у двох старших класах Петербурзької балетної школи. Поступово народно-сценічний танець сформувався в навчальну дисципліну, і його долучили до програми інших хореографічних училищ. Значущою подією стала поява книги А. Лопухова, О. Ширяєва, О. Бочарова “Основи характерного танцю”, яка була видана 1939 р.

Саме ця праця, що виникла в результаті накопиченого досвіду і стала першим підручником у викладанні народно-сценічного танцю.

Великий внесок у розвиток методики викладання народно-сценічного танцю зробила професор Т. Ткаченко, яка розвинула методику А. Лопухова, О. Ширяєва, О. Бочарова і на основі власного досвіду видала фундаментальні праці “Народний танець” (1967) і “ Народні танці” (1981).

У 1966 році опубліковано навчально-методичний посібник з народно-характерного танцю, автор якого А. Блатова. В 1972 році видана книга відомої танцівниці і педагога Н. Стуколкіної “Чотири екзерсиси”.

В Україні послідовником викладання народно-сценічного танцю був педагог Є. Зайцев, який видав підручник “Основи народно-сценічного танцю” (у 2-х частинах, 1976).

Процес подальшого удосконалення системи викладання народно-сценічного танцю продовжується і сьогодні. Прикладом цього є навчальний посібник “Народно-сценічний танець: груповий розподіл вправ біля станка”, який виданий у 2008 року В. Камін.

Протягом двох століть накопичений великий досвід з теорії та практики викладання народно-сценічного танцю, доведено необхідність системного вивчення вправ тренажу, його удосконалення. “Система постійного фізичного і танцювального екзерсису, навіть методично недосконалого, завжди буде продуктивнішою від випадкових “натаскувань” окремих рухів характерного танцю [5, с. 33]. І все ж таки залишається недостатньо усупільненим цей матеріал в його систематизації. Саме тому вважаємо за необхідне подальше поглиблене вивчення цієї проблеми.

Екзерсис – це відточена, досконала й уніфікована система вправ і комбінацій, створена в процесі тривалого хореографічного досвіду.

Народно-сценічний екзерсис створений на основі класичного екзерсису. Але ці вправи відрізняються від класичного тим, що розвивають необхідні якості для виконання народно-сценічних танців, у яких часто використовують різкі і акцентовані plie, невиворотні позиції ніг, рухи з заворотом стопи і коліна в невиворотне положення. В народно-сценічний екзерсис входять вправи характерні для певного танцю, запозичені безпосередньо з народно-сценічних танців: рухи з вільною стопою (flie-fliac), “вірвовочка”, вправи на вистукування, вправи що розвивають гнучкість, пластичність рук і корпусу. Також можуть трапляються стрибки та скачки.

Поряд зі загальноприйнятою французькою термінологією в характерному екзерсисі вживається і образно-народні назви рухів (наприклад “вірвовочка”, “ключ”, “штопор” та інші).

Пропонуючи послідовність вправ народно-сценічного екзерсису, ми опиралися на розподіл, яку запропонував В. Камін:

- напівприсідання та глибокі присідання (demi-plies et grand plies);
- вправи для розвитку рухливості стопи (battements tendus);
- каблучні вправи;
- маленькі кидки (battement tendus jetes);
- колообертальні рухи ногою по підлозі (rond de jambe et ronde de pied terre);
- підготовка до “вірвовочки” (ковзання стопою по нозі, passé);
- повороти стопи (“змійка”, pas tortille);
- м’які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги із закритого положення у відкрите (battement fondu);

- вправи з ненапруженою стопою (середній батман, flic-flac);
- розгортання ноги на 90 градусів (battements developpes);
- вправи на вистукування;
- великі кидки (grands battements jetes);
- підготовчі вправи до складних і віртуозних рухів: піднімання на півпальці, розтяжки, перегинання корпусу тощо [4, с. 5].

Вправи народно-сценічного екзерсису застосовують для розвитку технічних навичок. Завданням вправ є підготовка суглобно-м'язового апарату до виконання найрізноманітніших рухів. Вправи біля станка розвивають:

- виворотність, еластичність, м'якість тазостегнового, гомілковостопного, колінного суглобів і м'язів стопи;
- зміцнюють сухожилля ахіллесової п'яти;
- сприяють пластичності стрибка;
- розвивають рухливість гомілковостопного, тазостегнового, колінного суглобів;
- силу ніг;
- зміцнюють м'язи стегна;
- легкість ніг;
- координацію;
- стійкість;
- танцювальність;
- танцювальний крок;
- ритмічну спритність;
- тренує нервову систему;
- розвиває виразність, вишуканість поз, гнучкість спини;
- прищеплює відчуття стилю та достеменної національної манери.

Важливою умовою досягнень успіхів у формуванні професійних навичок засобами вправ екзерсису є правильне виконання танцювальних рухів. Організм танцівника, підпорядкований умовам системного тренажу, удосконалюється. Постійний розвиток цієї "правильності" створює досконалу в розумінні "скульптурності" форму тіла і сприяє точному виконанню танцювальних дій [1, с. 126].

Розглядати вправи народно-сценічного екзерсису тільки як засвоєння комплексу певних рухів, що розвивають тіло виконавця було б неправильно. "Необхідно зауважити: якщо вправи біля станка не передають певного національного характеру та стилю, це призводить до формального трактування національних рухів" [3, с. 4].

Важливо розуміти, що виконання елементів народно-сценічного екзерсису продовжує лінія розвитку танцювальності, щоб у подальшому легко, без труднощів, передавати на сцені яскраву палітру того чи іншого народного танцю.

Хореографічні навички розглядають як досконалий рух, що отриманий унаслідок багаторазових вправ виконання. Однак ознакою сформованості навичок є якість виконання руху, а не його автоматизація. Досягнути цього можна лише у разі свідомого сприйняття і відтворення цих рухів та вправ. Принцип свідомої навчально-пізнавальної активності студентів передбачає створення сприятливих умов для виявлення і розвитку їхніх творчих здібностей, стимулювання їхньої ініціативи і заохочення до самостійності.

Принцип науковості передбачає постійне вдосконалення методики викладання вправ екзерсису. Вивчення психофізичних якостей сприйняття студента.

Упродовж усього вивчення вправ екзерсису обов'язковим є дотримання принципу наступності, який реалізується шляхом:

– логічного викладу матеріалу, при якому кожна наступна вправа чи комбінація обґрунтується на попередньому;

– постійного закріплення вивченого матеріалу.

Однак доречно наголосити, що в розумінні принципу систематичності останніми роками відбулися вагомні зміни. Систематичність тепер розуміють не лише як послідовність і наступність, а й як системність. Особливо важливо зрозуміти, як поєднуються елементи, перспективу їх розвитку, розуміння частин і цілого, окремого й загального.

Застосовуючи принцип доступності, який тісно пов'язаний із попереднім принципом, важливо наголосити на застосуванні контрастності при побудові тренувальних вправ екзерсису.

Принцип контрастності використовує, щоб переключити навантаження з одних м'язів на інші і відновити дихання. Після швидких вправ виконують спокійні. Правильний розподіл силового навантаження на м'язи рівномірно розвиває м'язовий апарат виконавця, не перевтомлюючи і не перевантажуючи його. Чергування вправ біля станка подано за такими ознаками: рухи з напруженою стопою чергувати з рухами з вільною стопою, плавні рухи з різкими, обертальні з вистукуваннями й інші [4, с. 6].

Принцип проблемності ґрунтується на створенні різного роду проблемних ситуацій, які в процесі фахового навчання сприяють творчому пошуку. Особливо це відбувається на старших курсах, коли студенти самі створюють різні комбінації екзерсису.

Наочний принцип посідає значне місце у процесі вивчення вправ екзерсису, адже показ, демонстрація викладачем вправи, того чи іншого руху або пози є більш предметним, зрозумілим та переконливим для якісного сприйняття та відтворення вправ студентом.

Говорячи про методи, що забезпечують оволодіння народно-сценічним тренажем, варто сказати, що протягом усього навчального періоду їх використовують як взаємодоповнюючі, але в різному співвідношенні. Методи поділяються на словесні, наочні, практичні.

Словесний метод навчання охоплює пояснення, за допомогою якого педагог розкриває суть та завдання народно-сценічного екзерсису загалом й окремо кожної вправи. Цей метод ґрунтується на логічному мисленні з використанням попереднього досвіду студентів.

Важливе місце у навчальному процесі при вивченні народно-сценічного екзерсису займає інструктаж. Він передбачає розкриття дій, особливостей виконання, дотримання певних правил під час виконання вправ тренажу.

Ефективне навчання неможливе без використання наочних методів. Насамперед, це демонстрація – метод, який передбачає показ цілої вправи чи її частини. Допоміжним у цьому процесі є метод спостереження, що передбачає сприймання усіх процесів і дій.

Практичний метод безпосередньо сприяє формуванню вмінь і навичок, сюди відносимо практичну роботу, яка спрямована на використання набутих знань та їх відтворення. Важливе місце відведено вправам. Суть цього методу полягає в цілеспрямованому, багаторазовому повторенні студентами частин вправи, чи її цілої

з метою формування навичок. Вони є технічними і своєю чергою їх можна поділити на: підготовчі, пробні, тренувальні, творчі.

Розглядаючи народно-сценічний екзерсис як засіб формування навичок майбутніх хореографів варто пам'ятати, що важливим засобом виразності є музика. Ритм, метр, темп – це ті елементи, без яких неможливо оволодіти майстерністю народного танцю. Точний, чіткий ритм забезпечує правильне виховання м'язів, координацію всіх частин тіла, технічність та художню виразність руху. Крім того, ритм характеризує ті чи інші національні особливості, їхній стиль, колорит. Складаючи вправи, доцільно застосовувати рухи з акцентом на затакт або будь-яку іншу долю такту зі зміною темпів музичного супроводу. Більшість вправ біля станка вимагають музичного вступу, який вводить танцюриста в темп, характер, стиль рухів. Потрібно стежити, аби всі запропоновані вправи виконували у точному ритмі, пропонувати вистукувати різноманітні сполучення тривалостей нот (чвертей, восьмих, шістнадцятих тощо).

Отже, вивчення народно-сценічного екзерсису допомагає розвивати студента-хореографа фізично, удосконалює його координацію, зміцнює м'язово-руховий апарат, розвиває ті групи м'язів, які мало беруть участь у класичному екзерсисі, виховує витривалість. Окрім того, заняття народно-сценічним екзерсисом допомагають оволодіти стилем, манерою, виконанням різних характерів, тобто збагачують їх виконавські можливості, формуючи особливі професійні якості і навички майбутніх фахівців-хореографів.

#### Список використаної літератури

1. *Блок Л. Д.* Классический танец. История и современность / Л. Д. Блок. – М. : Искусство, 1987. – 556 с.
2. *Гусев Г. П.* Методика преподавания народного танца (Упражнения у станка) Г. П. Гусев. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 207 с.
3. *Зайцев Є. В.* Основи народно-сценічного танцю / Є. В. Зайцев. – К. : Мистецтво, 1975. – 223 с.
4. *Лопухов А. В.* Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – Л., М. : Искусство, 1939. – 187 с.
5. *Камін В. О.* Народно-сценічний танець: груповий розподіл вправ біля станка. навч. посібник / В. О. Камін. – К. : ДАКККіМ, 2008. – 151 с.

Стаття надійшла до редколегії 19.02.2014

Прийнята до друку 23.04.2014

## **FOLK STAGE EXERCISES AS MEANS OF FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE SPECIALISTS-CHOREOGRAPHERS**

**Natalia KYRYLCHUK**

*Department of theatre arts and choreography,  
Precarpathian national University of the name Vasyl Stefanyk  
str. Sakharov 34-A, Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76014,  
tel.:(+380342) 52-34-29, (+38066) 126-85-48. e-mail: mrozek@list.ru*

In this article a role is analysed folk - stage ekzersisu and principles of his teaching as to the means of forming of professional skills of future specialists- choreographers.

*Key words:* folk-stage ekzersisu , principles of studies, professional skills.

## **НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФНССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ-ХОРЕОГРАФОВ**

**Наталія КИРИЛЬЧУК**

*Кафедра театрального искусства и хореографии,  
Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника,  
ул. Сахарова34-а, Ивано-Франковск, Украина, 76014  
тел.:(+3803422)52-34-29, (+38066) 126-85-48. e-mail: mrozek@list.ru*

Проанализировано роль народно-сценического экзерсиса, принципы его преподавания при формировании профессиональных навыков будущих специалистов-хореографов.

*Ключевые слова:* народно-сценический танец, экзерсис, принципы преподавания, профессиональные навыки.