

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA
RĪGAS BALETA **SKOLA**

AUDZĒKŅU FIZISKO DOTĪBU ATTĪSTĪBAS
IEZĪMES KLASISKAJĀ DEJĀ

METODISKAIS MATERIĀLS

AUTORS: pedagogs DIĀNA MANCEVIČA

2023.gads, Rīga

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

AUDZĒKŅU FIZISKO DOTĪBU ATTĪSTĪBAS IEZĪMES KLASISKAJĀ DEJĀ

Pedagoģiskā darba pieredzē, attīstot audzēkņu izpildījuma profesionālās prasmes, pedagogi ik dienas darbā saskaras ar dažādām grūtībām, kas ietekmē audzēkņu sasniegumu dinamikas izaugsmi. Viena no tām ir atšķirīga audzēkņu fiziskās dotības un piemērotība klasiskās dejas apguvei. Savā rakstā vēlos fiksēt fizisko dotību pamatprasību nozīmi klasiskās dejas apguvē.

KLASISKĀS DEJAS FIZISKO DOTĪBU PAMATPRASĪBAS

Kāju izvērsums kā svarīgākais klasiskās horeogrāfijas faktors

Lai klasiskajā baletā dejotājs varētu izmantot ķermeņa kustību daudzveidību, izpildītāja ķermeņa un roku kustībām jābūt plastiskām, bet kāju kustībām spēcīgām, vieglām ar vislielāko kustību amplitūdu, ko nodrošina kāju izvērsums. Izvērsums ir nepieciešams, lai uzlabotu dejas tehniskos elementus, kustības un izpildītu tās harmoniski un graciozi.

Lūk, ko par izvērsumu rakstīja A. Vaganova: "Izvērsums ir anatomiska neizbēgamība jebkurai skatuves dejai, kas ļauj aptvert visu kustību iespējamo diapazonu. Tā nav estētiska koncepcija, bet gan profesionāla nepieciešamība."¹ (A.Vaganova "Klasiskās dejas pamati", Ļeņingrada, 1983. gads)

Pateicoties izvērsumam, audzēkņi spēj izpildīt lielāku klasiskās dejas kustību diapazonu. Izvērsums kā anatomisks priekšnoteikums virtuozu kustību brīvībai ir visas klasiskās dejas tehniskas pamats.

Izvērsums nodrošina brīvu kājas kustību gūžas locītavā un ir vissvarīgākais un spēcīgākais klasiskās dejas horeogrāfijas attīstībā.

Kāju izvērsta pozīcija ir tad, kad pēdas ar pirkstiem ir atvērtas dažādos virzienos paralēli plecu līnijai. Kāju muskulatūra ir izvērsta.

Stabilitāte un līdzsvars

Vēl viena svarīgs nosacījums klasiskajā dejā ir līdzsvars. Ik vienam izpildītājam tas ir svarīgi, jo stabilitāte ir neaizstājams un obligāts, organisks un pastāvīgs izpildījuma tehnikas elements. Lai izpildītu sarežģītas klasiskās dejas kustības nepieciešama līdzsvarota ķermeņa pozīcija. Stabilitātes kodols ir mugurkauls. Tas ir fiziski spēcīgs, izturīgs un taisns. Šādi "savākts" ķermenis kļūst organizēts un gatavs izpildīt klasiskās dejas kustības.

¹ Ваганова Агрипина. (1983). Основы классического танца. Ленинград, издательство «Искусство».

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

Saišu un muskuļu elastība

Klasiskās dejas prasību sarakstā iekļauta arī muskuļu un saišu elastība. Tieši lokanība piešķir kustībai nepieciešamās nianšes un izteiksmību. Elastīgas saites un cīpslas tieši ietekmē strādājošās kājas augstumu un piešķir kustībai nepieciešamo vieglumu un izteiksmīgumu. Ja locītavu-saišu aparāts nav pietiekami elastīgs, dejotāja ķermenis kustībās būs ierobežots un neizteiksmīgs. Arī ceļgala un pēdas elastības trūkums apgrūtinās kāju kustības un ierobežos lēciena augstumu.

Kā zināms, ķermeņa balsts ir skelets un tā locītavu-saišu aparāts, ar kura palīdzību cilvēks pārvietojas telpā. Ja šis aparāts nav pietiekami elastīgs, tad dejotāja ķermenis savā kustībā būs ierobežots, neizteiksmīgs. Ciets un ierobežots muguras izliekums nenodrošina elastīgu ķermeņa izliekumu, piemēram, veicot dažas *port de bras* formas, *arabesque* utt.

Topošā dejotāja lokanība lielā mērā ir atkarīga no fiziskām dotībām kuras, protams, būtu jāattīsta, jāstiprina un jāuzlabo, balstoties uz klasiskās dejas prasībām. Klasiskajā dejā dabiska kustību izjūta nav iespējama bez muskuļu un saišu elastības. Strādājot ar audzēkni, kuram ir nepietiekošas fiziskās dotības, un uzlabojot kājas kustības amplitūdu gūžas locītavā, viņš joprojām saskarsies ar grūtībām viegli un muzikāli izpildīt kustības.

Pedagoga uzdevums ir attīstīt topošā dejotāja ķermeņa plastiku. Arī rokas -plecu, elkoņu, plaukstu locītavas un pirkstu elastība piešķir dejai izteiksmi. Roku kustības no pleca līdz pašam pirkstu galiem obligāti jānotiek brīvi, plastiski un dabiski.

Izstrādājot kakla un muguras lokanību, jāpatur prātā, ka pēc būtības kakla un jostas skriemeļi ir viskustīgākie, bet krūšu skriemeļi – otrādi nē. Audzēkņiem jāspēj noliekties atpakaļ un uz sāniem visos skriemeļos. Tas piešķir ķermeņa kustībai perfektākas un pilnīgākas līnijas, tas ir, noapaļotas, nevis leņķiskas, piemēram, *arabesque* pozās. Ķermeņa noliekšana uz priekšu parasti tiek veikta jostas daļā un nedaudz kakla skriemeļos.

Attīstot ceļgala un potītes darbību, jāpanāk viegla, brīva un tajā pašā laikā pietiekami spēcīga kustība (atkarībā no kustības tempa, rakstura un formas). Neattīstīta brīva kustība potītē, kā arī citās kājas locītavās traucē izpildīt kustību kvalitatīvi.

Attīstīta ķermeņa lokanība uzlabo ne tikai kustību kvalitāti, bet arī piepilda deju ar izpildījuma plastiku. Strādājot pie lokanības, jāpievērš uzmanība visam, kas tajā ietilpst, īpaši galvas kustības precizitātei, plastiskumam un muzikalitātei, acu skatiena konkrētībai. Ja audzēknim ir pārāk liela ķermeņa lokanība, viņš ir jāierobežo, lai izvairītos no akrobātiskām kustībām.

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

Kājas pacelšanas amplitūda

Klasiskajā dejā spēja augstu pacelt kāju un izvērsums ir nedalāms veselums. Sākotnēji jānostiprina un jāattīsta kāju izvērsums un tikai pēc tam jāstrādā pie kājas pacelšanas augstuma. Nevajadzētu tiekties pēc kājas augstuma, neņemot vērā izvērsumu un gramatisku izpildījumu.

Elevācija

Saskaņā ar A. Vaganovas definīciju "Elevācija" ir izpildītāja spēja uzlekt un uzkavēties augstākajā lēciena punktā un spēju lēciena laikā fiksēt noteiktu pozu vai stāvokli. Vēl viena elevācijas sastāvdaļa ir spēja maigi un elastīgi atgrūsties no grīdas pirms lēciena un piezemēties tādā pašā veidā, bez saraustīta plié².

Jāpiemin arī tas, ka ne katram dejojājam ir elevācijas spējas, taču šodien ir daudz sagatavošanās vingrinājumu un kustību, kuras apgūstot, var sasniegt lielāku lēciena augstumu.

Klasiskās dejas kustību sistēma ir organizēta tā, lai kustību vingrinājumi pie stieņa un zāles vidū mērķtiecīgi veicinātu un attīstītu katru no iepriekšminētajām fizisko dotību pamatprasībām, kas ir tik nepieciešamas veiksmīgai virtuozas dejas tehnikas apguvei. Lai apgūtu klasiskās dejas prasmes, ir jāzina un jāapgūst tās būtība, izteiksmes līdzekļi. Tādējādi mēs nonākam pie secinājuma, ka klasiskā deja ietver sevī visus cilvēka ķermeņa iespējamus resursus. Klasiskās dejas pamatprasības eksistē, lai ne tikai uzlabotu dejas tehniku, bet arī lai atspoguļotu tās izteiksmes līdzekļus. Izkoptas un attīstītas fiziskās dotības piešķir dejas kustībām grāciju un harmoniju, spēj sniegt dejai visas nepieciešamās nianšes.

Dejai ir nozīme tikai tad, ja tā spēj kaut ko izteikt. Izpildītājam ir jākontrolē savs ķermenis, tas jāpazīst, jāmīl, jāpilnveido un jāattīsta tiktāl, lai spētu izpildīt klasiskās dejas kustības, izmantojot ķermeņa plastiku, lokanību, lēciena elevāciju, stabilitāti un izvērsumu.

Uzņemot audzēkņus profesionālā baleta skolā, nepieciešama rūpīga atlase un fizisko dotību izvērtējums. Nepieciešams izpētīt audzēkņu anatomiskās, fizioloģiskās un psiholoģiskās īpašības. Īpaša uzmanība tiek pievērsta pretendenta profesionālām fiziskām dotībām, piemēram, kāju izvērsumam, pēdas izliekumam, solim, ķermeņa lokanībai, lēcienam, kā arī ārējām skatuviskām dotībām.

² Ваганова Агрипина. (1983). Основы классического танца. Ленинград, издательство «Искусство».