

УДК 781.62:792.8-051:378(438)

Anetta Pasternak

Akademia Muzyczna

im. Karola Szymanowskiego w Katowicach

(Polska)

Анетта Пастернак

Музична академія

імені Кароля Шимановського в Катовицях

(Польща)

**ZASTOSOWANIE METODY RYTMIKI W EDUKACJI MUZYCZNO-
RUCHOWEJ TANCERZY. REFLEKSJE Z WŁASNYCH
DOŚWIADCZEŃ W PRACY NA KIERUNKU TANIEC W AKADEMII
HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNEJ W ŁODZI**

**ВИКОРИСТАННЯ РИТМІКИ В МУЗИЧНО-РУХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ
ТАНЦІВНИКІВ: З ДОСВІДУ РОБОТИ НА НАПРЯМІ «ТАНЕЦЬ» У
ГУМАНІСТИЧНО-ЕКОНОМІЧНІЙ АКАДЕМІЇ МІСТА ЛОДЗЬ**

У статті доведено доцільність музичної підготовки танцівників у вищій школі засобами ритміки. Визначено головні цілі й концептуальні засади ритміки Е. Жак-Далькроза в контексті роботи з хореографами. Презентована авторська програма музично-рухової підготовки танцівників. Висвітлено програмні інновації, що полягають у поєднанні класичних ритмічних вправ з адаптованими завданнями стосовно музично-рухового опанування основних метро-ритмічних одиниць, залежностей між ними та поліметрії.

***Ключові слова:** ритміка, концептуальні засади, авторська програма музично-рухової підготовки танцівників у вищій школі, класичні ритмічні вправи, Польща.*

Uzasadnienie przyjęcia kształcenia muzycznego prowadzonego metodą rytmiki w edukacji tancerzy i choreografów.

Taniec to dyscyplina artystyczna oparta na swoistym rodzaju syntezy sztuk, w której muzyka odgrywa istotną rolę, dlatego też w edukacji tancerzy kształcenie muzyczne stanowi ważny element wspierający ich rozwój. Pomimo że taniec w drugiej połowie XX wieku dążył do osiągnięcia autonomii, to jednak pozostał nadal związany z muzyką i w dalszym ciągu stanowi ona istotny element tej sztuki. Taniec jest bowiem w odbiorze sztuką angażującą zmysł słuchu i wzroku i choć relacja ruchu do muzyki może kształtować się w różnorodny

sposób, to jednak choreograf niezależnie od rodzaju tej relacji musi posiadać rozwinięte wyczucie muzyki oraz wiedzę muzyczną, aby w sposób interesujący i świadomy zaplanować dzieło choreograficzne. Tancerz natomiast jako wykonawca tego dzieła powinien wyrażać jego treści i emocje, w czym muzyka staje się pomocna, ponieważ pobudza przekaz emocji za pośrednictwem ruchu. Oczywiście relacje pomiędzy muzyką, a ruchem bywają rozmaite i mogą być rozpięte na szerokiej skali począwszy od ruchu, który jest ściśle podporządkowany muzyce, a więc zgodny z muzyką, aż po relacje oparte na kontrapunkcie, gdzie dochodzi do swoistego rodzaju kontrastu wizualno-dźwiękowego. Sytuacje te wynikają z funkcji jaką muzyka pełni w tańcu, a więc jakiego rodzaju widowisko współtworzy. W każdym jednak z tych przypadków te dwa elementy – ruch i muzyka współlistnieją ze sobą i dlatego świadomość tych relacji wydaje się być kluczowa dla choreografa, a dla odtwórcy dzieła, czyli tancerza, konieczna do praktycznego przyswojenia. Biorąc pod uwagę rozwój muzyki współczesnej, a także stopień komplikacji technik kompozytorskich zapoczątkowany w wieku XX, należy podkreślić potrzebę podążania sztuki tanecznej za postępem muzyki. Sytuacja ta wymaga w sposób naturalny rozwoju wiedzy muzycznej zarówno u choreografów, jak i tancerzy. Sama wiedza o muzyce nie sprawi jednak, że choreograf będzie stosował tę wiedzę w praktycznych rozwiązaniach scenicznych, a tancerz interpretując jego wizję będzie tańczył muzykalnie, dlatego też zachodzi konieczność uwzględnienia w ich edukacji metody, która łączy teorię z praktyką. Tancerz bowiem dopóki nie doświadczy wiedzy muzycznej na sobie i nie przełoży jej na ruch ciała w działaniu angażującym słuch, wzrok i system mięśniowy, nie uzyska umiejętności właściwej reakcji na zjawiska zachodzące w muzyce. Najbardziej zatem odpowiednim sposobem kształcenia jest metoda polisensoryczna, która łączy aktywność ruchową, słuchową i wzrokową. Taką metodą jest rytmika Emila Jaques-Dalcroze'a, która powstała jako system kształcenia muzycznego, gdzie ruch pełni rolę pomocniczą w odczuwaniu i rozumieniu muzyki. W założeniu twórcy metody «celem całego kształcenia jest, by przy końcu nauki każdy uczeń mógł powiedzieć nie tylko 'wiem', ale także 'odczuwam» [1, 113], dlatego praktyka poprzedza teorię, a odtwarzanie przebiegu muzycznego ruchem pojawia się zawsze jako doświadczenie wyprzedzające wiedzę. Ruch w tej metodzie używany jest zatem jako środek do osiągnięcia celu, tak więc połączenie ruchu, który jest naturalnym językiem wypowiedzi dla tancerzy z tworzywem muzycznym w praktycznym działaniu sprawia, że metoda ta jest dla nich doskonałym rodzajem treningu muzyczno-ruchowego.

Rytmika na Kierunku Taniec w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.

Praktyczny wymiar systemu muzycznego Dalcroze'a sprawia, że rytmika stosowana jest w polskim szkolnictwie baletowym jako metoda kształcenia muzyczno-ruchowego, która wspiera edukację taneczną. Pojawia się w pierwszych klasach szkoły baletowej, a więc na początkowym etapie kształcenia. Zajęcia muzyczno-ruchowe znajdują swoją kontynuację w wyższych klasach w postaci zajęć umuzykalniających oraz audycji muzycznych. Wyższe uczelnie publiczne oraz niepubliczne w ramach kształcenia tanecznego nie prowadzą jednolitego programu studiów, dlatego metoda rytmiki znajduje swoje zastosowanie w wybranych ośrodkach. Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, która prowadzi studia w zakresie tańca, uwzględnia w swoim programie tę metodę. Pomysłodawcą i twórcą Kierunku Taniec na Wydziale Artystycznym Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi jest dr. Alexandr Azarkevitch – tancerz, choreograf, teatrolog oraz menedżer kultury. Założony przez niego kierunek adresowany jest do osób, które tańczą w formacjach tańca nowoczesnego, towarzyskiego, zespołach pieśni i tańca, teatrach tańca, uprawiają gimnastykę artystyczną lub taniec na lodzie. Zazwyczaj są oni absolwentami niepaństwowych lub ogólnokształcących szkół baletowych, ognisk baletowych, czasami trenują taniec towarzyski lub są utalentowanymi amatorami. Studia na kierunku Taniec prowadzone są od października 2011 roku w trybie stacjonarnym (dziennym) i niestacjonarnym (zaocznym) i trwają trzy lata. Po ukończeniu Kierunku Taniec na Wydziale Artystycznym Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi absolwenci otrzymują dyplom licencjata. Obecnie Kierunek ten kształci studentów na studiach stacjonarnych w specjalności tancerz-choreograf, natomiast na studiach niestacjonarnych kształcenie odbywa się w zakresie pedagogiki tańca. Przedmiot «rytmika» prowadzony jest na studiach stacjonarnych na pierwszym roku studiów w ilości dwóch godzin tygodniowo oraz na studiach niestacjonarnych w wymiarze jednej godziny. Na tym samym roku studiów prowadzony jest również przedmiot «interpretacja ruchowa dzieła muzycznego», który stanowi dopełnienie zajęć rytmiki, a wywodzi się z tzw. dalcroze'owskiej *plastique animée* i stanowi artystyczną nadbudowę metody. Ze względu na to, że nie wszyscy kandydaci przyjmowani na tę uczelnię są absolwentami szkół baletowych, a wielu z nich rozwija uprzednio swoje zdolności w ruchu amatorskim, dlatego też zachodzi konieczność wdrażania programu, który zakłada pracę z osobami niedoświadczonymi muzycznie. Mimo takiego stanu rzeczy rok bardzo intensywnej pracy pozwala zrealizować najważniejsze cele i założenia metody rytmiki.

Główne cele i założenia metody rytmiki w kontekście pracy z tancerzami.

Najbardziej zasadniczym elementem, który łączy taniec z muzyką jest rytm. Jest to komponent integrujący obie sztuki za sprawą ruchu ciała ludzkiego. U odbiorcy widowiska tanecznego każdy rodzaj tańca może zostać wzmocniony rytmem muzycznym, dlatego rytm, który odbierany jest zarówno wzrokiem, jak i słuchem powoduje u widza efekt motorycznego rezonansu. Zgodność współwystępowania rytmu muzycznego i ruchowego pozwala na uzyskanie większej spójności i zwiększenie integralności dzieła, co pogłębia wrażenia estetyczne odbiorcy. Zależności te dostrzegł Emil Jaques-Dalcroze i dlatego na początku wieku XX zapoczątkował badania w zakresie poczucia rytmu muzyczno-ruchowego. Jego hasło przewodnie «wychowanie poprzez rytm i dla rytmu» [1, 117] miało w jego zamyśle ułatwić osiągnięcie stanu pełnej harmonii, a także spowodować wzmocnienie wrażliwości ucznia, który poddawany był wpływowi rytmu muzycznego. W odpowiedzi na ówczesną tendencję traktowania muzyki w charakterze mało inspirującego tła dla technicznych ewolucji tanecznych, zaproponował ideę odnowienia roli muzyki w sztuce tanecznej, a impuls do podjęcia tych działań odnalazł w antycznej orchestyce. O istotnej roli rytmu w tej koncepcji pisał następująco: «Znajomość jednoczącego rytmu, który harmonizuje poszczególne elementy, wzmacnia ich wymowę i je porządkuje była podstawą wielkich spektakli w starożytnej Grecji» [1, 118]. A zatem rytm stał się motywem przewodnim jego metody, czynnikiem, który miał zainicjować dobroczynne zmiany zarówno w sztuce, jak i wychowaniu. Rytm stał się jednak w jego systemie kształcenia muzycznego punktem wyjścia, zaś celem nadrzędnym było «uzmysłowienie uczniom bezpośrednich związków między poruszeniami ciała i ducha, między wrażeniami, uczuciami i emocjami muzyczny» [1, 112]. W jego założeniu metoda ta miała stanowić przygotowanie dla wszystkich dziedzin sztuki, wspierać edukację artystyczną, być czymś więcej niż tylko metodą pedagogiczną, wpływać na wychowanie. Zdaniem Dalcroze'a «sumienne studia rytmu w jego wszelakich formach mogą doprowadzić ucznia do żywszego rozumienia sztuki» [2, 39]. Nic w tym dziwnego, że metoda ta budziła już za czasów Dalcroze'a uznanie wśród osób zaangażowanych w reformę teatru i tańca, ponieważ stanowiła swoistego rodzaju środek zaradczy na problemy szerzącego się schematyzmu w balecie klasycznym. Wpływ rytmiki na rozwój tańca współczesnego dokonał się za sprawą osób, które reprezentowały dziedzinę tańca, a studiowały w ówczesnych latach rytmikę w Instytucie Emila Jaques-

Dalcroze'a w Hellerau. Pośród jego uczennic należy wymienić Marie Rambert, Mary Wigman, czy Suzanne Perrottet, które zainspirowane twórczo przez Jaques-Dalcroze'a wywarły istotny wpływ na rozwój tańca w Europie.

Głównym założeniem rytmiki jest użycie ruchu, który jest zgodny z muzyką, jednak w metodzie tej chodzi o coś znacznie więcej niż tylko powierzchowną zgodność. Zadaniem muzyki w metodzie jest przede wszystkim pobudzenie ciała i umysłu w taki sposób, aby osoba poddawana działaniu ćwiczeń stawiała się twórcza i poszukiwała własnych rozwiązań ruchowych, a zatem by była kreatywna. To właśnie za sprawą improwizacji, która jest podstawą wszelkiej aktywności w metodzie, kształtuje się w uczniach swoboda wypowiedzi, a więc wspiera ekspresję wyrażania własnych emocji i treści płynących z wyobraźni twórczej. Ta dyspozycja jest bardzo cenna w przypadku tancerzy, którzy w swojej edukacji zbyt dużo czasu muszą poświęcać doskonaleniu techniki, przez co często posługują się opanowanymi automatyzmami, które blokują ich twórcze podejście do ruchu. Ten rodzaj schematycznego funkcjonowania w dziedzinie tańca został dostrzeżony już przez Dalcroze'a, dlatego ruch użyty do realizacji ćwiczeń zgodnie z intencją twórcy powinien być naturalny i nie prezentować żadnych konkretnych technik tanecznych. Co ważniejsze ruch ma być instynktowny, wychodzący z wnętrza człowieka i inspirowany przez muzykę, która pełni w tej metodzie kluczową rolę, co Dalcroze określił następująco: «Cały swój system zbudowałem na muzyce dlatego, że jest potężną siłą psychiczną, wynikłą z naszego działania duchowego i wyrazowego, która dzięki swej możliwości pobudzania i regulowania może porządkować nasze czynności życiowe» [2].

Pośród najważniejszych celów metody rytmiki należy wymienić:

- Wykształcenie ścisłego odczuwania związku muzyki z ruchem, w którym aktywność ruchowa jest odbiciem syntetycznego słyszenia muzyki,
- Integralne rozwijanie dyspozycji ruchowych, koordynacji słuchowo-ruchowej i muzycznej ekspresji ruchu, jako artystycznej syntezy rytmiki,
- Rozwijanie następujących aspektów muzykalności: odczuwania, interpretowania i słuchania muzyki,
- Wyrobienie wrażliwości słuchowej i ruchowej na poszczególne elementy dzieła muzycznego,
- Rozwijanie inwencji twórczej, wyobraźni muzycznej i ruchowo-przestrzennej,
- Doskonalenie pamięci muzycznej, koncentracji uwagi oraz szybkości reakcji.

Do nadrzędnych celów należy zaliczyć poznanie i zrozumienie muzyki, uzyskanie odpowiedniego stopnia wrażliwości słuchowej i poczucia rytmu, ponadto zdobycie umiejętności wyrażania muzyki poprzez ekspresyjny ruch ciała, co wiąże się z osiągnięciem zdolności spontanicznego wyrażania własnych wrażeń i emocji.

Problemy wykonawcze tancerzy

Karin Greenhead [3], specjalistka z zakresu rytmiki, która posiada duże doświadczenie w pracy z tancerzami w swoich artykułach dotyczących problemów wykonawczych tancerzy wskazała na podstawowe niedostatki, z którymi zazwyczaj borykają się oni w swojej pracy artystycznej. Najważniejszą cechą dobrze wyszkolonego tancerza, na którą wskazuje jest muzykalność, wynika ona w znacznej mierze z właściwego rodzaju edukacji muzycznej. Odpowiednia metoda kształcenia pozwala rozwinąć tę cechę, a więc zdolność do emocjonalnego przeżywania muzyki, która ma istotny wpływ na jakość ekspresji tanecznej. Według tej autorki dobrze wykształcony tancerz powinien umieć antycypować przebieg muzyczny, nie wystarczy więc samo podążanie za muzyką ale umiejętność jej przewidywania. Braki w tym zakresie powodują u tancerzy kłopoty z precyzją rytmiczną, nie posiadają bowiem oni wewnętrznej gotowości i wyczucia momentu podjęcia akcji ruchowej, zwłaszcza gdy ściśle dotyczy muzyki. Problem ten pojawia się zwłaszcza w sytuacji działania z muzyką wykonywaną na żywo. Każdorazowa realizacja przynosi drobne zmiany w zakresie niuansów interpretacyjnych. W tym przypadku zwłaszcza poczucie tempa, czy rytmu jest mięśniowe i wymaga praktyki, związane jest z funkcjonowaniem systemu nerwowego i umiejętnością precyzyjnej reakcji ruchowej. W zakresie rytmiki dalcroze'owskiej ćwiczeniami oddziałującymi korzystnie na tego typu niedobory mogą być ćwiczenia związane z anakruzą, a także zadania na precyzję rytmiczną. Ta sama autorka zwraca uwagę na fakt występowania częstych braków w zakresie wyczucia frazy muzycznej. Ruch ekspresyjny wyraża treści muzyki wówczas, gdy uwzględnia jej określone właściwości konstrukcyjne i wyrazowe, dlatego zadania muzycznej ekspresji ruchu pozwalają na wyrażanie muzyki w ruchu zorganizowanym według logicznych całości przebiegu muzycznego. Świadomość frazowania potrzebna jest nie tylko tancerzom ale i choreografom, tak by mogli oni w swoich choreografiach wykorzystywać walory muzyki dla potrzeb ekspresji tańca. Kolejnym deficytem, który obserwuje K. Greenhead, a który również potwierdza autorka tego artykułu jest często występujący brak ekspresji ruchowej, zwłaszcza w odniesieniu do muzyki. Powodem może być użycie luster w codziennej pracy, a także brak świadomości ekspresyjnych aspektów muzyki. Prawdopodobnie problem ten wynika z tego, że podczas zajęć zbyt małą uwagę

zwraca się na emocjonalną stronę przekazu, z tendencją do nacisku na techniczną stronę tańca. Jednym z walorów zajęć rytmiki jest improwizacja, która powinna dawać możliwość swobodnego operowania wyuczonym materiałem w ramach różnych technik ruchowych. Niestety podczas zajęć autorka obserwuje trudności w twórczej reakcji na muzykę. Studenci w ciągu kilku pierwszych miesięcy próbują przełamać niechęć do improwizacji ruchowej i na ogół w drugim semestrze osiągają już bardzo dobre rezultaty. Co ciekawe sami podkreślają, że to właśnie zajęcia rytmiki dają im możliwość rozwijania własnej kreatywności. Świadomość doniosłej roli jaką pełni w ich rozwoju improwizacja pozwala na pokonanie blokad psychicznych i osiągnięcie satysfakcji. Tylko wtedy, gdy w sposób nieskrępowany i jednocześnie muzyczny używają różnorodnych elementów ruchowych opanowanych na zajęciach z technik tanecznych, z jednoczesną świadomością właściwej reakcji na zjawiska zachodzące w muzyce, można stwierdzić, że osiągnęli właściwy poziom wolności na polu kreatywności.

Realizacja programu autorskiego z zakresu rytmiki na Kierunku Taniec

Metoda rytmiki składa się z trzech integralnie traktowanych ogniw: rytmiki, solfeżu i improwizacji. Oczywiście w kształceniu tancerzy zadania metroritmiczne odgrywają szczególną rolę. Na każdym zajęciach rytm opracowywany jest w różnorodnych aspektach związanych z jego precyzją, frazowaniem, ekspresją, czy interpretacją. Ćwiczenia przebiegają z zastosowaniem różnorodnych rytmizacji ruchowych tematów rytmicznych, które wykonywane są w ciszy, a także do muzyki. Ważnym elementem zajęć jest doskonalenie koordynacji rytmiczno-ruchowej, a także osiągnięcie świadomości użycia ruchu w kontekście czasu, przestrzeni i energii. Poprzez rozmaite formy aktywności słuchowej, ruchowej, głosowej i wzrokowej dochodzi do polepszenia wielu rodzajów koordynacji, które ćwiczone są w różnych konfiguracjach.

Program nauczania opracowany przez autorkę artykułu uwzględnia przede wszystkim następujące elementy metody:

- ćwiczenia metroritmiczne,
- wybrane ćwiczenia solfeżowe, których celem jest rozśpiewanie studentów,
- ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne kształcące szybkość reakcji,
- improwizacje ruchowe do muzyki uwzględniające pracę na niuansach w obrębie poszczególnych elementów dzieła muzycznego,
- *plastique animée* o charakterze szkiców ruchowo-przestrzennych, realizowanych często do muzyki z repertuaru baletowego.

Program dopełniają wiadomości teoretyczne oraz terminologia muzyczna przydatna w zawodzie tancerza. Interpretacje ruchowe muzyki, które stanowią

artystyczną nadbudowę metody nie są realizowane podczas tych zajęć, ponieważ poświęcony jest im oddzielny przedmiot.

W ramach treści programowych autorka realizuje następujące zagadnienia, które wykonywane są zarówno w klasycznych formach ćwiczeń rytmicznych, a także autorskich formach zadań stworzonych dla potrzeb pracy z tancerzami:

- wycucie pulsu i rozpoznanie metrum,
- podstawowe wartości rytmiczne nut i pauz oraz poczucie zależności czasowych pomiędzy nimi,
- takty o ćwierćnutowej i ósemkowej jednostce miary,
- najważniejsze ugrupowania rytmiczne, a także najbardziej istotne zjawiska rytmiczne, (przykładowo rodzaje synkop),
- polirytmia dwugłosowa,
- polimetria sukcesywna.

Zagadnienia te jak już wspomniano realizowane są w klasycznych formach ćwiczeń dalroze'owskich, takich jak łańcuchy rytmiczne, uzupełnienia rytmiczne, podwójna szybkość. Kluczową kompetencję stanowi umiejętność wycucia pulsu (także w zdaniach przebiegających w ciszy) oraz rozpoznania metrum. Biorąc pod uwagę stopień komplikacji metrycznych w muzyce XX wieku należy stwierdzić, że wykształcenie słuchu i poprawnej reakcji ruchowej w zakresie zjawiska polimetrii jest szczególnie trudne. Niestety program przedmiotu ze względu na krótki czas realizacji nie może obejmować muzyki ametrycznej. Podczas zajęć stosowane są ponadto ćwiczenia w reprezentatywnych dla metody rytmiki formach inhibicyjno-incytacyjnych, które wpływają na osiągnięcie szybkości reakcji, precyzji i orientacji ruchowo-przestrzennej. Niedołącznym elementem rytmiki jest improwizacja ruchowa, która służy rozwijaniu inwencji twórczej poprzez improwizacje przestrzenno-ruchowe, gdzie ekspresja rytmu muzycznego w kontekście wzajemnych zależności między ruchem, czasem i przestrzenią odgrywa ważne w edukacji tancerza miejsce. Działania improwizacyjne do muzyki uwzględniające różnorodne zmiany w obrębie poszczególnych elementów dzieła muzycznego wspierają muzykalność tancerza poprzez wykształcenie wrażliwości słuchowo-ruchowej na niuanse wyrazowe muzyki, angażując jego sferę emocjonalną. Istotnym elementem związanym z ekspresją jest frazowanie muzyczne, które wpływa na jakość i logikę ekspresyjnego ruchu. W tym zakresie program wiąże się z problematyką wycucia motywu, frazy i zdania muzycznego, a więc umiejętności prowadzenia ruchu zgodnie z przebiegiem całości muzycznych, które kształtują budowę okresową. Praca nad rozwojem wyobraźni muzyczno-ruchowej obejmuje także improwizacje wykorzystujące

proste formy muzyczne (zarówno polifoniczne jak i homofoniczne), które nie tylko pozwalają zrozumieć logikę języka muzycznego, ale również dają możliwość zapoznania studentów z literaturą muzyczną w różnych stylach.

Ze względu na niewielki wymiar godzinowy oraz krótki okres realizacji przedmiotu, a także brak zaawansowania umiejętności muzyczno-ruchowych u studentów rozpoczynających edukację na pierwszym roku, autorka stymuluje proces kształcenia poprzez zastosowanie różnorodnych pomocy dydaktycznych. Rekwizyty, które pojawiają się podczas zajęć pozwalają na aktywizację układu ruchowego, słuchowego oraz wzrokowego, a więc tym samym na wzmocnienie odczuć osób ćwiczących. Stosowane podczas zajęć pomoce dydaktyczne stają się więc środkiem ułatwiającym percepcję zjawisk zachodzących w muzyce, a także elementem uatrakcyjniającym realizację trudnych zadań. Doświadczenie koordynowania przedmiotów z ruchem ciała stanowi doskonały element pracy nad takimi zagadnieniami jak polirytmia, kontrapunkt, czy frazowanie. Rekwizyty te wymagają odczucia ruchu w przestrzeni i pozwalają na właściwy sposób stopniowania napięcia i odprężenia mięśni, poprawne rozplanowanie ruchu w czasie i przestrzeni, ponadto intensyfikują odczucie elementu dynamiki i agogiki w muzyce. Dodatkowym atutem zastosowania takich pomocy jest zaspokojenie naturalnej potrzeby zabawy, czy inercji w działaniu, co istotne jest nie tylko w pracy z dziećmi ale również, ma niebagatelny wpływ na proces kształcenia osób dorosłych. Ćwiczenia z użyciem rekwizytów wymagają zainteresowanie i motywację studentów, którzy znacznie łatwiej wykonują zadania ze względu na swobodną atmosferę, która towarzyszy tym ćwiczeniom. W trakcie zajęć z tancerzami autorka wykorzystuje różnorodne pomoce dydaktyczne, wśród których można przykładowo wymienić:

- piłki tenisowe stosowane w ćwiczeniach szybkiej reakcji na akcent muzyczny. Poprawiają one koordynację słuchowo-ruchową, a także zwinność;
- różnej długości pałeczki drewniane, które wykorzystywane są zarówno w charakterze instrumentów muzycznych, jak i obiektów doskonalących zręczność. Celem ich zastosowania jest kształcenie poczucia metrycznego oraz rozwijanie wyobraźni muzyczno-ruchowej;
- chusty, które stosowane są w zadaniach muzycznej ekspresji ruchu związanej przykładowo z problemem frazowania. Wspierają wycucie przebiegu budowy okresowej, a także wymagają poziom interakcji z partnerem;
- proste instrument perkusyjne pozwalające na wspólne muzykowanie.

Co istotne, otóż użycie rekwizytów pozwala na rozwój wszystkich funkcji związanych z uwagą. Poprzez manipulowanie tymi przedmiotami w

trakcie wykonywania różnorodnych ćwiczeń kształcona jest nie tylko dobra koordynacja ruchowa ale przede wszystkim koncentracja uwagi, jej podzielność i przerzutność, co wpływa na osiągnięcie swobody użycia ruchu własnego ciała w ekspresyjnym sposobie wyrażania muzyki bez zbędnych napięć, czy niedoborów w zakresie funkcjonowania procesów poznawczych.

W zadaniach z zakresu muzycznej ekspresji ruchu pomoce dydaktyczne używane są zarówno w charakterze elementów wzmacniających wyraz, jak również będących źródłem dźwięku. Już sama gra na instrumentach perkusyjnych jest elementem niezwykle wzbogacającym zajęcia, bowiem studenci lubią tę formę aktywności i zawsze bardzo chętnie ją podejmują. Odnośnie wykorzystania głosu podczas zajęć należy stwierdzić, że napotyka ono zawsze na duży opór, co niestety świadczy o braku wystarczających doświadczeń w tym zakresie na wcześniejszych etapach edukacji. Użycie głosu w ćwiczeniach solfeżowych rozwija muzykalność, a łączenie śpiewu z grą na instrumentach zazwyczaj niweluje opory w zakresie śpiewania. Ćwiczenia solfeżowe wspierają rozwój słuchu muzycznego. Zwrócenie uwagi na działania głosowe w realizacji programu wynika z tego, że w obecnych czasach oczekuje się od tancerza tej umiejętności chociażby na elementarnym poziomie, co dotyczy śpiewu, a także i mowy. Tendencja ta ma charakter narastający i dlatego wymaga zmian w sposobie kształcenia. Elementem, który nie pochodzi z metody rytmiki, a który stosowany jest podczas prowadzonych na AHE lekcji rytmiki są ćwiczenia relaksacyjne, które często występują pod koniec zajęć. Odprężenie psychiczne oraz fizyczne jest bardzo ważne, a niestety rzadko stosowane przez pedagogów tańca. Ze względu na duży poziom zmęczenia tak fizycznego jak i psychicznego widoczne są ogromne potrzeby w zakresie wykorzystania technik relaksacyjnych w edukacji tancerzy.

Konkluzja

Ćwiczenia z zakresu rytmiki pozwalają na wykształcenie szeregu cech, predyspozycji i umiejętności fizycznych, psychicznych oraz umysłowych istotnych dla tancerzy. Niebagatelne znaczenie w procesie ich kształcenia odgrywa umiejętność szybkiej reakcji na bodźce oraz doskonalenie koncentracji i pamięci, a także osiągnięcie sprawności w zakresie myślenia analitycznego i całościowego. Dążenie do poprawy percepcji, głębokiej wrażliwości oraz jedności psychofizycznej stanowią cel nadrzędny procesu nauczania. Ze względu na grupowy charakter zajęć i interakcję w działaniach nie bez znaczenia dla ich przyszłej kariery zawodowej jest wykształcenie umiejętności pracy w grupie, a także współodczuwania oraz wyrażania emocji muzycznych. Twórczy charakter metody stymuluje umiejętność kreatywnego myślenia, a także formułowania ekspresyjnej wypowiedzi, co odgrywa istotną rolę w procesie kształcenia adeptów sztuki tanecznej.

BIBLIOGRAFIA

1. Greenhead K. Music and dancer / K. Greenhead // A collection of articles. – The Dalcroze Society UK (Inc), 2001.
2. Jaques-Dalcroze E. Pisma wybrane / E. Jaques-Dalcroze. – Warszawa : WSiP, 1992.
3. Emil Jaques-Dalcroze o swojej metodzie // Z Przedmowy do II tomu Rytmiki, tłum. A. Ludwikiewiczowa : materiały Informacyjno-Dyskusyjne COPSA. – Warszawa, 1963. –71 z.

РЕЗЮМЕ

Пастернак Анетта. Использование ритмики в музыкально-двигательной подготовке танцовщиков: с опыта работы на направлении «Танец» в Гуманитарно-экономической академии города Лодзь.

В статье доказана целесообразность музыкальной подготовки танцовщиков в высшей школе средствами ритмики, которая традиционно используется в Польше в начальном и частично среднем балетном образовании. В контексте работы с хореографами определены главные цели и базовые задачи ритмики Эмиля Жак-Далькроза, среди которых выделены: познание и понимание музыки, воспитание тонкости слуха и чувства ритма, формирование умения интерпретировать музыку с помощью экспрессивных движений тела, связанных с обретением способности спонтанно выражать собственные впечатления и эмоции.

Представлена авторская программа музыкально-ритмической подготовки танцовщиков в Гуманитарно-экономической академии города Лодзь. Показано, что упражнения в сфере ритмики позволяют сформировать комплекс необходимых танцорам физических, психических и интеллектуальных качеств. Немаловажное значение придается формированию моментальной реакции на возбудители и умения концентрироваться, а также совершенствованию памяти и аналитических способностей. Программа направлена на совершенствование перцепции, углубление впечатлительности, формирование единства психического и физического у будущих танцовщиков. С учетом группового характера занятий и постоянного взаимодействия формируется важное для их дальнейшей профессиональной карьеры умение работать в группе, сопереживать и

передавать единую музыкальную эмоцию. Творческая природа ритмики стимулирует умение креативно мыслить и осуществлять экспрессивное высказывание с помощью двигательной пластики, что играет существенную роль в процессе подготовки вдептов танцевального искусства.

***Ключевые слова:** ритмика, концептуальные основы, авторская программа музыкально-двигательной подготовке танцовщиков в высшей школе, классические ритмические упражнения, Польша.*

SUMMARY

Pasternak Anetta. The use of rhythmic in music-movement training of dancers: from the experience in the sphere of «dance» in the Humanistic and Economics Academy in Lodz.

The author of the article proves the feasibility of musical training dancers in high school by means of rhythmic, which is traditionally used in Poland in the initial and middle part of the ballet education. In the context of working with the choreographers the main goals and objectives of basic rhythmic of Émile Jaques-Dalcroze are identified, among which are: knowledge and understanding of music, education auditory sensitivity and a sense of rhythm, the formation of skills to interpret music with expressive body movements associated with the acquisition of the ability to spontaneously express own experiences and emotions.

The author's program of musical-rhythmic training dancers in the Humanities and Economics Academy of Lodz is presented. It has been shown that an exercise in rhythmic allows the dancers to form a complex of essential physical, mental and intellectual qualities. The considerable importance is attached to the formation of an instant response to pathogens and the ability to concentrate, as well as the improvement of memory and analytical skills. The program is aimed at improving the perception, deepening sensibility, the formation of the unity of mental and physical of the future dancers. In view of the group nature of occupation and constant interaction an ability to work in a group, to empathize and to transmit a single musical emotion is formed which is so important for the future professional careers. Creative nature of rhythmic stimulates the ability to think imaginatively and to implement expressive utterance using motor plastics which plays an essential role in the preparation of dancers.

Key words: rhythmic, a conceptual framework, an author's program of musical-rhythmic training dancers, classic rhythmic exercises, Poland.