

УДК 37; 792.8; 793.3

ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ВОЛОДИМИРА ВИЧЕГЖАНІНА У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Юлія БЕЗПАЛЕНКО, Галина ГОРБАЧУК

*Кафедра режисури та хореографії,
Львівський національний університет імені Івана Франка
вул. Довженка, 1/262 м. Львів, Україна, 79070
тел.: (+38032) 21-30-76, (+38067) 946-40-61 e-mail: bezpalenko35juli@gmail.com*

Описано педагогічний досвід Володимира Андрійовича Вичегжаніна, естетичні засади формування арлombу – основного положення тіла у класичному танці. Розглянуто положення живота, попереку, лопаток, грудної клітки та голови, позиції ніг, і правило чотирьох точок у класичному танці.

Ключові слова: В. А. Вичегжанін, арлomb, положення стоп, м'язи ніг, “взйом”, виворотність, положення паху, положення живота та попереку, положення лопаток та грудної клітки, положення голови, позиції ніг, чотири точки.

Оволодіти рівновагою, правильно поставити корпус (арлomb) – це найголовніше для танцівника [1]. І дійсно правильна постановка корпусу не тільки дає змогу танцівникові вміло володіти своїм тілом, гармонійно “писати танець”, а й, що найголовніше для самого танцівника, не калічити своє тіло та залишатися здоровим до самої старості. В нашому житті так сталося, що нас з дитинства вчили класичному танцю по одному, а вже будучи дорослими ми перевчались у нашого викладача Володимира Андрійовича Вичегжаніна.

Народився В. А. Вичегжанін 1938 року в Новосибірську. Після армії танцював в ансамблі на Сахаліні. Не знаємо коли точно, але зустрівшись і позаймавшись класичними уроками, з видатним балетним педагогом Петром Антоновичем Пестовим, В. Вичегжанін вступив у Пермське хореографічне училище, клас Ю. І. Плахта. На випускному в Ленінграді (Петербурзі) танцював принца у виставі “Лускунчик”. Півроку, після закінчення училища, танцював і викладав класичний танець у Маріїнському театрі. Потім багато років працював як артист балету і педагог у Пермському театрі. Також працював у Львові, Красноярську і Польщі. Останні свої роки працював у Львові. Помер 18 серпня 2010 року.

Нам випала нагода порівняти різні школи викладання, тому ми вирішили описати, знання і навички, які отримали під час уроків з класичного танцю, що проводив В. Вичегжанін, та ті надбання, які завдяки його порадам і вказівкам ми набули самі.

Мета статті: проаналізувати методику вивчення й освоєння основної стійки при виконанні тренажу класичного танцю.

Постановку корпусу виробляють спочатку а la barre, стоячи обличчям до нього, потім тримаючись правою або лівою рукою, і на середині залу. Правильна

постановка корпусу полегшує розвиток виворотності ніг, гнучкості корпусу, які так необхідні класичному танцю.

Повернувшись обличчям до станка, виконавець кладе обидві руки, злегка зігнуті й опущені в ліктях, на нього, кисті вільно лежать навпроти середини корпусу. У жодному разі не можна охоплювати станок. Ноги в першій позиції, коліна сильно витягнуті, плечі розкриті й опущені. Вага корпусу рівномірно розподілена на обидві ноги. М'язи таза підтягнуті вгору настільки, щоб корпус був прямий, легкий та стрункий [1].

Аби правильно стати в першу позицію, треба з шостої позиції розвести носки ніг у різні боки одним легким рухом. Якщо в танцівника немає розвинутої виворотності від своїх природних даних, він повинен вивчати основну стійку у вільній першій позиції. Усі пальці ніг мають щільно прилягати до підлоги, не відриваючись при спробі їх відокремити від підлоги. “Взйом” (зовнішня частина стопи від мізинця до п'яти) також щільно прилягає до підлоги, не маючи жодного відставання від неї. Це перевіряється так: якщо намагатися просунути палець, то в зовнішній частині стопи (“взйомі”) він не повинен протиснутися між стопою і підлогою, а в внутрішньої сторони легко пройти майже до середини нижньої частини стопи.

Особливу увагу треба звернути на те, що класичний танець вимагає поєднання п'яток у першій позиції, але за анатомічною будовою не всі танцівники можуть це зробити, тому найважливішим під час постановки ніг у першій позиції є з'єднання коліна [3]. Та у випадку “іксових” ніг, великих м'язів литок, за необхідності п'яти у першій позиції не з'єднують, а коліна намагаються притулитися одне до одного. Досвід викладачів, які дозволяють не з'єднувати п'яти, показує, що навіть танцівники з великим “іксом” у ногах за вдяки постійному намаганню з'єднати коліна з часом вирівнюють ноги, і це дає можливість все ближче ставити п'яти в першій позиції.

Підтягнуті м'язи ніг повинні намагатися з'єднатися внутрішніми лініями ніг (або задніми лініями, якщо стояти в шостій позиції). Коліна сильно натягнуті, дуже часто викладачі класичного танцю використовують термін “виключені” коліна.

Пах повинен бути рівним, що досягається вивертанням усіх внутрішніх м'язів ніг уперед. Ці ж м'язи та рівний пах допомагають сідничним м'язам бути підтягнутими вперед.

Поперек рівний. Неприпустимо мати прогин або, як деякі це називають природний лордоз. Це випрацьовують лежачи на підлозі, бажано самотійно, щодня. Лягти на спину, ноги зігнуті в колінах, під поперек покласти руку і сильно притиснути її до підлоги (щоб руці було боляче). У цьому положенні треба навчитися лежати розслабленими, живіт не напружено-випуклий, а “розтягнутий” (як у йозі, намагатися ніби “ковтнути шлунок”), дихання вільне. Кожен день ноги повинні бути більш прямими, щоб досягти ідеального положення – лежачи на спині ноги в першій позиції, коліна натягнуті, пах рівний, поперек лежить на підлозі, живіт “розтягнутий” і при цьому тіло повністю розслаблене.

Рівний поперек допомагає прийняти правильне положення живота. Як вже було сказано, він повинен бути “розтягнутим”, що відпрацьовується на підлозі у процесі тренування рівного положення поперека, а також підняттям грудної клітки наверх і вперед. Дихання має бути вільним і незатиснутим, працювати треба на

видиху. Щоб зайняти правильне положення живота станьте боком до дзеркала, повністю розслабтеся, плечі вперед (наближено до положення ембріона стоячи), “втягніть” живіт і ви побачите, що положення вашого тіла не стало рівнішим, знову розслабтеся і спробуйте, не напружуючи м’язів живота, розтягнути їх підняттям грудної клітки вгору та вперед, тримаючи відчуття “поперека на підлозі”.

Лопатки мають бути “розтягнутими” й опущеними вниз, нез’єднаними. Щоб правильно поставити лопатки треба тримати “скобу”. “Скоба” – зробіть глибокий вдих і глибокий видих, опускаючи ребра вниз, з’єднайте верхню частину тіла з нижньою і, тримаючи це положення, сильно тягніть лопатки вниз. Вміння тримати “скобу” є важливим для класичного танцю, досить часто танцівники тримають спину рівною завдяки випусканню ребер уперед, а не м’язів спини, які при цьому виявляються дуже слабкими. Перевірити, правильне положення “скоби” можна, поклавши руки на ребра, і якщо вони стирчать, опустити їх униз, тоді, тримаючи ребра внизу, сильно опустити лопатки (відчуття ніби на лопатках висять гирі). Часто лопатки танцівника “стирчать”, та спина повинна бути повністю рівною. Щоб “розтягнути” лопатки, відкрийте руки в другу позицію *allongee* і уявіть, що руки витягуються з тіла, одною рукою доторкніться до лопатки іншої, вона не повинна бути відведена сильно назад (стирчати). Це також відпрацьовується самостійно, сидячи притуліться до спинки стільця, лопатки не повинні впиралися в стілець, декілька разів на день підходьте до стіни або притуляйтесь спиною до інших людей і перевіряйте чи ваші лопатки не “стирчать”.

Плечі повинні бути розкритими [5].

Положення голови виставляють за допомогою розсунутих мізинця і великого пальця руки, який ставлять на ямку шиї (там, де поєднуються ключиці), мізинець під підборіддям (ніс вийде припіднятий), тепер іншою рукою вирівняйте шийні хребці і потилицю, щоб вони стали продовженням рівного хребта, мізинець і великий палець, залишаючись напруженими, зсунуться один до одного. У класичному танці рідко використовують положення *en face*, а положення *epaulement* передбачає відпрацювання. Лежачи на животі, поверніть голову в один, пізніше в інший бік, голова має лежати повністю на всій площині обличчя, це положення повинно бути збереженим в *epaulement*. В *epaulement* підборіддя повинно чітко повертатися до плеча і голова, ніби спиратися на щось позаду. Перевірити правильне положення можна ставши до стіни і прагнучи всім хребтом повторити лінію стіни, від куприка до шийних хребців.

Лінії підборіддя, носа і погляду перпендикулярні одна до одної. Також коли рука перебуває в положенні *allongee devant*, ці лінії перпендикулярні до лінії руки. Погляд супроводжує кисті рук, але дивитися на руки треба, ніби відштовхуючись поглядом від точки огляду, в цьому випадку кисті руки, а не тягнучись головою до неї.

Аби всі позиції ніг біля станка дійсно були виконані виворітно, станьте в першу позицію (з правої ноги) і, піднявши праву ногу, подивіться в дзеркало (у профіль), в опорній стопі ви повинні бачити тільки п’яту. Якщо ви бачите носок попереду, ваша опорна нога не виворітна, позаду – це перебільшення виворотності. Це правило дійсне для всіх позицій класичного танцю. Якщо танцівник з огляду на свої здібності не може відкрити працюючу ногу *a la seconde*, він повинен тримати її перед собою. Закріпивши опорну ногу, можна вимагати, щоб працююча

нога, кожного дня, все більше прагнула в ідеальне положення *a la seconde*. Для перевірки: лежачи на спині, ноги в першій позиції, зробіть правою, а потім лівою ногою *battement relevent devant* на 90° і *demi rond en seconde*, тримаючи мізинець і стегно опорної ноги на підлозі (виворотна опорна нога), в яке положення при цьому відкриється працююча нога в таке ж положення вона буде відкриватись і стоячи. Таку саму перевірку можна зробити, відкривши ногу і на 25° і на 45° , бо виворотність на різному рівні може бути різною.

Вміння правильно дотримуватися правила чотирьох точок у класичному танці ми розглянемо у наступному дослідженні, оскільки відпрацювання чотирьох точок потребує руху, а ми описуємо стійку. Але вважаємо за потрібне сказати, що тримаючись однією рукою за станок, у правильному положенні чотирьох точок у дзеркалі ви повинні бачити плече те, що біля станка, позаду. Для перевірки станьте перед танцівником і подивіться на нього *en face*, коли його плече в положенні *eraulement* до дзеркала, видно в дзеркалі попереду, коли його не видно і коли його видно позаду.

Постійно В. Вичегжанін говорив нам, що мудра людина вчиться ціле життя і, що в кожного педагога можна чогось навчитися, тому якщо кожен із нас без упереджень, з любов'ю та турботою до хореографічного мистецтва, до кожного танцюриста вже існуючого і майбутнього знаходитиме можливість, і бажання ділитися своїми знаннями, набуватиме знання інших, то наше мистецтво буде живе, продовжуватиме надалі вдосконалюватися, здобуде нові критерії естетики людського тіла, приносить задоволення як самим виконавцям класичного танцю, так і глядачам.

Список використаної літератури

1. *Березова Г.* Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г. Березова. – 2-ге вид. – К. : Музична Україна, 1990. – 256 с.
2. *Грант Г.* Практический словарь классического балета / Г. Грант. – М. : МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2009. – 136 с.
3. Пермский государственный хореографический колледж. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.balletschool.perm.ru/>
4. Пестов Пётр Антонович. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
5. *Тарасов Н.* Классический танец. Школа мужского исполнительства / Н. Тарасов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Искусство, 1981. – 479 с., 12 л. ил., портр.

Стаття надійшла до редколегії 18.02.2014

Прийнята до друку 23.04.2014

**EDUCATIONAL EXPERIENCE VOLODYMYRA VICHEGZHANINA
IN THE FORMATION OF FOUNDATIONS OF CLASSICAL DANCE****Julia BEZPALENKO, Galina GORBACUK**

*Department of direction and choreography
Lviv National Ivan Franko University.
str. Dovzhenko, 1/262, Lviv, Ukraine, 790070,
тел.: (+38032) 21-30-76, (+38067) 946-40-61 e-mail: bezpalenko35juli@gmail.com*

This paper describes the educational experience Vichegzhaniina VA, aesthetic principles of aplombu - basic body positions in classical dance. Describes the position of the abdomen, lower back, shoulders, chest and head, the position of the feet, and the rule of four points in classical dance.

Key words: Vichegzhaniin VA, aplomb, foot position, the muscles of the legs, “vzem” Inverted, the position of the groin, abdomen and lower back position, the position of the blades and the chest, head position, the position of the legs, four points.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ВИЧЕГЖАНИНА В.А. В СИСТЕМЕ
ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА****Юлия БЕЗПАЛЕНКО, Галина ГОРБАЧУК**

*Кафедра режиссуры и хореографии
Львовский национальный университет имени Ивана Франко.
ул. Довженко, 1/262 г. Львов, Украина, 790070,
тел.: (+38032) 21-30-76, (+38067) 946-40-61 e-mail: bezpalenko35juli@gmail.com*

Описывается педагогический опыт Владимира Андреевича Вичегжанина, эстетические принципы формирования aplombu – основного положения тела в классическом танце. Рассмотрено положения живота, поясницы, лопаток, грудной клетки и головы, позиции ног, и правило четырех точек в классическом танце.

Ключевые слова: Вичегжанин В.А., aplomb, положение стоп, мышцы ног, «взъём», выворотность, положение паха, положение живота и поясницы, положение лопаток и грудной клетки, положение головы, позиции ног, четыре точки.