



ЮГОЗАПАДЕН
УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“

www.swu.bg



ФАКУЛТЕТ
ПО ИЗКУСТВАТА

Факултет по изкуствата Катедра „Хореография“

МАРГАРИТА БРАТОЕВА БРАТОЕВА

**СПЕЦИФИКИ, СТРУКТУРА И МЕТОДИ
ПРИ ИЗГРАЖДАНЕ НА ЕКЗЕРСИСА
НА ОСНОВАТА НА БЪЛГАРСКИЯ НАРОДЕН ТАНЦ**

АВТОРЕФЕРАТ

на

**дисертационен труд за присъждане на образователната и научна
степен „ДОКТОР“**

професионално направление 8.3. Музикално и танцово изкуство

Научен ръководител:

Доц. ГЕОРГИ ГАРОВ

Рецензенти:

Проф. Николай Цветков (вътрешен)

Проф. д-р Даниела Дженева (външен)

Проф. д. изк. Анелия Янева - становище (вътрешен)

Проф. д-р Антон Андонов – становище (външен)

Доц. д-р Бисер Григоров – становище (външен)

БЛАГОЕВГРАД

2023

Дисертационният труд е обсъден и насочен за защита от катедра „Хореография“ при ЮЗУ „Неофит Рилски“ на 31.01.2023г.

Общия обем на труда съдържа 206 страници, 135 литературни и 101 интернет източници, структуриран в увод, три глави, заключение, приноси, библиография и приложение.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 26.04.2023 г. от 13.00 ч. в зала 571 А – УК №1 на ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, на заседание на научното жури, определено със Заповед №. 178 от 16.02.2023 г. на Ректора на ЮЗУ „Неофит Рилски“.

Материалите по защитата са на разположение на интересуващите се в библиотеката на ЮЗУ „Неофит Рилски“ Благоевград.

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД	6
ГЛАВА I. Танцова култура – еволюция и школи	9
1.1.Класически танцови школи.....	9
1.2.Анализирана литература по въпроса за екзерсиса.....	9
1.2.1. Руска литература.....	9
1.2.2. Българска литература.....	9
1.3.Историческото развитие на българското професионално танцово изкуство.....	11
ГЛАВА II. Анатомия на човешкото тяло и танцовото движение в екзерсиса	11
2.1. Анатомия на човешкото тяло и танцовото движение в екзерсиса.....	11
2.1.1. Литература по темата.....	11
2.1.2. Опорно-двигателна система – устройство и функции.....	12
2.1.2.1. Кости.....	12
2.1.2.2. Хрущял.....	12
2.1.2.3. Стави.....	12
2.1.2.4. Лигаменти.....	12
2.1.2.5. Мускули.....	12
2.1.2.6. Сухожилия.....	12
2.1.3. Как работи мускулно-скелетната система.....	13
2.1.3.1. Гръбначен стълб – анатомия на танцовите движения в екзерсиса.....	13
2.1.3.2. Лигаменти – анатомия на танцовите движения в екзерсиса.....	17
2.1.3.3. Стави – анатомия на танцовите движения екзерсиса.....	18

2.1.3.4. Мускули – анатомия на танцовите движения в екзерсиса.....	21
2.1.3.5. Дихателна дейност – анатомия на танцовите движения в екзерсиса.....	22
2.1.3.6. Анализатори.....	22
2.1.3.7. Възбуждане – Инхибиране – Мускулен тонус.....	24
2.1.4. Какви състояния и нарушения засягат опорно-двигателния апарат при танцьорите.....	24
2.2. Екзерсисът, като активна физическа дейност.....	25

ГЛАВА III. Структура, изграждане и методика на преподаване на екзерсиса на основата на българския народен танц.....

българския народен танц.....	27
3.1. Специфики на екзерсиса на основата на българския народен танц.....	27
3.2. Танцови школи в България.....	28
3.3. Теория на българската народна хореография и терминология.....	29
3.4. Някои специфики на танцовия език на фолклорна основа, които се превръщат в модели и емблеми на регионален стил.....	30
3.5. Методи на създаване на конкретни упражнения за изработване и усъвършенстване на специфична техника на танцуване.....	30
3.5.1. Технически упражнения.....	31
3.5.2. Танцувални упражнения.....	31
3.5.2.1. танцова техника.....	32
3.5.2.2. стил на изпълнение.....	33
3.6. Специфики в структура на изграждане екзерсиса като тренировъчна система за загряване, за изработване техника на танцуване и стил.....	33
3.6.1. Условни етапи в изграждането на танцьора на български народни танци.....	34

3.6.2. Характерни особености в структурата на изграждане на екзерсиса, като учебно-тренировъчна система.....	37
3.6.3. Характерни особености в структурата на изграждане на екзерсиса в професионалните ансамбли.....	38
3.6.4. Характерни особености в структурата на изграждане на екзерсиса във висшите учебни заведения.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
ПРИНОСИ.....	43
ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА.....	44

УВОД

Овладейвайки достиженията в теорията и практиката на съвременното българско изкуство, опирайки се на традициите, опита и постиженията на най-видните български творци, сценичното-художествено претворяване на фолклорното танцово наследство, налага необходимостта от специална тренировъчна система.

Базиран на фолклорната танцова култура на България и нейните регионални особености, екзерсиса на основата на българския народен танц е отворена система, която има способността да генерира в себе си нови модели и разновидности според различното ниво на танцувалност, широкия възрастов диапазон и своеобразните цели на насоченост.

Изследователски проблем

Изследователският проблем в дисертацията е свързан с проучването и анализирането на предпоставките от необходимост на екзерсиса, като тренировъчна система.

В процеса на своето развитие народният танц се пренася на сцената и се превръща в авторско произведение – художествено-творческо изкуство на фолклорна основа. В този смисъл не само начален, но в много отношения и основен (фундаментален) е периодът на професионална подготовка на бъдещите танцьори. В резултат на това възниква необходимостта от подготвянето на специални изпълнители, което довежда до създаването на образователни дисциплини в системата на хореографското образование.

Актуалност и значимост на темата

Екзерсисът на основата на българския народен танц може да се определи, като съвкупност от доминиращи в различна степен упражнения за загряване на тялото и едновременно с това развиващи танцувални навици и

изпълнителски умения за основни стилови особености, характерни за изкуството на фолклорна основа.

Актуалността на избраната тема се дължи на динамичното развитие на сценичното изкуство на фолклорна основа и влиянието му върху екзерсиса. Именно заради това екзерсисът на основата на българския народен танц заслужава задълбочено изследване и анализиране, за да се изяснят неговите специфики и структура, както и начинът му на функциониране в различните форми на приложение.

Целта на изследването е да проследи съществуващия опит и знания за българския екзерсис. Да изясни същността, да анализира спецификите, структурата и методите при изграждане на екзерсиса на основата на българския народен танц, като модел склонен да генерира нови модели.

Постигането на тази цел се осъществява чрез решаването на следните основни задачи:

1 – Да се достигане до обобщен извод, чрез сравнителен анализ в структурата на изграждане на различните модели екзерсис;

2 – Да се анализира сценичната интерпретация на фолклорния танц, като основна предпоставка за изграждане - техника на изпълнение, специфична орнаментика, стилови нюанси и създаването на упражнения от екзерсиса за обработването им.

3 – Да се представи терминологичен апарат, който да обхване цялата пълнота, вариантност и многообразие на упражненията от екзерсиса, изхождайки от факта, че терминологията необходима за комуникацията между хореографа и танцуващите е важен момент от репетиционния процес.

4 – Да се предложат модели за създаване на упражнения на базата на основни танцови движения от изкуството на фолклорна основа.

Основния обект на настоящето изследване е **екзерсиса на основата на българския народен танц.**

Предмет на изследването са спецификите в структурата на изграждане и методиката на преподаване на екзерсиса на основата на българския народен танц.

Авторова теза

Основната изследователска теза е, че екзерсиса на основата на българския народен танц е структурна система от *пози, елементи и движения*, с цел загряване и подготвяне на тялото за по-силово и продължително натоварване, чрез балансирано и целенасочено натоварване. Едновременно с това се развиват танцувални навици и изпълнителски умения за основни стилски особености, характерни за изкуството на фолклорна основа.

Хипотеза

Екзерсиса, като комплекс от упражнения за изработване техника на танцуване, необходима за оформяне на тялото според изискванията на конкретния танцов език **е в пряка връзка с развитието сценичната хореография, в качеството си на творческа интерпретация на традиционната ни фолклорна танцова култура.**

Методология на изследването

Методологичният апарат на изследването включва следните методи:

1 – *Проучване и анализ* на теоретични източници, свързани с тренировъчната работа – екзерсис.

2 – *Диагностика* на връзката между теория и практика.

3 – *Наблюдение* - на различните модели екзерсис като структура на изграждане и практическо изпълнение в днешно време.

4 – *Фокус – групи*. Модели на тренировъчния комплекс от танцови упражнения у нас. Прилики и разлики. Причини и аргументи, касаещи възрастови параметри и танцово ниво на изпълнителите.

5 – *Анализ* на различни видове екзерсис, според тяхното предназначение и в различните направления на танцовото изкуство.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

ГЛАВА I. Танцова култура – еволюция и школи

Всички видове изкуство на 20 век (особено първата трета) се характеризират с изключителна интензивност на развитие, разнообразие от тенденции и яркост на отделните автори. **Тези процеси са станали неизбежни за хореографското изкуство. Промени са настъпили в танцовата лексика, формите, методите на представяне и структурата на представлението.**

Всяка епоха има своя класика, свой способ на интерпретиране на класическия танц, който е едно историческо явление в постоянно развитие.

Историческия преглед на основните етапи и процесите на развитие на световната танцова култура, визират – *класически танцови школи – италианска, датска, френска, руска.*

Руската класическа школа притежава високи професионални и художествени достойнства. Тя представлява ценен и оригинален компонент не само у нас, но и в световната танцова култура.

Всички текстове разгледани в тази част на труда, като *„Основы классического танца“* на **Агрипина Ваганова** (1934), *„Основы характерного танца“* на **Лопухов, Бочаров и Ширяев** (1938), *„Методика классического тренажа“* на **Тарасов и Чекрыгин** (1940), *„Четыре экзерсиса. Уроки*

характерного танца“ на **Стуколкина** (1972), „*Азбука на хореографията*“ на **Баришникова** (1996) и др., въпреки че касаят различни танцови жанрове, разкриват един общ белег, а именно - трайно установени признаци и практическия им израз в творчески решения, в резултат на което се потвърждават или обновяват работещи модели на една широкоспектърна тренировъчна система – *екзерсис, система формираща базовата подготовка за танцьори, практикуващи различни танцови жанрове*. Многообразието на моделите екзерсис е в следствие и в съответствие на богатите танцови техники за овладяване на езика на различните жанрове танцово изкуство.

Системата Ваганова е естествено продължение и развитие на традициите на руската балетна школа. Основните позиции на методите за преподаване на класически танц са създадени от Ваганова въз основа на сравнителен анализ на две системи за преподаване на танци - френската и италианската школи, съществували на руската сцена в края на 19 век, и опитът натрупани от руския балет, осмислени и систематизирани.

Екзерсисът по своята същност, цел и задачи възниква още през XVII век. Пренесен в Русия чрез забележителните италиански и френски педагози, от Русия екзерсисът идва в България – първоначално в класическите балетни трупи, а в последствие в самодейността и в ансамблите за народни песни и танци. Сценичното-художествено претворяване на фолклорното танцово наследство, налага необходимостта от *специална тренировъчна система*.

Разгледан като тренировъчната система, българският екзерсис очертава насоките в един сложен процес, съхранил в определена степен структурата на руската школа, базирайки се на метода на Ваганова, докосвайки се до сценичното претворяване на фолклорната ни култура, развивайки се във времето.

Проследяването на темите: танцова култура – еволюция, школи, са с цел да се анализира културно-историческо развитие на танца в световен мащаб и развитието на сценичния фолклорен танц в България, който се явява основна предпоставка за появата и развитието на *екзерсиса на основата на българския фолклорен танц*.

ГЛАВА II. Анатомия на човешкото тяло и танцовото движение в екзерсиса

Във втора глава на труда са изложени, тълкувани и обобщени фактите касаещи трансформирането на човешкото тяло в „работещ апарат“, за който тренировъчния процес се явява основа за **изграждане пластичния фундамент на танцьора.**

Анатомично погледнато, **всяко танцово упражнение е сложен двигателен процес, базиран на комплексното и координирано взаимодействие на отделните части на опорно-двигателния апарат**. Този балансиран комплекс от елементи, се явява активно средство за подобряване на мускулния баланс и гъвкавост, създаването на правилна стойка, овладян корпус, устойчивост, пластична изразителност и разбира се, предотвратяване на често срещани травми.

Всички движения, които човек научава през целия живот, са сложни условни двигателни рефлексии. В резултат на тяхното формиране е възможно да се изпълняват сложни хореографски движения и комбинации. Това от своя страна предопределя един процес в който постепенно се *наслаждат основите за изучаване на определени двигателни комплекси – формиране на динамичен стереотип*), след което се преминава към тяхната координация **„от просто към сложно“**, като танцуващия се научава да се адаптира към съответното натоварване.

Двигателното умение не се развива веднага, а постепенно.

Съзнателният контрол върху изпълнението на движенията е ключът към успешното формиране на всяко двигателно умение. Ако обаче движението не се извършва дълго време, двигателното умение се изгубва. От правилното провеждане на екзерсиса, зависи физическото състояние и дълголетието на всеки танцьор.

Връзката между **"Анатомия на човешкото тяло"** и **танцовото движение** се очертава като една изключително важна тема в хореографското изкуство.

В световен мащаб, връзката между *"Анатомия на човешкото тяло"* <https://spiritell.com/човешкото-тяло/> и **танцовото движение** е изследвана от много майстори на хореографското изкуство. Още Ваганова, търси да намери правилната последователност в изграждане на урока, равномерното разпределение на физическата активност, на базата на познания по анатомия и биомеханика.

Наличните образователни публикации съдържат информация за анатомията и физиологията на човешкото тяло (Миловзорова 1972, Иваницки 2008), биомеханика на хореографските движения в упражненията отразена в трудовете на (Котикова 1939; Иваницки 2008; Зимкин 1975; Котельникова 1980), основни изисквания за танци (Тарасов 1981), медицински и физиологични аспекти в областта на хореографското изкуство (Баднин 1984; Хавилер 2004; Ивлева, Куклин 2006; Сапогов 2014).

Все повече връзката между "Анатомията на човека" и хореографските дисциплини предизвиква професионален и изследователски интерес.

Опорно-двигателен апарат – устройство и функции, същност и начин на функциониране при танцьора. *Мускулно-скелетната система* включва кости, хрущяли,

връзки, сухожилия, мускули и съединителна тъкан. Пасивната част от опорно-двигателната система е *скелетът*, а активната част - *мускулите*. Скелетът и мускулите осигуряват преместването на тялото в пространството, осъществяват движенията, преодолявайки силата на земното притегляне.

Как работи мускулно-скелетната система? Повечето наши движения, се контролират от мозъка (командният център на тялото), който изпраща и получава сигнали от нервната система. Мускулите, които участват в тези движения се задвижват съзнателно и се наричат *волеви*. Има и друг вид мускули, при които движенията се извършват автоматично от мозъка (сърцето, диафрагмата, червата, дишането и др.). Тези мускули се наричат *неволеви*.

Гръбначен стълб – анатомия на танцовите движения в екзерсиса

Гръбначният стълб е физико-механичната централна ос на тялото, която функционира комбинирано - трябва да може да поддържа тежестта и в същото време да бъде гъвкав, като държи тялото изправено нагоре, срещу гравитацията и носи тежестта на главата, която е една осма от общото тегло на тялото. *Стойката*¹ е обичайното положение на тялото, което човек поддържа в неподвижно положение и в движение. От гледна точка на физиологията, правилната стойка допринася за правилното положение и нормалното функциониране на

¹ Главното при стойката е гръбначният стълб и връзката му с тазовия пояс. При нормална стойка извивките на гръбначния стълб са умерено изразени. Посоката на линиите на прешлените е строго вертикална, дясната и лявата част на тялото са симетрични: шийно-брахиалните мускули са на едно и също ниво, ъглите на лопатките са на една и съща височина и на същото разстояние от гръбначния стълб. При нормална стойка оста на тялото, минаваща през общия център на тежестта, се проектира върху средата на опорната зона, което осигурява стабилен баланс на тялото.

https://bstudy.net/946043/estestvoznanie/anatomiya_i_biomehanika_v_horeografi_i 20.10.2021г.

вътрешните органи, а също така осигурява икономия на сила в работата на мускулите.

В хореографията, танцовата стойка се различава от обичайната. Изпълнителите придобиват професионална стойка постепенно, което се постига с помощта на постоянни хореографски напътствия в учебно-тренировъчния процес.

При всички танцови движения в екзерсиса, тялото трябва да е стабилизирано и в състояние на равновесие. Тъй като гръбначният стълб, който поддържа торса, е свързан с таза, стабилизирането на таза е много важно. Балансът на правия гръбначен стълб се осигурява от гъвкавите мускули на гърба и коремните мускули. Така че, тазът служи като кръстовище на мускулите на двата крака и торса, той е централната и най-важна точка на стабилизация, тъй като е свързан не само с мускулите, които поддържат торса, но и с тези, които са отговорни за движението на краката. Тазът трябва да бъде здраво свързан с торса без опора на мускулите на краката, така че бедрата да останат свободни, за да се движат краката. За да се поддържа балансът на торса, тазът трябва да е хоризонтален. Съответно, мускулите, свързващи таза и краката, трябва да осигурят на танцьора стабилност, за да поддържа баланса на тялото във всяка позиция, при всяко движение. Тазът трябва да е подвижен при **навеждане напред и назад**. Той трябва да е стабилен във всяко положение и позиции. Тази стабилизация е важна и трудна, тъй като мускулите на торса и краката са прикрепени към таза. Като цяло това означава, че тазът трябва от една страна да стабилизира (опорния крак), като същевременно позволява свободно движение на (работещия крак) от друга. При движение на торса част от мускулите на краката в таза изпълняват стабилизираща функция, а мускулите на торса осигуряват свободно движение. Ето защо положението на таза и способността за овладяването и стабилизирането му са една от основните теми в ежедневните занятия, както за

ученици, така и за професионални танцьори. Например при упражнението „лост на пръсти“ *балансът и свободата на движение на работния крак зависи от стабилността на бедрото на опорния крак. Работещият крак трябва да се движи независимо от опорния крак, тъй като мускулите, поддържащи таза и крака от страната на опорния крак, се допълват от мускулите, които движат работния крак.* В следствие, в комбинации може да се включи участието на глава и ръка, с цел усъвършенстване на координация.

Освен че овладяването на корпуса променя визуално всеки танцуващ, това от своя страна облекчава работата на жизнено важни процеси в човешкия организъм, а именно дишане, кръвообращение и др. Изправения корпус с изтеглени рамене назад и надолу, влияе благотворно на диафрагмата и допълнителната дихателна мускулатура около врата, раменете и гръдната стена.

При работа с прешлените на гръбначният стълб е от важно значение изпълнението на упражнението „прегъване“. Започвайки с лек *натиск* в посоките настрани (като се следи за равни ръмене), напред и особено назад, се работи в посока максимално раздвижване на полу-подвижните прешлени на гръбнака. Подготвителното положение за изпълнение на прегъване напред е стойка с прав гръб, тазът е хоризонтален. Самият гръбначен стълб и неговата позиция спрямо таза трябва да са изправени. Бедрата се превръщат в опорна точка в движението. **Прегъване напред** се извършва от изпънатите гръдна и лумбална област на гръбначния стълб. Относителното положение на лумбалната и тазовата част не се променя. Гръдният и лумбалният участък остават прави преди и след хоризонтално положение. Движението на тялото се извършва от тазобедрените стави под ъгъл над 90 °. Колкото повече тялото се навежда напред, толкова по-напред се измества центърът на тежестта на тялото. Ъгълът между таза и бедрото намалява,

когато се навеждате напред, измествайки центъра на тежестта към горната част на тялото. Балансът между торса и краката се осигурява от мускулите и сухожилията на глутеус максимум, разположени в задната част на седалището и бедрата. Ако тези мускули са твърде слаби, задните части се навеждат ненужно напред, което води до загуба на равновесие. При **прегъване назад** се извършва вдишване, дихателните мускули и диафрагмата се включват в мускулната стабилизация. Преди да започне някакво движение, торса, гръдната и лумбалната област трябва да бъдат поставени прави, разбира се, като се има предвид, че гръбначният стълб е свободен да се движи. Само при това условие лумбалният гръбначен стълб може да бъде директно разположен. Дълбоките мускули на гърба и коремните мускули трябва да са достатъчно силни, за да стабилизират гръбначния стълб. Тъй като тези мускули са свързани с таза, те образуват здрав лигамент между торса и таза. Тези мускулни групи трябва да работят заедно, за да поддържат баланс. Най-важният мускул при накланяне на таза назад е глутеус максимум. **Упражненията за гъвкавост** се изпълняват плавно, в бавно темпо, докато се появи усещане за лека болезненост.

Ако приемем, че в началото изграждаме определено позициониране на корпуса, което се явява основа за последващо усвояване на танцови елементи, то в следващите етапи, акцентът се измества върху изграждането на качества с подчертано танцуваелен характер. Трябва да признаем, че най-трудна и отговорна е работата с деца. За тази цел, педагога е необходимо да познава закономерностите на индивидуалния растеж и развитие на детския организъм; значението на наследствеността и околната среда, тяхното влияние върху развитието на тялото на детето. Това е от значение **не само за хореографите, но и за студентите**, които ще работят в бъдеще като хореографи. Те трябва да са запознати с всички особености на опорно-двигателния апарат, дихателната и кръвоносните системи по

време на двигателно действие, разликата в структурата на тялото и неговата функционалност при възрастни и деца. Едва тогава, изпълнението на движенията в комбинациите в екзерсиса, с анатомично и физиологично разбиране на законите, залегнали в тях, подобрява техниката на движенията, прави я по-виртуозна, помага да се развива и поддържа висока работоспособност и здраве.

Лигamenti – анатомия на танцовите движения в екзерсиса: Освен че укрепват мускулите, лигаментите развиват взаимодействие на пасивни и подвижни връзки. Тези взаимодействия са много сложни и се осъществяват за броени секунди. Те изискват готовност за бърза реакция от цялата нервна система. Има значителна индивидуална разлика в съотношението на пасивни и подвижни връзки. При някои хора повечето от връзките са подвижни, при други – пасивни. Това обяснява защо при едно и също обучение, при един танцьор движенията се получават добре и то изпълнени с лекота, а при други не е така. Този пример показва колко индивидуални са вродените възможности. Функцията на подвижния лигамент също обяснява защо правилно тренирания мускул, компенсира стабилността на колянната или глезенната става. Важно е за изпълнението на *клякане (demi plie)*.

Когато танцьорът се приземи на пода след скок, коленете са подложени на натиск, който надвишава съпротивлението на отделните връзки. За да се избегне разкъсване на връзките, тренировките трябва да се разпределят равномерно, с цел мускулите постепенно да привикнат към съответното натоварване. Това се нарича *лигаментно* движение. Ако репетиционният процес е прекъснат, например по време на ваканция, отпуска, болест или злополука, е възможно силата на подвижните връзки да намалее тогава и рискът от нараняване се увеличава. В този случай е добре да се предприеме различно като интензитет натоварване.

Стави – анатомия на танцовите движения в екзерсиса:

Изхождайки от факта, че загряването на тялото в тренировъчния процес у нас, започва от *долу нагоре*, с цел постепенно и правилно раздвижване на ставите е препоръчително екзерсисът да започва с упражнението „*глезени*“ към станка. **Глезенната става е от голямо значение, защото изпълнява едновременно пружинираща, опорна и двигателна функция. Целенасоченото раздвижване, загряване и подготвяне на глезена за предстоящо интензивно натоварване влияят за повишаване на функционалността на ставата.**

Загряването на глезенната става, съвсем не е самоцелно. То е продиктувано от факта, че един от основните белези характерни за българските танци, се явява *пружинката*. Независимо от различните регионални танцови нюанси, при изпълнението на пружинката се включват глезенната и колянната стави. При изпълнение на упражнението „*клякане*“ взимат участие глезенна, колянна и тазобедрена стави, особено при пълното клякане – до долу. Колянната и тазобедрената става взима участие във всички видове *свивки*, които се явяват един от основните танцови елементи в българската хореография.

Колянната става е най-голямата, но и най-сложната в човешкото тяло. При танцуване върху колянната става пада много тежък товар и съответно, тя може да бъде сериозно повредена, ако техниката е неправилна. За разтягане на ставната повърхност и предпазване на лесно уязвимия хиалинов хрущял между двете ставни повърхности се поставят клиновидни хрущялни пръстени – менискуси. Тези менискуси са подвижни и приспособени към движението на ставата. Поради подвижността на хрущяла, връзките на колянната става имат много голямо механично значение. Усвояването на *plie* в класическия екзерсис и *клякането* в българския екзерсис са от

изключително важно значение, като се вземе предвид, че „пружирането“, като носител на стилови нюанси, присъства в много танцови движения, затова е важно в екзерсиса да се усвои напълно. Макар, че в упражнението „клякане“ в българския екзерсис не се търси пълна отвореност на краката, принципа на изпълнение си кореспондира, до толкова, че коляното трябва да е в посоката на пръстите на ходилото и това да се случва от тазобедрената става, а не само от колянната. Тази грешка е най-честата причина за болки в коляното при ученици. Ако тези предупредителни знаци се пренебрегнат и нищо не се промени в ежедневните дейности, може да възникне сериозно нараняване на медиалния менискус или на предния кръстен лигамент, което води до нестабилност на коляното.

Тазобедрената става като конструкция е много стабилна. Ставните повърхности са толкова плътно свързани, че не е необходима мускулна сила или напрежение на лигаментите за свързване на ставите. Цялата мускулна сила се използва за извършване на движения. Трябва да се има предвид, че възможните движения са ограничени в различна степен, във всичките посоки. **Движението, извършвано директно от тазобедрената става е по-ограничено, отколкото обикновено се смята.** А именно, когато движението на тазобедрената става приключи, започва движението на таза и гръбначния стълб. Естествената подвижност на тазобедрената става може да се увеличи с ежедневни упражнения. Степента на мобилност се отнася до движения, насочени напред, назад и странично от оста с успоредни крака. Подвижността на тазобедрената става се различава в зависимост от позицията. Например, той е значително по-висок в междинна позиция.

Упражненията в екзерсиса за развитието на ставите например, трябва да бъдат внимателно дозирани, когато ставите се натоварват в нормални граници, натоварването действа стимулиращо на костния хрущял. Хрущялът става по-устойчив.

В детска и юношеска възраст, когато организъмът се развива, физическата активност благоприятства изграждането на по-здрав и по-дебел хрущял.

В живота на човек съществуват така наречените *рискови фактори*, които трябва да имаме предвид когато работата ни като хореограф-педагози касае хората и техните тела, като атмосферни влияния, възрастови промени, пол, травми и прочие. Изключително неприятно е за всеки човек и особено за танцьора е временното или постоянното нарушение функцията на една или няколко стави. Важно е да се отбележи, че *неукрепналата, нетренирана става*, е невъзможно да издържи на пълното натоварване на една цяла репетиция. Укрепването се осигурява от здравината на ставните връзки, тяхната еластичност и развитостта на мускулите около ставата. Еластичността и подвижността се постигат с упорит, продължителен труд, с определени движения и натоварване на ставните мускули. Но съответно, постоянното пренапрежение на медиалната колянна става може да увреди композитната капсула, като се има предвид, че **коляното е чувствителна затворена система, където признаците на пренапрежение** се проявяват с болка в коляното. След като причината се коригира, симптомите обикновено отзвучават с подходящо лечение и болката изчезва.

Разположението на **ръцете и положенията**, които заемат в движенията в българските танци, също заслужава внимание, въпреки, че те имат в повечето случаи допълваща роля. В някои упражнения които носят характер на определен фолклорен стил, ръцете могат да заемат и други положения. Разнообразието в положенията на ръцете и тяхното участие в отделните упражнения от българския екзерсис, се отнасят преди всичко към онези, които въвеждат танцьора към усвояване на някои от характерните етнографски стила в българския народен танц.

Важно е да се подчертае, че танцовите способности трябва да се развиват в еднаква степен чрез работа над движението на ръцете и краката. Ако вниманието е насочено главно върху краката и се забравят ръцете, корпусът и главата, никога няма да бъде постигната пълна хармония на движенията.

Мускули² – анатомия на танцовите движения в екзерсиса.

Мускулното натоварване трябва да бъде изключително добре премерено. Ректалният бедрен мускул³ може да повдигне крака хоризонтално (т.е. не по-високо от точката на прикрепването му към таза). Ефектът му е по-силен при сгъване на коляното, тъй като влакната се разтягат. Това обяснява защо е по-лесно за танцьорите да вдигнат краката си със свито коляно. Всеки танцьор знае, че бедрото може да се повдигне по-високо и с по-малко усилия със свито коляно. Това се усеща най-лесно например в упражненията „Кръгове във въздуха“ и „Висок лост“.

За да се достигне именно този ефект, се предполага, че още в началото на тренировъчния процес, се работи в посока усвояване техника на танцуване в упражнението „Лост на пръсти“ и „Нисък лост“. След това изнасянето на крака на по-голяма височина се случва вече като отработен навик.

² **Глутеалната мускулатура** включва разнообразни мускули с различни задачи. Глутеалните мускули се състоят главно от големите, средните и малките седалищни мускули. Функционално те са част от мускулатурата на тазобедрената става. **Глутеус максимус** (m.gluteus mdximus) е най-големият мускул в човешкото тяло, той е един от най-силните. Отговорен за стабилизирането на таза, също така играе важна роля за изправената походка. Големият глутеус е основният ротатор на крака във всички позиции. **Средният глутеален** (m.gluteus medius) мускул е отговорен за стабилизирането на таза по време на ходене. По този начин той работи заедно с малкия глутеален мускул (m.gluteus minimus)

³ **Четириглавият бедрен мускул** (Musculus quadriceps femoris) е най-масивният мускул в човешкото тяло и частите му обхващат бедрената кост от всички страни.

Дихателна дейност – анатомия на танцовите движения в екзерсиса. *Дишането* е дейност на организма, която се извършва автоматично и непринудено, т.е. *не ангажира съзнанието*. Координацията на дишането с движението, от една страна е независима от ритъма на движенията, тъй като движението в хореографията се определя от времето, метро ритъма, музиката, докато дишането зависи от нуждата на организма от кислород, но всъщност ритъмът на дишане може да се ускори в зависимост от ритъма на танцовите движения.

Координацията на дишането с движенията не е еднаква за всички. От изключително важно значение е в тренировъчния процес, да се научим да дишаме когато натоварваме организма физически. Това разбира се изисква време и постоянство. Естеството на движенията оказва голямо влияние върху дишането по време на танца. Когато екзерсиса е правилно структуриран и отговаря на възрастта и възможностите на танцуващите, когато интензитета на натоварване и разпускане, се редува, тогава организма по един естествен начин регулира дихателния процес. След известен период от време, дишането ще става несъзнателно и естествено.⁴ Така че, ***дихателната дейност на танцьора*** е умението което организма изгражда приспособявайки се към нарастващия интензитет на физическо натоварване.

[https://bstudy.net/946043/estestvoznanie/anatomiya i biomehanika v horeografii](https://bstudy.net/946043/estestvoznanie/anatomiya_i_biomehanika_v_horeografii) 18.11.2021

Анализатори

Всяко движение изисква баланс на тялото, в запазването на който анализаторите играят водеща роля. Те са органи, свързани помежду си, които възприемат и различават стимулите. Добре координираните грациозни

⁴ Е. Триодин [Введение „Анатомические основы хореографии“](#) 2017г. Южноуральская Терпсихора.

движения изискват специална тренировка на нервната система, усъвършенствайки техниката с години. Функцията на нервната система е да свързва различни части на тялото една с друга и да ги координира.

Нормалната работа на нервната система се осъществява чрез взаимодействието на два нервни процеса - *възбуждане и инхибиране* (подтискане). Когато се извършва определено движение, комбинацията от огнища на възбуждане и инхибиране се променя. С повторението на движенията в кората на главния мозък се образуват временни връзки. Когато се научи едно движение, в него се фиксира определена последователност от процеси на възбуждане и инхибиране - развива се *динамичен стереотип*, който включва рефлексии, които регулират дишането, кръвообращението, метаболизма и т.н. Условните стимули допринасят за формирането на динамичен стереотип на всяко двигателно умение.

Най-голямо въздействие при танцуващите оказват двигателния, вестибуларния, слуховия, зрителния и кожния анализатори.

Благодарение на дейността на двигателния анализатор, танцьорът усеща работата на ставите на краката и ръцете, напрежението на мускулите на движещите се крайници и стегнатото тяло. **Вестибуларният апарат** информира за положението на тялото и неговите части в пространството. Положението на главата е от голямо значение за поддържане на равновесие. Вестибуларният апарат играе важна роля в накланянето на цялото тяло. **Слуховият анализатор** допринася за възприемането на обяснения, коментари на учителя, музикален съпровод и пр. Взаимодействието на слуховия и двигателния анализатор прави възможно по-добър контрол на собственото ви тяло. **Зрителния – визуалният анализатор** помага за ориентиране в пространството: танцьорът оценява разстоянието и посоката на движение, относителното си

местоположение спрямо всички останали. **Кожният анализатор** създава усещане за допир, сблъсък, тласък, приземяване. Анализаторите функционират във взаимовръзка един с друг. Това взаимодействие формира у човека усещане за пространство и време, което е необходимо при усвояване и изпълнение на хореографски движения. Зрителни и слухови усещания се комбинират с мускулни усещания.

https://bstudy.net/946043/estestvoznanie/anatomiya_i_biomehanika_v_horeografii 20.10.2021г.

Възбуждане < Инхибиране < Мускулен тонус

Мускулите на човек са постоянно под напрежение, наречено **мускулен тонус** и е от голямо значение за двигателната активност. Във връзка с преразпределението на мускулния тонус, човек е развил специални тонични рефлексии, които, изпълнявайки защитна функция и се извършват автоматично. С тяхна помощ се поддържа вертикалното положение на тялото и всяка поза, правилно се изпълняват сложни комбинации от движения и се поддържа баланс. Особено важно е да се разбере зависимостта на баланса в стойката и движенията от положението на главата спрямо тялото.

Болката е отговорът на организма при претоварване. (Хавилер 2004: 21). Много и различни състояния могат да причинят болка и травми в процеса на работа. Затова е от изключително значение, хореограф-педагогът да е наясно със структурата и функциите на костно-ставния апарат на човешкото тяло и физиологичните характеристики на двигателните качества на танцуващите, с цел да поддържа така необходимия костно-мускулен баланс.

Адекватно подбраният модел екзерсис и правилното изпълнение на движенията максимално ни предпазва от наранявания и травми.

Екзерсисът, като активна физическа дейност.

След като прегледахме накратко характеристиките на мускулно-костната система, като структура и функции, касаещи тялото на танцьора, ще обърнем внимание на въпроса – **как в работното си ежедневие да създаваме здрави и работещи пластични стереотипи, като универсални модели на предварително заучени двигателни комплекси?**

Всеки елемент при танцуване създава конкретно пластическо положение на тялото, съчетавайки различни положения на отделните части на тялото – крак, ръка, корпус, глава, рамене и др. В резултат на тяхното развитие и усъвършенстване е възможно изграждане на специална физическа подготовка на танцуващите. Това, разбира се е един дълъг процес на изграждане координация между отделните части на костно-ставния апарат и нервната система, за **формиране на динамичен стереотип на всяко двигателно умение. *„Динамичният стереотип представлява заучен двигателен комплекс, който може да бъде активиран с единичен нервен импулс, отправен в началото му, след което целият комплекс би могъл да бъде реализиран автоматично, без по-нататъшно участие на вниманието или волята на човека“.***

Двигателното умение не се развива веднага, а постепенно. За формирането му са необходими многократни повторения на движението, в процеса на което се формира. В резултат на многократните повторения на движението и инструкциите на хореографа, **динамичния стереотип** на дадено двигателно умение, се консолидира окончателно.

Съзнателният контрол върху изпълнението на движенията е ключът към успешното формиране на всяко двигателно умение. Ако обаче движението не се извършва дълго време, двигателното умение се изгубва.

Изучаването на новите движения трябва да бъде строго последователно, систематично, съставено от предварително

добре заучени елементи с добавяне на някои нови хореографски детайли. Последователността и редовността на занятията развиват двигателната памет, която се консолидира чрез многократни упражнения.

При ежедневни упражнения се развива способността на мускула или мускулните групи да се свиват и разтягат с помощта на специални упражнения. По този начин се повишава еластичността на мускула и способността му да се свива, което дава възможност да се адаптира към различни натоварвания.

Правилното ориентиране в посока възрастовите и индивидуалните особености на танцуващите, са гаранция за успешен модел екзерсис. Ако даден *млад организъм* попадне в ръцете на квалифициран хореограф-педагог, който подхожда със съобразено натоварване, то тогава се очаква организма да се развива правилно. Но, ако ръководителя не следи и не изисква правилното изпълнение на движенията, начинаещия танцор усвоявайки неточно и изпълнявайки погрешно дадения танцов материал, може да получи трайни изкривявания на гръбначния стълб, проблеми в крайниците, в ставите, мускулите и пр. В такава възраст, костната система е все още *не укрепнала*, хрущялната тъкан *не е така силно изразена и оформена*, а костите и мускулите *са податливи към физически тренировки*. От цялостната физическа форма и в частност от добре тренираната мускулатура зависи издръжливостта на всеки танцор. **За целта е необходимо не просто развити мускули, а правилно тренирани мускулни групи.**

У нас темата за физиологичните и биомеханични модели на функциониране на двигателния апарат е застъпена в образователната система на висшите учебни заведения (ВУЗ) със спорни направления.

Съотнесен към темата на дисертацията, още през 1999, доц. д-р к.м.н. **Петър Минков** в труда си „**Медико-физиологични насоки в хореографията**“ пише за нуждата от

познания в областта на анатомията, физиологията на танцуващите.

Темата за физиологичните характеристики на двигателните качества на танцьора в българския екзерсис засяга **Ивайло Иванов** в книгата „Техники на танца“.

ГЛАВА III. Специфики, структура, изграждане и методика на преподаване на екзерсиса на основата на българския народен танц

Необходимостта от български екзерсис е продиктувана от следните фактори:

- трансформирането на фолклорната танцова култура в сценичен вид и необходимостта от специално профилирани изпълнители. Затова специалното ни внимание тук е насочено към развитието на танцовия ни фолклор като авторско сценично изкуство, което създава нова стилистика, превърнала се в определяща за различните регионални танци на основата на фолклора.

- разнообразието на танцовата лексика с открояващи се нови изразни средства на специфичния танцов език са сериозна предпоставка за изграждане на система от упражнения.

Структуриран в различни модели/варианти, в зависимост от цели и насоченост, създаден в услуга на професионалното танцово изкуство, екзерсисът става неделима част от учебните програми във всички Вузове и средни училища по изкуства. Наред с това е част от репетиционния процес на танцови състави за народни танци в самодейността, в клубовете, школи и центрове. Така че широката мрежа от културни и образователни институции и въпросът за подготовка на квалифицирани специалисти, които да работят в тази област на високо професионално ниво е от първостепенно значение.

У нас се разграничават няколко системи за обучение и всяка от тях има своите специфики в провеждане и протичането на самия екзерсис като структура, форма и начин на изпълнение.

Безспорно най-ярката фигура, оказала решително въздействие върху процесите на поява и утвърждаване на професионалния сценичен танц, е Анастас Петров. Неговата балетна школа, която просъществува от 1927 г. до 1944 г., е пряк предшественик на бъдещото балетно училище. Личността на Анастас Петров се явява решаваща за развитието **и на българския танцов фолклор.**

В книгата си *„Из историята на българския балет“* **Виолета Консулова** дава кратка информация за първите имена свързани с зараждащата се творческа интерпретация на фолклорната ни култура (Консулова 1981: 127).

Руска Колева, Пешо Радоев, Александър Димитров – учители по гимнастика и хореография, своеобразни педагози на своето време, се заели да подпомагат както популяризацията на фолклорния танц, така и сценичното му развитие през 1909г.

Този факт потвърждава и **Райна Кацарова-Кукудова** в *„Български танцов фолклор“*, която визира Руска Колева, като първата, която въвежда специални упражнения – екзерсис построен върху елементи от българските танци. *„Хвърляйки поглед върху делото на първите дейци в танцовата самодейност, днес смело можем да говорим за школа Руска Колева“* (Кацарова-Кукудова 1955: 3).

Пешо Радоев е един от пионерите на българското танцово изкуство и танцово обучение. През 1914 г. основава детска балетна школа, известна като „балетното училище“ - учебно заведение с много високи изисквания и амбициозна учебна програма. Школата подготвя танцьори-изпълнители за новосформираната трупа към Народната опера в София. (Консулова 1981: 36-48)

За съжаление информацията с която разполагаме за първите опити в екзерсиса на фолклорна основа е доста оскъдна. Съответно информацията в по-ново време е по-ясна и конкретна.

В началото на 50-те години започва процес на изграждане на професионално танцово изкуство и образование в България.

В зората на създаване на сценичното фолклорно изкуство, плеяда творци трансформират традиционната танцова култура, като откриват нови модели за изразяване, измислят нови художествени движения, придават им артистична и драматична връзка.

Ансамбълът, като структурна единица отразяваща професионалното сценичното фолклорно изкуство, създава условия и предпоставки за пълноценно самостоятелно творческо развитие на базата на един системен, задълбочен и художествено обоснован репетиционен процес.

Маргарита Дикова създава първия екзерсис, основан на изцяло българската фолклорна танцова култура, за необходимата професионална подготовка на танцьорите от Анс. Филип Кутев през далечната 1951 година, тази тренировъчна система се е утвърдила с годините и продължава да се използва и доразвива.

Обикновено произведенията в миналото се разпространявали устно, но с времето започват да се записват, а и издават, като част от националното наследство. Системи за запис на танца са разработвани столетия. Международния език на танца, улеснява и прави възможно, общуването между хореографи от цял свят.

Хореографията като „танцопис“ представлява система от условни знаци за записване на танца. Има различни записи - йероглифен, буквен, графичен.

У нас тези системи са уникални, поради естеството и спецификата на българския фолклорен танц, особено с неговите прости, сложни, смесени, неравноделни музикални размери, стил на изпълнение и регионални специфики. В България се използват системите за разчитане и запис на български народни танци, изложени от **Стоян Джуджев** („Българска народна хореография” 1945), **К. Дженев, Т. Кючуков, К. Харалампиев и П. Захариев** (*Терминология на българската хореография* 1960), **проф. К. Дженев и К. Харалампиев** („Универсален танцопис”1971), **проф. К. Дженев** („Кинетография” 1979), **Анна Илиева** („Теория и анализ на фолклорния танц”2007) и **Мария Дражева** („Етнокинетична онтология на българските фолклорни танци Въведение в танцописната система Кинетикс”2012).

(<http://www.d1f0n.com/ontomla/index.php/dance-notation-menu/19-kinetix-sh-guide>).26.10.2014 г.

Във фокуса на дисертационната тема се очертава развитието на сценичната интерпретация на фолклорната ни танцова култура. **Затова специалното ни внимание тук е насочено към развитието на танцовия ни фолклор като авторско сценично изкуство**, което създава нова стилистика, превърнала се в определяща за различните регионални танци на основата на фолклора.

Методите на създаване на конкретни упражнения в екзерсиса са система от начини или комбинация от техники за постигане на определена цел, в случая това е **изработване и усъвършенстване на специфична техника на танцуване**.

В качеството си на репетитор, хореографът проявяват способностите си чрез създаване на упражнения които развиват върху различни танцови теми, с цел овладяване стилът и характера на сценичните танцови произведения на фолклорна основа, **което прави възможно извършването на съответни танцови движения, по точно определен начин**.

Системата на подреждане на различните упражнения на станка и на среда, най-условно можем да разделим на **чисто технически упражнения и упражнения и комбинации с танцуваел характер.**

Техническите упражнения изграждат базови умения, свързани с формиране и развиване на необходимите специфични физически качества, необходими на всеки танцьор. Този тип упражнения обуславят отделните **етапи на формиране на двигателните навици**, за постепенно изграждане на техническо усъвършенстване, касаещо качества като пъргавина, лекота, техничност, гъвкавост, еластичност на ставно-мускулния апарат, необходим за предстоящия висок интензитет на натоварване, съответстваш с танцовите възможности на танцуващите. **Без необходимата физическа подготовка е невъзможно да се постигне пластична изразителност на движенията**, затова формирането и развитието на опорно-двигателния апарат по точно определен начин е от първостепенно значение, за да се достигне абсолютна свобода на движение при изпълнение.

Танцуваелни упражнения са така наречените *упражнения* с изразен *танцуваел характер* в средата на екзерсиса, където се цели изразяване същностните характеристики и различния начин на танцуване в отделните региони, с типичното орнаментиране и вариационност на танцовите движения, както и промяна на образността на елементите. **Развивайки всяко упражнение от екзерсиса като малка танцова миниатюра, точното танцово изпълнение от решаващо значение е изграждането на регионални музикално-пластично-танцови усещания, възприятия и представи.** Танцуваелните упражнения, имат за цел оптимално развитие на танцовите заложби и способности, до умения за схващане и осмисляне на техника на изпълнение, **специфична орнаментика, стилови нюанси.** Танцовите мотиви са

съсредоточени главно в краката, но не липсват упражнения за ръце и въртеливост, с цел усвояване и усъвършенстване на координация.

Танцова техника

В чисто танцово отношение, типично за стила на изпълнение в българските танци е пружинирането, което в различно темпо има различен характер. Така, че всъщност *пружинката* присъства във всички танцови движения и се среща в почти всеки танцов елемент, която изпълняваме по различен начин, изхождайки от необходимостта за изграждане на стилите характеристики в отделните регионални особености. В някои случаи *пружинката* са явява като орнамент на стъпките, както е при *граовката*, в други се среща като самостоятелен елемент с по-голяма амплитуда на приклякане и изправяне, с различни ритмико-динамични нюанси, разглеждан като стилово определящ елемент, например в танците от *пиринския регион*.

За да може танцуващия да изпълни това сложно съчетание от елементи, каквото е например движението „*натрисане*“ и за да може репетитора да го изработи във вида в който се налага и очаква от хореографите, е необходимо тялото на танцьора да изгради умения, чрез определени упражнения в екзерсиса в които се усвояват точно тези специфични трептения и пружинирания на тялото, което се налага, не защото във фолклорния танц се танцува така, а защото сценичната интерпретация на фолклора налага друга динамика и изразност, плод на авторската интерпретация. Такъв тип са упражненията „*пружинки*“, „*клякане*“, „*заложки*“ и др. които може да се развият с различна вариационност, на база пружинки, пружинки с чукчета, пружинки с чукчета и свивки, за да се достигне определен тип техника на изпълнение.

Стил на изпълнение

Тук вече се работи и върху по-специфични и задълбочени направления за да се запазят регионално-стиловите специфики, наблюдаващи се в елементи, движения, акценти, метро-ритмичен строеж и др. Изработването на тази специфичност на техниката при танцуване, изразена във авторовата сценична интерпретация се започва именно в тренировъчния процес, където се развиват технически и изпълнителски качества, необходими за всеки танцор. Това ще допринесе да се овладяват същностните характеристики и различния начин на танцуване в отделните региони, с типичното орнаментиране и вариационност на танцовите движения, както и промяна на образността на елементите. Използването на различни метро-ритмични структури, като музикална основа за развитие на дадено упражнение предопределя множество възможности за комбинирането му в различни форми.

Специфики в структура на изграждане екзерсиса като тренировъчна система за загряване, за изработване техника на танцуване и за стил

Разглеждан, като тренировъчна система – българският екзерсис очертава насоките в един сложен процес, съхранил в определена степен структурата на руската класическа школа (базирана на метода Ваганова), но включващ в себе си особености на техниката на танцуване на основните елементи и движения от българския танц на фолклорна основа. Под структура на екзерсиса на основата на българския народен танц, се разбира система от танцови упражнения и комбинации на станка и среда, подредени в определен порядък, където всяко едно конкретно упражнение е построение със съответната структурна рамка. Едновременно с това, същото упражнение се явява компонент не само в тренировъчния процес, но и в градацията на цялостното развитие на танцора, за натрупване

на танцови и особено на професионални умения, водещи до техническа зрялост.

Дори определени движения в екзерсиса в основата си да са повторяеми, които аз бих нарекла **устойчиви форми на опорни упражнения** като например клякане, лостове, кръгове по земя и пр., с отдавна установен, познат музикален и танцов текст, ако към тях се подходи по различен начин, като структура, форма, ритмика и динамични нюанси, то тогава възможностите им за вариационно комбиниране предопределя една логична интерпретация, целенасочена към постигане на точно определените цели. **Това от своя страна изисква една генерална, концептуална смяна** – друг подход, метод за създаване на упражненията в екзерсиса, на база движения които са възприети като емблеми на регионалния стил от хореографите, което се вижда в танците и съответно се търси от танцьорите.

Условни етапи в изграждането на танцьора на български народни танци

Преминавайки всички етапи на създаване на танцьора, анализирам **екзерсиса като процес**, където съдържанието възниква в процеса на създаване на формата на упражненията, отначало фрагментирана, разчленена, състояща се от непривични, непознати за танцуващия движения, след което технически заучени като двигателни стереотипи, тези движения придобиват своеобразно образно значение.

Първи етап: В този начален етап техническите упражнения са кратки, най-често няколко тактови фрагменти, които се повтарят еднотипно, без да са обединени в единната цялост на танцово упражнение. Този момент е съществена част от началното обучение в тренировъчния процес и negliжирането му ще доведе до значителни трудности при по-нататъшната работа.

Втори етап: Движенията стават по-прецизни и координирани с усет за устойчивост и баланс. С цел развитие на изпълнителската техника, постепенно от отделни елементи и движения се формират танцови мотиви с частично самостоятелни компоненти. В този си вид комбинациите, които са самостоятелни носители и същевременно са подчинени на съдържащото ги танцово упражнение с определена форма, навлизат лесно в съзнанието на учащия се и заедно с това остават в него като универсални модели (динамични стереотипи).

Трети етап: В резултат на многократни повторения на отделни елементи и комбинирането им в движение се получава окончателното консолидиране на системата на двигателното умение. В същото време работата на вътрешните органи и опорно-двигателния апарат става координирана. Външно това се проявява в точността на движенията, в лекотата и изяществото на изпълнението.

Тъй като обучението на танцьора започва в детска възраст или най-късно при постъпването в училище, е необходимо да се организира надграждащо обучение. Отделните възрастови групи предполагат, комбинираният ефект от методи и техники на обучение в зависимост от поставените задачи. Всеки конкретен метод се прилага в най-различни варианти, в зависимост от целите.

За да се осъществи процеса възприемане при децата, като начало е необходимо да се работи в посока - **зрително възприятие, устойчиво внимание, танцова памет.** Един от важните фактори за работа в началния етап на обучение е използването на минимум танцови елементи с максимална възможност за тяхното комбиниране. Изучаването на малко количество материал дава възможност да се усвои качествено, което в бъдеще ще бъде солидна основа на знанието. **Разнообразието от комбинации от танцови**

движения създава впечатление за новост и развива творческото въображение на децата.

Искам да подчертая, че погрешно да се смята, че заниманията с деца от тази възраст, могат да се водят от музикални ръководители или детски учители, които нямат необходимата квалификация, знания и опит в сферата. Практиката доказва, че дори в тези начални стъпки, хореографът извършва широка, многостранна и разнообразна музикално-танцово възпитателна работа, която трябва да доведе до откриване и развитие на танцовите заложби и способности на децата, разширяване на художествения хоризонт, развитие на творческите способности, формиране обща и танцова култура.

Друга форма за провеждане на целенасочено обучение е **заниманието** в сферата на извънкласната и извънучебната дейност, разговорно възприета между хореографите, като репетиция. Екзерсисът тук се явява само като част от цялостната структура на всяка отделна репетиция. Това е така, поради факта, че тук заниманията са ограничени в определено време вариращо между 60-90-120 минути и екзерсиса се ограничава като същност и загаряване само в първите 10-30 минути. За разлика от екзерсиса в профилираните училища и професионалистите, при любителското танцуване тренировъчните упражнения все още нямат самостоятелна форма. Те се реализират като част от структурата на цялостния репетиционен процес. Действителният образователен процес в тези танцови форми протича в овладяването на определени умения и репертоар, който да е по силите и възможностите в съответния колектив на определен етап от неговото развитие. Структурата на екзерсиса във визираните колективи обаче трябва да бъде специална, различна от техниките и методите на хореографските училища, които обучават професионални кадри, независимо от факта че възрастта и в двете сфери е

приблизителна или се препокрива. Основната разлика е в структурата на двете форми, а именно в системата на образованието обучението е задължително, докато в самодейността танцуващите участват доброволно, по желание, обединени от общия интерес към българския фолклорен танц или по-точно неговите сценични форми.

Характерни особености в структурата на изграждане на екзерсиса, като учебно – тренировъчна система

Урочната форма е основата за развитието на детето, както в цялата образователна система, така и в организацията на часовете по БНТ (български народни танци) в специализираните училища по изкуства, която се изучава по предварително утвърдена програма разгърната в определен брой часове в годишното обучение. По този начин децата се запознават и усвояват в дълбочина стиловите особености, които характеризират начина на танцуване в отделните региони на България. В профилираните училища и паралелки, екзерсиса като форма е самостоятелна дисциплина. Характерното тук е, че развитието и възпитанието на учениците е насочено към овладяване на екзерсиса, като тренировъчен процес, където най-общо казано се формират определени двигателни навици и тяхната автоматизация, за овладяване на необходимата танцова техника. Не случайно предметът „Български екзерсис“ „*е заложен като основна дисциплина в програмата на Държавно хореографско училище - гр. София, отдел "Български народни танци", още през 1956 година*“ (Янакиев 2000: 3). Това е продиктувано от факта, че професионалният танцор предполага определени качества и умения, които се развиват в резултат на системни часове по екзерсис и се дължат предимно на професионална необходимост.

Процесът на създаване на съответния *модел* екзерсис се базира на представата за това, че упражненията, които

изграждат екзерсиса и мястото им в общата структура като комплекс на тренировъчната работа, включват:

- **упражнения на станка;**
- **упражнения на среда;**
- **диагонали;**
- **танцови комбинации и фрагменти от танци.**

Упражненията на станка и в средата на залата, конструирани в определена последователност, могат да варират като времетраене. Характерно е за началния етап на обучение, станката да е по-продължителна, с цел създаване и затвърждаване на основните двигателно-пластични стереотипи, като постановка на *корпуса*, докато стане навик, заучаване на определени двигателни комплекси за формиране на основни танцувални навици. Чрез елементарни комбинации с нарастваща прогресия от движенията на станка, среда и танцувална част, танцьорите трябва да придобият навици за координацията на движенията. Постепенно координацията се усложнява и се обръща особено внимание на изразителността и пластичността на ръцете и корпуса и владееене на тялото в пространството.

Характерни особености в структурата на изграждане на екзерсиса в професионалните ансамбли

Екзерсиса, като тренировъчна система в професионалната практика би трябвало да се възприема като осъзната необходимост за поддържане богата двигателна култура и развиване на индивидуална танцова техника. **Структурната рамка** на екзерсиса в професионалната сфера се запазва във вече установената в практиката форма, но тази рамка не е константна величина, тук акцентът кореспондира с друг кръг от актуални композиционни танцови модели с пряко отношение към професионалната сценична практика у нас. Например екзерсисът няма как да бъде всеки ден еднакъв с еднакво натоварване...той е различен преди концерт и след концерт, в постановъчен период, преди или след отпуска и т.н.

За съжаление, в повечето случай, тренировъчния процес се възприема като вече установена устойчива структура. Еднообразието по отношение на установен синтез на танцовите движения (като композиция от елементи) и музиката (като мелодия, ритъм и темпо), обезсмислят целия комплекс, като цел на насоченост, а танцьорите губят своята мотивация. Това от своя страна е предпоставка, за неглежиране и недооценяване ролята на екзерсиса, като съществена част от цялостната структура на репетиционния процес. Затова хореографа, в качеството си на репетитор, по силата на своите знания, опит, усет, задачи и цели е необходимо да избере и организира оптималният тренировъчен режим на професионалистите, така че въпреки дългите години прекарани в залата, танцуването да не се превърне в рутина, защото **рутината убива.** В случа хореографът, в качеството си на репетитор да експериментира във формата и съдържанието на танцовите упражнения с цел да развива **професионални умения и способности в развитието на стилистични характеристики, лексикален материал за подобряване на изпълнителските умения на артистите, нужни на хореографа.** За постигане на резултати е необходим ефективен екзерсис, отговарящ на съвременните тенденции в динамичното развитие на сценичната хореография.

Професионалисти с изявени качества след като придобият нужното професионално образование в последствие активно присъстват, като организатори и преподаватели в различни социални направления и културни институти с възможности да осъществяват активна художествено-творческа дейност в детски учебни заведения, профилирани училища по изкуствата, самодейни състави, любителски групи и клубове, професионални ансамбли и висши учебни заведения.

Характерни особености в структурата на изграждане на екзерсиса, във висшите учебни заведения

За разлика, от училищата по изкуствата, където се изграждат изпълнителски качества, във вузовете се подготвят преподаватели, хореографи, педагози и пр. Основното тук е студентите овладявайки определен модел на български екзерсис и анализирайки структурата му на изграждане, в последствие да се развият техните способности до степен, която предполага сами да изградят и структурират своя тренировъчна система.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всеки народ развива свои собствени танцови традиции, хореографски език и пластична изразителност, свои собствени методи за съпоставяне на движението с музиката.

Свидетели сме на процес, който формира рамката за едно бъдещо развитие на екзерсиса, като тренировъчната система, свързан с особеностите на творческа интерпретация на традиционната ни фолклорна танцова култура.

Необходимостта от нов подход към разбирането на българския екзерсис възниква в резултат на дългогодишният ми професионален, творчески и методически контакт с изявени и доказали се във времето творци и педагози. Това са специалисти, които се явяват не само ярка страница от историята на българската хореография и педагогика, но и предопределят българския екзерсис като сложен феномен, който изисква цялостно ново съвременно осмисляне.

Смятам, че екзерсисът като структурни модели е достатъчно богат, за да генерира в себе си повече от едно виждане за това как да го интерпретираме днес. Как и до каква степен индивидуалната творческа намеса променя танцовия език, пространственото разгръщане и композиционното изграждане на авторското произведение зависи изцяло от творческия поглед на хореографа.

Българската тренировъчна система – екзерсис има определени характеристики, благодарение на които усвояването на най-ярките особености на техниката на танцуване с времето формират цялостния вид на комбинациите в екзерсиса на основата на българския народен танц.

Важна роля за постигането на високи резултати е не просто наличието на екзерсис в репетиционния процес, а смислена практика за провеждане на **ефективен екзерсис**, продиктуван от **сценичната реализация на иновативните автори интерпретации на българския танцов фолклор като уникално творческо пресъздаване на това наследство**. Изхождайки от този факт, в екзерсиса освен подготвяне на тялото чисто физически, се изработва стила на танцуване с необходимата техника на изпълнение, който стил обаче е определен от хореографите и е различен от традиционния.

На базата на изследването се установиха следните основни идеи за формите и функциите на екзерсиса на основата на българския народен танц, неговата структура и тенденции на развитие, отговарящи на съвременното сценично фолклорно изкуство, на което тренировъчния процес е изцяло подчинен.

1./ Към екзерсиса би трябвало да се отнесем, като към широкопрофилна, динамично развиваща се отворена система, чиито модел е склонен да пречупва и генерира в себе си нови идеи и модели.

2./ Създаването на упражнения за различните модели екзерсис е творчески процес, където хореографа създава технически и танцувални упражнения, като използва хореографски и музикален материал по свой избор.

3./ Екзерсисът на основата на българския народен танц изгражда пластични стереотипи, като техническо-художествено изразно средство в танцовата изпълнителска практика.

Дълбоката връзката между анатомио – професионални особености в тялото и основи на медицината в направления, касаещи по-нататъшната им успешна работа, възниква идея за следното предложение:

- Да се помисли в посока изучаване на самостоятелна дисциплина „**Анатомия, физиология и биомеханика на танцовите движения в екзерсиса**“ в образователната система, у нас. Предложението от гледна точка на хореографската практика у нас е иновативно, но необходимо.

4./ Българският екзерсис е образователен, продължителен процес, който се характеризира с всички общи черти, присъщи на педагогическия процес, но въпреки това се отличава със своите специфични особености. А именно процес, който протича по законите на физическата активност, която осигурява правилното формиране и усъвършенстване на двигателни умения и способности, заедно с оптимизиране на развитието на така наречените физически качества, чиято съвкупност определя в решаваща степен насоченото развитие на базираните на тях способности.

Цялото съдържание на българския екзерсис, в качеството му на тренировъчна дейност не се изчерпва с това, а най-вече характеризира неговата специфика.

ПРИНОСИ

1. Анализ и проследяване на спецификите и структурата на изграждане на екзерсиса на основата на българския народен танц.
2. За първи път се пристъпва към детайлно изследване връзката на анатомията на човешкото тяло, като правилно развит двигателен апарат и танцовото движение в екзерсиса на основата на българския народен танц.
3. Изследване и анализиране на методите при изграждане на екзерсиса на основата на българския народен танц, като модел склонен да генерира нови модели.
4. Анализирането на екзерсиса като комплекс от упражнения за изработване техника на танцуване доказва пряката му връзка с развитието сценичната хореография, в качеството си на творческа интерпретация на традиционната ни фолклорна танцова култура.
5. В приложение е предложен иновативен метод за създаване на упражнения.

ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМАТА

Братоева Маргарита 2017: *„Българският традиционен танц като основа за създаване на екзерсиса“* ЮЗУ „Неофит Рилски“ Благоевград. Университетско издателство. Музика и танц Традиции и съвременност. 140с. 2017

Братоева Маргарита 2019: *„Екзерсиса на основата на българския народен танц: предпоставки за появата и методика на изграждане“* ВСУ „Черноризец Храбър“ Варна. “e-Journal VFU” бр. 12. 2019

Братоева Маргарита 2019: *„Екзерсиса на основата на българския народен танц. Кратка история и специфики“* „Музикални хоризонти“ София. Издание на Съюза на българските музикални и танцови дейци. брой 7. 17 с. 2019