

MENININKO Ruošimas ir kūno kultūra LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJOJE

Teresė Bitienė

Kūno kultūros centras, Lietuvos muzikos ir teatro akademija
Gedimino pr. 42, LT – 01110 Vilnius
Telefonas (8~686) 55263
Elektroninis paštas teresebitiene@yahoo.com

S a n t r a u k a

Kūno kultūros ir sporto įtaka žmogaus fizinių, psichinių ir psichofizinių gebėjimų vystymui neginčijama. Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje, rūpinantis studentų sveikata ir šių gebėjimų ugdymu, kūno kultūros pratybose be bendro fizinio rengimo didelis dėmesys skiriamas studentų būsimai profesinei veiklai reikalingų fizinių, psichinių ir psichofizinių savybių ugdymui. Kūno kultūros pedagogai gilinasi į atskirų specialybių specifiką ir tuo pagrindu naudoja lavinančius ar koreguojančius pratimus, rekomenduoja sporto šakas.

Šiame straipsnyje supažindinama su atskirų specialybių profesinės veiklos specifika ir pateikiamos rekomendacijos, kokiomis kūno kultūros priemonėmis padėti šias užduotis įgyvendinti.

***Pagrindinės sąvokos:** menininko ruošimo specifika, profesiniai taikomieji pratimai, bendras fizinis rengimas.*

ĮVADAS

Lietuvos muzikos ir teatro akademija yra specifinė aukštoji mokykla, kurioje ruošiami aukštos klasės menininkai. Tai pianistai, dainininkai, choro artistai bei dirigentai, pučiamųjų, styginių, akordeono, liaudies instrumentų atlikėjai bei dramos aktoriai, kino ir teatro režisieriai, vargonininkai, muzikologai ir etnomuzikologai. Visiems labai reikalingas visapusiškas fizinis bei psichofizinis pasirengimas, kaip: ištvermė, vikrumas, ritmo jautumas, muzikinis mąstymas.

Nuo antikos laikų filosofai akcentavo žmogaus kūno ir dvasios vienovės idėją. Kūno kultūra yra asmens tobulėjimo tvarinys. Ji gimsta iš vidinės kultūros kaip suvoktas būtinumas, o

jai išvirtinti kaip vertybei asmenybės struktūroje geriausiai gali padėti fizinis ugdymas. Todėl ir Lietuvos muzikos ir teatro akademijos studentams stengiamės sudaryti sąlygas sportuoti, lavinti savo kūną bei formuojame sąmoningą požiūrį į jų lavinimą, suteikiame žinias apie kūno kultūros bei sporto poreikį, apie būtinumą sportuoti vardan jų pačių sveikatos, organizmo stiprinimo. Juk išsąmonintas poreikis daro mūsų elgesį tikslingesnį, mažiau valdomą situacijų bei atsitiktinumų. Visi šie reikalavimai ne svetimi ir mūsų mokyklos studentams. Daugelio mokslininkų įrodyta, kad fizinis aktyvumas teigiamai veikia ir centrinės nervų sistemos funkcijas.

Be bendro fizinio išsilavinimo mūsų studentams yra bendri profesiniai reikalavimai bei konkretūs, būdingi tik tam tikrų specialybių atlikėjams. Prie bendrų profesinių reikalavimų yra: lavinti rankų, pirštų judesių vikrumą ir koordinaciją, išlavinti taktinį klausos analizatorių, ugdyti statinę ir dinaminę ištvermę, išmokti atpalaiduoti raumenis tokiame diapazone, kuriame reikalinga tai veiklai lavinti, pečių juostos, visų sąnarių paslankumą ir kt. Tai ypač liečia fortepijono, styginių ir pučiamųjų, akordeono ir liaudies instrumentų bei vargonų atlikėjus.

Visiems atlikėjams charakteringa džiaugsmo, skausmo ir kitų pojūčių išraiška, aktyvus santykis su partneriais ir aplinka, tačiau skirtingoms specialybėms yra tik joms būdingi specifiniai profesiniai reikalavimai. Aktoriams, dainininkams scenoje reikia atlikti įvairius triukus, apalpti, nukristi, šokinėti per kliūtis ir kt. Kad tie triukai būtų saugūs ir nepavojingi, reikia išlavinti profesinius įgūdžius, panaudojant tam tikrus specialius profesinius pratimus, kaip: šuoliai per kliūtis, kūliavirsčiai, šliuožimai, kritimai ir kt.

Choro artistas scenoje kartais nejudėdamas išstovi po porą valandų, todėl jam būtina stiprinti nugaros, pilvo, kojų raumenis, jau nekalbant, apie plaučių tūrio didinimą. Tam yra rekomenduojama profesiniai dinamiški, tiek parterėje, tiek ir prie atramos, specialūs profesiniai pratimai. Pvz., gulint ant nugaros, ant pilvo, įvairūs atsilenkimai, nusilenkimai, kojų, rankų mostai, šuoliukai, įtupstai ir daugelis kitokių pratimų.

Visiems studentams būtina ugdyti fizines (jėga), psichines (valia, dėmesys, atmintis, vaizduotė ir kt.), psichofizines (greitumas, ištvermė, vikrumas, greita orientacija ir kt.) savybes.

Taigi, fizinis, psichinis, psichofizinis ir profesinis parengimas labai tarpiai susiję, sąveikauja tarp savęs.

Šio darbo tikslas – parodyti, kokią integracinę sąveiką kūno kultūros pratybos turi atskirų katedrų specialybių studijoms.

KŪNO KULTŪROS REIKŠMĖ ATSKIROMS SPECIALYBĖMS

1. Kūno kultūros reikšmė, ruošiant pianistus

Pasak muzikos profesoriaus. L. Melniko, muzikinio lavinimo sistemoje prioritetas skiriamas skambinimui fortepijonu (kai kuriose Europos šalyse, pvz., Prancūzijoje dainininkams prioritetu skiriama ir grojimas fleita). Ši disciplina yra privaloma kompozicijos, choro dirigavimo, vargonų bei klavesino, muzikologijos ir etnomuzikologijos, taip pat styginių, pučiamųjų ir liaudies instrumentų, akordeono, dainavimo bei garso režisūros specialybių studentams.

Svarbu pažymėti, kad fortepijono specialybė yra viena iš pagrindinių specialybių Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje.

Kūrinio skambesio realizavimas priklauso nuo pirštų, riešo, plaštakos, visos rankos, peties judesių, nuo korpuso padėties ir ypač nuo sugebėjimo įtempti ir iki tam tikro laipsnio atpalaiduoti raumenis.

Kiekvienas pianistas turi savo fortepijono skambėjimo idealą ir pagal jį renkasi garso išgavimo būdą. Švelnumo fortepijono skambėjimui suteikia laisvi, neįtempti rankų judesiai ir riešo „lingė“, leidžiantys tarsi panardinti pirštus į klaviatūrą. Laisvi riešo ir visos rankos judesiai, kai plaštaka išgaubta, leidžia pasiekti galingesnį, sodresnį skambesį. Fiksuota riešo, plaštakos ir pirštų padėtis, kai ranka juda klaviatūros link, gali būti nepageidaujama postūmių priežastis. Rankų pirštai turi būti labai stiprūs, išlavinti. Veikiantys nuo plaštakos sąnarių pirštai turi laisvai leisti ant klavišo, tarsi graibydami jį. Skambesio dainingumui reikia laisvo neįtemptos rankos mosto lankų. Taip pašalinami postūmiai ir sudaroma iliuzija, kad ranka „alsuoja“. Tuomet virtuozinės faktūros skambinimas tampa patikimas ir tikslus, rankos mažiau pavargsta. Mano pastebėjimais, šis tikslas pasiekiamas specialiais pratimais, kuriuos įvaldžius, galima pasiekti gerus rezultatus. Tai: įvairūs atsispaudimai (geriausiai nuo suoliuko), stiprinantys trigalvį žasto raumenį, įvairūs atsispaudimai pirštais nuo sienos, kai delnas išgaubtas, riešo sukiniai, lauko teniso kamuoliuko maigymas, įvairūs nusilenkimai, stiprinantys tarpšonkaulinius raumenis, ir daugelis kitų pratimų, lavinančių visą kūną.

Sėdimą darbo pozą palaiko nugaros raumenys. Susilenkusiems studentams sunkiau kvėpuoti. Dėl asimetrinės kūno padėties grojant, gali iškrypti stuburas. Didelė dalis studentų jau įstoja į Lietuvos muzikos ir teatro akademiją su stuburo pakitimais (skoliozė, hipkozė), kadangi

prie muzikos instrumento sėdi nuo mažumės, o kūno kultūrai, sportui skiria labai mažai laiko, pasiteisindami laiko stoka. Jau pirmųjų kūno kultūros pratybų metu reikia į tai atkreipti dėmesį ir šiuos trūkumus šalinti. Šių specialybių studentams reikia parinkti specialius pratimus, stiprinančius stuburo ir pilvo raumenyną, pirštų, rankų ir pečių juostos raumenų ištvėrmę. Iš mano patirties, labai tinka specialūs gydomosios gimnastikos pratimai, skirti šiai raumenų grupei. Siūlyčiau įvairius pratimus gulint ant pilvo, nugaros, įvairius mostus rankomis, kojomis, įvairius atsisėdimus ir išsitiesimus, kojų kėlimus iki stataus kampo ir daugelį kitų pratimų.

Ypač svarbu raumenų atpalaidavimas, sugebėjimas laiku įtempti ir atpalaiduoti raumenis. Tai išugdoma specialiais taikomaisiais pratimais.

Nagrinėdama taisyklingos laikysenos ir sėdėjimo prie instrumento reikšmę ugdant jaunąjį pianistą, LMTA doc. N. Pipikaitė [7] pažymėjo, kad drebančios, šalančios pianistų rankos aiškintinos įvairiomis priežastimis: nepasitikėjimu savimi, netvirtai išmoktu tekstu, sistemingo darbo stoka, jautrumu. Tačiau tokią savijautą gali lemti raumenų įtampa, netaisyklinga laikysena, netinkamas sėdėjimas prie instrumento. Šie trūkumai ir nepakankamas dėmesys fizinei kultūrai sukelia įvairius muzikantų negalavimus – sausgyslių, raumenų uždegimus, net vietinę distoniją, įvairias stuburo ir kitas profesines ligas. Ne paslaptis, kad taisyklinga pianistų laikysena ir sėdėsena prie fortepijono turi didelę reikšmę darbo intensyvumui, garso kokybei, pianistų sveikatai.

Daugeliu atvejų pirštų miklumas priklauso nuo pečių ir nugaros raumenų aktyvumo. Skambinant pianinu, reikia subtilumo ir jėgos, atsipalaidavimo ir pusiausvyros, išraiškingų emocijų ir visiškos fizinės laisvės kombinacijų, dėmesio, tikslumo.

Yra įvairių kūno valdymo ir skambinimo paslapčių, kurios atlikėjui be galo svarbios. Todėl daugelis pedagogų kreipia reikiamą dėmesį į tinkamą mokinių fizinį treniravimą.

Pageidautina, kad net specialybės užsiėmimų metu, reikalui esant (susikaustymo ar išsiblaškytųjų momentais), būtų panaudojami fiziniai pratimėliai, kurie praturtintų pamoką ir padėtų mokiniui valdyti kūną.

Skambinimas scenoje reikalauja didžiulės ilgalaikės dėmesio koncentracijos, psichologinės įtampos ir fizinės ištvėrmės, o sugebėjimas išlaikyti aukštą meistriškumą įgyjamas ne tik atkakliu darbu ir repeticijomis, bet daug priklauso ir nuo fizinio pasirengimo. Lietuvos muzikos ir teatro akademijos pedagogai – pianistai (V. Vitaitė, K. Grybauskas, L. Drąsutienė, E. Ignatonis ir kt.) mano, kad mokiniai, namie skambinantys mažiau, bet skiriantys laiko kūno

kultūrai ir sportui, scenoje pasirodo geriau už tuos, kurie dirba daugiau prie instrumento, bet neskiria laiko savo fiziniam pasirengimui. Tikėtina, kad valandos, praleistos sportuojant, sustiprina jų nervų sistemą, išugdo ištvėrmę. Tai nereiškia, kad reikia mažiau groti, o daugiau sportuoti: muzikanto ugdymui labai svarbūs abu šie dalykai.

Pedagogas ir pianistas I. Prielgauskas [8] kūno lavinimą traktavo ne kaip savitikslių akta, o kaip dvasinės išraiškos įrankį ir jos turtinimo priemonę. Jis nuolat primindavo, kad tik parengtas organizmas pajėgus perteikti žmogaus valią ir nereikia kaltinti pirštų, jeigu jie nejuda taip, kaip norėtusi. Jis kvietė pradėti nuo viso kūno kontrolės, kuri vykdoma atpalaiduojant kvėpavimo, virškinimo organus, sąnarius, raumenis. Jei mokinio pirštai nepakludavo minties norams, profesorius patardavo kontroliuoti visą kūną, nes techninis kūninių atlikimas tiesiog neįmanomas be aktyvaus nugaros ir pečių raumenų dalyvavimo, o pirštai yra lyg šių raumenų dalis.

Prof. I. Prielgauskas [8] teigė, kad neretai kūno menkumą lydi silpna valia, menkas dėmesys, o nuo nervų stiprumo priklauso žinių gilumas ir kantrybė darbe. Ritmingą kvėpavimą profesorius siūlė kaip vieną svarbiausių būdų nervams stiprinti ir teigė, kad jis kartu su kvėpavimo gimnastika labai gerina kraujo apytaką. Kai smegenys gauna gerai atgaivintą kraują, sustiprėja atmintis, pratimai greičiau įsimenami ir išlieka ilgesnį laiką. Profesorius siekė, kad jo mokiniai geriau pažintų savo kūną ir išmoktų jį valdyti.

Vienas iš pagrindinių muzikos kūrinio atlikimo sudedamųjų dalių yra ritmas. Ritmas – muzikos judėjimo pagrindas. Garsai, muzikinis ritmas negali egzistuoti be muzikos, muzika negali egzistuoti be ritmo. Dirigentas Herbertas von Karajanas apie ritmą samprotavo taip: ritmas – tai nuolatinis ištižimo malšinimas, kova su ap sunkimu, veržimasis pasiekti antrą kvėpavimą, naujas aukštumas. Egzistuoja giliai paslėptas gyvenimo ritmas – tai pasaulio paslaptis ir reikia su ja eiti koja kojono. Garsai be ritmo – tai ne muzika. H. Neuhausas teigė, kad „muzikos atlikimas be „ritminio stuburo“ tėra tik muzikinis triukšmas“.

Muzikinė atmintis, girdėjimas ausimis, mokymasis mintinai – labai svarbi proto ir raumenų laisvė. Tas, kas atlikdamas kūrinį nebandė pasikliauti pašmone, tas laisvės nepajus. Vien veido raumenų atpalaidavimas atlikėją nukreipia į pašmonės veiklą, dėl to pianistai dažnai skambina užsimerkę, stengiasi geriau girdėti muzikos tėkmę, pasineria į savo vidinį muzikinį pasaulį.

Aš savo užsiėmimų metu taikau įvairius dėmesio sutelkimo, laiko tėkmės, erdvės valdymo pratimus užmerktomis akimis, garsų atkartojimus ir kitus specialius pratimus.

2. Kūno kultūros įtaka, ruošiant pučiamųjų instrumentų atlikėją

Natūraliai kvėpuojant, įkvėpimo ir iškvėpimo fazės laiko atžvilgiu yra vienodos. Panagrinėjus pučiamųjų instrumentų katedros studentų profesiją, yra nustatyta, kad pūtikų plaučiai dažnai dirba iš visų galių, todėl jų plaučiai turi būti gerai ištreniruoti, vienu įkvėpimu sutalpinti iki 6000 cm³ oro. Labai svarbu suderinti (laiko atžvilgiu) trumpą įkvėpimą ir ilgą iškvėpimą. Dėl to apkraunami iškvėpimo raumenys.

Stygininkai, pianistai, akordeonistai muzikos garsus iš muzikos instrumentų išgauna rankomis, o pūtikui specifinis faktorius, formuojant garsą, yra kvėpavimas, dažnai kintamas. Vienas sunkiausių instrumentų yra fogotas. Jeigu studentas yra silpnų liemens, rankų, kaklo raumenų, jam atsiranda bendras kūno įtempimas, o išlinkęs liemuo trukdo laisvam kvėpavimui kaip pagrindinei grojimo funkcijai bei technikos įvaldymo aspektui.

Apie pusę kilogramo sveriančią fleitą sunku teisingai laikyti, prispaudus prie lūpų, todėl silpnam studentui instrumentas slysta iš rankų, o jį išlaikyti bandoma įtemptais pirštais. Ši, atrodo menka, smulkmena, paralyžiuoja kvėpavimą, trukdo išgauti garsą. Prof. A. Budrys teigia, kad kvėpavimas turi tiesioginę įtaką ne tik garso formavimui, bet ir jo kokybei.

Kaip matome, be bendrojo fizinio pasirengimo, specialiųjų savybių ugdymui papildomai reikia dirbti ir su kvėpavimo aparatu, tam panaudojant specialius pratimus. Specialūs kvėpavimo pratimai būtini visiems muzikos atlikėjams, tačiau ypatingai reikalingi pūtikams ir choro artistams, dainininkams, kur reikalinga įkvėpimo ir iškvėpimo jėga ir ištvermė. Tai tarpšonkaulinių ir pilvo raumenų, diafragmos elastiškumo, plaučių ventiliacijos lavinimas .

3. Choro dirigavimo studentų profesinis taikomasis fizinis rengimas

Choro dirigavimo specialybės studentams labai reikalingas bendras fizinis bei specialusis parengimas, taip pat reikia ypač atkreipti dėmesį į judesių koordinaciją. Choro dirigento kūno laikysena, rankų judesiai labai priklauso nuo muzikos kūrinio, jo turinio. Kai dirigentas atsiduria tarp choro, orkestro ir solisto, jam būtina gera judesių koordinacija, operatyvus mąstymas, dėmesio koncentracija. Štai čia ir prireikia psichofizinio, fizinio ir specialaus pasirengimo. Ruošiant choro artistus reikia atkreipti ypatingą dėmesį į judamojo aparato stiprinimą, tarpšonkaulinių, pilvo raumenų ir diafragmos elastiškumo, plaučių ventiliacijos lavinimą bei

kvėpavimo atramos jutimą. Tam naudojami kvėpavimo gimnastikos pratimai, kurie į darbą turi įtraukti ne tik balsą (garsą) formuojančius raumenis, bet ir visą kūną, nepažeisdami ritmo ir balso skambumo. Jie turi prisidėti prie kvėpavimo aparato vystymo, t.y., didinti plaučių tūrį, stiprinti diafragmos, (svarbiausio kvėpavimo raumens), pilvo raumenis, sąmoningai reguliuoti kvėpavimo ritmą, įkvėpimo ir iškvėpimo santykius ir kt. Tai įvairūs kvėpavimo pratimai nejudant gulint, sėdint, stovint) ir judesyje (einant, bėgant, šliaužiant, šuoliuojant ir kt).

4. Kūno kultūros įtaka, rengiant dramos ir kinoaktorių

Atskira tema yra dramos, kino aktorius bei muzikinio teatro artisto ruošimas.

Vaidybos menas, jo įvairiapusis repertuaras kelia didžiulius reikalavimus aktoriams, nes jie turi būti tobulai įvaldę turtingą raiškos priemonių arsenalą. Tarp jų svarbią vietą užima sceninis judesys, fechtuotė, šokis, gimnastika, akrobatika, ritmika. Kūno judrumas ir plastikos įvairovė reikalauja pirminės bazės – tam tikrų kūno dalių raumenų treniruotumo, kuris įgyjamas bendro fizinio pasirengimo metu. Be šio parengiamojo darbo neįmanoma įgyti sceninių įgūdžių, kaip kritimas, nešimas, kova ir kt. Judesių raiška pasiekama, esant mažiausiai raumenų įtampai, jų laisvumui. Ypač reikia skirti dėmesį specialioms profesiniams asmenybės bruožams ugdyti – valiai (atkaklumui, ryžtingumui, iniciatyvumui), dėmesiui, atminčiai, jėgai, greičiui, išvermei, vikrumui, plastiškumui, ritmiškumui, muzikalumui, orientacijai erdvėje.

Žiūrovus turi pavergti aktorių kūno techninis tobulumas, judesių virtuoziškumas, lengvumas, laisvumas ir grožis, akrobatiniai triukai. Kūno judesys – tai dinamika. Pianistas išreiškia muzikos skambėjimą garsų kalba, o aktorius kalba kūno kalba.

Didžiausia kliūtis, rengiant „fizinį aparatą“, didysis režisierius, aktorius ir pedagogas K. Stanislavskis laikė raumenų įtampą. Kiekvienu atveju tai trukdo laisvai jaustis scenoje. Todėl visų pirma reikia mokėti įtempti ir atpalaiduoti iki tam tikro tonuso raumenis, o tai galima pasiekti tik sistemingu ir atkakliu darbu.

Vienas iš žymiausių XX a. pradžios režisierių V. Mejercholdas pabrėždavo sceninio judesio reikšmę. Jo nuomone, judesys svarbiau net už žodį. Jis manė, kad aktoriui svarbiausia – kūno judėjimo technika. Jis reikalavo iš savo mokinių suprasti muziką, mokėti šokti, fechtuotis, dalyvauti sportiniuose žaidimuose.

Garsūs rusų pedagogai I. Ivanovas ir J. Šišmariova yra parengę specialiąją mokymo priemonę teatro mokykloms ir studijoms „Aktoriaus judesių ugdymas“, kurioje yra žinių apie žmogaus judėjimo aparatą, pratimai judėjimo trūkumams taisyti, gimnastikos, akrobatikos pratimai, parinkti pagal užduotis. Šis vadovėlis gali būti pagrindas, ugdant praktinę bazinę kūno kultūrą kaip bendrą aktoriaus raiškios plastikos dalį.

Ypač naudinga I. Ivanovo knyga „250 gimnastikos pratimų“. Čia yra įvairių pratimų, kurie naudingi pramankštai, kūno korekcijai, pusiausvyrai, judesių koordinacijai lavinti ir kt. Aktoriams, sprendžiantiems sudėtingus sceninius uždavinius, būtinas ne tik bendras fizinis pasirengimas, bet ir specialus visų pratimų kryptingumas. Judesius reikia derinti su kalbėjimu, o tai yra sudėtinga, ypač derinant su dainavimu. Tam ir reikalingas profesinis rengimas, specialūs pratimai.

Ritmiškumas – profesinė ypatybė, būtina kiekvienam aktoriui, todėl yra sukurti ritmikos dėstymo metodai, atitinkantys dramos aktoriaus rengimo reikalavimus.

Didelį įnašą, rengiant aktorių, paliko fizinio lavinimo dėstytoja, I. Simenkevičiūtė-Naujokienė [9]. Ji dėstė ritmiką, šokį, meninę gimnastiką, sceninį judesį. Ši šviesios atminties dėstytoja pabrėždavo, jog aktorius scenoje turi jaustis laisvai, natūraliai, nenutolti nuo kuriamo personažo.

Aktoriams būtina turėti psichinių savybių, kaip valia, reakcija ir charakteris, kurios išryškėja ir judesiuose. Ji apibūdina raumenų įtampą ir atsipalaidavimą, pateikia pratimų, kuriais tai pasiekama.

Muzikos akademijos ilgametė doc. dr. A. Adomaitytė [1] yra sukaupusi didžiulę patirtį, dėstydamą scenos judesį ir fechtavimą kino ir teatro fakulteto bei dainavimo katedros studentams. Ji yra išleidusi vadovėlį „Aktoriaus plastikos pagrindai“, kuriame pateikta bazinė scenos judesio ir fechtavimo programa dramos aktoriams ir dainininkams. Šioje knygoje ji didelį dėmesį skiria bendram fiziniam bei profesiniam pasirengimui, iškelia problemas, ruošiant šiuos specialistus.

5. Kūno kultūros įtaka, ruošiant dainininkus (muzikinio teatro atlikėjus)

Muzikinio teatro aktoriaus specialūs pratimai gerokai skiriasi nuo dramos aktoriaus. Dainininkui reikia visapusiško kompleksinio pasirengimo, puikaus fizinio treniruotumo ir kitų konkrečių gebėjimų (mokėti šokti, fechtuoti). Sceninio judesio pagrindai – tai gimnastikos ir

akrobatikos, kvėpavimo gimnastikos treniruotės, koordinacijos, pusiausvyros pratimai, reguliuojantys raumenų atpalaidavimą ir įtempimą, kūno lavinimui, laikysenai, eisenai taisyti, bet ir būtinoms psichinėms ir psichofizinėms savybėms: valiai, dėmesiui, atminčiai, drąsai, ryžtui, reakcijai ugdyti. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas judesių ritmiškumui ir muzikalumui, jų koordinavimui su kalba ir dainavimu. Atliekant specialiuosius pratimus, tobulėja judėjimo aparatas, vystosi raumenys, stiprėja sąnariai, raiščiai ir kt.

Scenoje, kaip ir gyvenime kiekvieną veiksmą atlieka daugelis raumenų, kurie tarpusavy susiję ir paklūsta nervų sistemos signalams. Judesių koordinavimas su kalba ir dainavimu – tai daug pastangų reikalaujantis įgūdis. Jis įgyjamas, atliekant pratimus, paremtus šoku, gimnastika, akrobatika, ritmika ir kt.

Rengiant aktorių dainininką, reikia žiūrėti, kad fiziniai pratimai, krūviai ar pasirinkta sporto šaka ne tik nekenktų, bet ir padėtų formuoti balsą. Tam reikia žinoti apie balso organų sandarą, jų vaidmenį dainuojant, o renkantis sporto šakas, kūno lavinimo pratimus, reikia žiūrėti, kad jie nesudarytų pernelyg didelio fizinio, nervinio ir psichinio krūvio.

Dainininkams parenkami specialūs bendrosios gimnastikos pratimai, kurie padeda vystyti kvėpavimą ir stiprina pilvo bei diafragmos raumenis, vysto lankstumą.

Docentė A. Adomaitytė [1] mano, kad didžiausios problemos, ruošiant vokalistą, yra:

1. Kvėpavimo, judesio ir kalbos koordinacija. Scenoje, kaip ir gyvenime kiekvieną veiksmą atlieka daugelis raumenų, kurie tarpusavyje susiję ir paklūsta nervų sistemos signalams. Kai scenoje žmogus veikia, tiksliai vykdydamas konkrečią užduotį ir paisydamas pasiūlytų aplinkybių, jo judesiai būna natūralūs, jie atsiranda lyg ir savaime. Atlikdami kiekvieną naują judesį, turime įveikti tam tikrus sunkumus. Judesį reikia sukurti, tačiau kol jo struktūra galutinai nesusiformavusi, neišvengiamas psichofizinis gniaužtas. Įprasti, nuolat kartojami judesiai ilgainiui tampa automatiški. Jie pasidaro konkretūs, ekonomiški, tikslūs ir neįtempti. Tai vadiname gyvenimo patirtimi ir aktyviu rezultatu, kuris pasiekiamas trumpomis ir ilgomis treniruotėmis. Taip atsiranda įgūdžiai, o tvirtiems įgūdžiams būdingas automatizmas. Būtent tada vidinis procesas ir išorinis elgesys sudaro harmoniją, jie veikia vienas kitą, tai ir yra konkreti individo plastika.

Įsidėmėtina tai, jog lavinant kvėpavimą atskirai nuo judesio (tai yra statiškoje padėtyje), neįmanoma pasiekti gerų rezultatų. Atliekant tam tikrus veiksmus (einant, šokant, bėgant), statiškai treniruoto kvėpavimo nepakanka. Kvėpavimas, treniruotas statiškoje padėtyje, judant

sutrinka, tampa netikslus ir aritmiškas, diskoordinuojamas krūtininis ir diafragminis kvėpavimas, o tai sukelia kalbos aparato ligas, jaučiama įtampa kuriant vaidmenį.

Taigi matome, kad muzikinio teatro artistui balsą ir kvėpavimą būtina formuoti ne statiškoje, o dinamiškoje būsenoje, tai yra atliekant įvairius kūno judesius.

2. Pernelyg didelė raumenų įtampa, atliekant veiksmus. Gebėjimas laisvai įtempti ir atpalaiduoti raumenis – sudėtingas, daug treniruočių reikalaujantis įgūdis. Paaiškėjo, kad vokalistams naudingesni pratimai su aktorinėmis užduotimis, kurias atlikdami jie gali demonstruoti individualius prisitaikymus, padedančius išvengti šlampų bei judesių monotoniškumo. Kuo labiau išlavintas studento įgūdis įtempti ir atpalaiduoti raumenis, tuo labiau jis susikaupęs viduje ir laisvesnis scenoje, racionaliau panaudoja savo galimybes, kurdamas vaidmenį. Praktika įrodė, kad raumenų įtempimo ir atpalaidavimo pratimai naudingi daugeliu atžvilgių: jie šalina nuovargį, palankiai veikia psichiką, padeda greičiau įsitraukti į darbą. Galima panaudoti įvairius pratimus „parteryje“, su kėde, švediška gimnastikos sienele, suoliukais ir kt.

3. Laiko ir erdvės jausmo ugdyimas, tai yra muzikalumas ir ritmiškumas. Gebėjimas rasti teisingą scenos veiksmų ritmą – vienas iš svarbiausių vokalistų profesijai įgyti. Čia reikalinga ritminiai ir muzikiniai pratimai, kuriuos atliekant išmokstama tempo ir ritminio piešinio stabilumo, imlumo dinaminiam atspalviams ir muzikos atlikimo pobūdžiui.

Kvėpavimo ritmas keičiasi nuo fizinio krūvio, todėl dainininkų, suformavusių kvėpavimą ir profesionaliai ištreniravusių kūną, iškvėpimas yra gilus. Tai labai svarbu dainininko profesijoje. Aktoriai dainininkai turi nuolat lavinti savo kūno plastiką, ji turi tapti antrąja prigimtimi.

Medžiaga treniruotėms – tai muzikiniai ir ritminiai pratimai, kuriuos atliekant, išmokstama tempo ir ritminio piešinio stabilumo, imlumo dinaminiam atspalviams ir muzikos atlikimo pobūdžiui. Ritmo suvokimas raumenims labai aktyviai ugdomas, mokantis sceninės kovos būdų, atliekant šokio pratimus ir kt. spec. judesius. Per pratybas būtina lavinti lankstumą, judrumą, kūno plastiką ir kt. Ypatinę dėmesį dainininkai turi skirti rankoms. Jos turi būti lanksčios ir raiškios nuo pirštų iki pečių. Aktoriui reikėtų žinoti, kad gestas rodo bendrą žmogaus kultūrą, išduoda jo temperamentą, charakterį. Iš gestų galima sužinoti žmogaus profesiją, tautybę. Nepagrįstas gestas – aiškus neprofesionalumo įrodymas. Muzikinio teatro aktoriaus plastika reikalauja sistemingų kasdienių treniruočių visą kūrybinį gyvenimą, todėl per kūno kultūros pratybas reikia lavinti lankstumą, vikrumą, raiškumą.

6. Muzikologų ir etnomuzikologų ruošimas ir kūno kultūra

Daugumai atrodo, kad muzikologams ir etnomuzikologams fizinės arba psichofizinės savybės nėra tokios reikalingos kaip instrumentalistams. Deja, taip nėra. Dėmesio, kaip psichofizinės ypatybės, reikšmė solfedžiuojant, analizuojant kūrinius ar užrašant iš klausos muzikinį fragmentą, yra gana didelė. Ir čia reikalingas bendras fizinis ir specialusis parengimas.

Visiems atlikėjams, be išimties, prieš koncertą (kaip ir sportininkams prieš startą) padidėjusi nervų įtampa – silpnai treniruotos nervų sistemos požymis. Tai drebėjimas, mimikos, balso pasikeitimas, kvėpavimo ritmo sutrikimas, kraujo spaudimas, veido odos spalvos pakitimas. Visa tai neigiamai veikia koordinaciją, dėmesį, mąstymą.

Kaip ir sporte, koncertinėje praktikoje egzistuoja teiginys „gera forma“, kuriai būdinga daugiaplanis dėmesys, veiksmų kontrolė, judesių tikslumas, idealus muzikos instrumento, orkestro dirigento, akompaniatoriaus jutimas. Sėkmingam pasirodymui scenoje didelę įtaką turi ir asmeninės ypatybės, nuo kurių priklauso valingumas, mokėjimas sutelkti ilgalaikį dėmesį ir kiti faktoriai.

Apibendrinant galima teigti, kad muzikos specialybių studentams reikalingas bendras fizinis pasirengimas, tačiau skirtingų specialybių profesiniam ruošimui turi būti taikoma specialūs fiziniai pratimai, kurie padeda greičiau ir tvirčiau įsisavinti profesiją.

IŠVADOS

1. Visos kūno kultūros disciplinos sudaro vieną kompleksą ir papildo viena kitą, todėl taikomasis fizinis rengimas, įtrauktas į bendrąjį kūno kultūros užsiėmimų kompleksą, yra dėsningas ir būtinas.

2. Skirtingų muzikinių specialybių studentams be bendrų pratyboms keliamų reikalavimų reikalingas skirtingas fizinis pasirengimas, todėl kūno kultūros pratybas būtina profiliuoti pagal specialybes.

3. Pratimai efektyviau įsisavinami, įsisąmoninus jų naudą, todėl būtina aiškinti, ko siekiama tuo ar kitu pratimu. Mokyti studentus savarankiškai juos panaudoti reikiamu atveju (pvz. koncerte ar kt.). Svarbu, kad pats studentas būtų motyvuotas ir siektų kūno raiškos tobulumo.

4. Individualus priėjimas bus efektyvus, žinant, su kokiais sunkumais studentas susiduria specialybėje. Tam padeda konsultacijos su specialybės dėstytojais. Būtina parinkti fizinę krūvį kiekvienam studentui pagal jo sugebėjimus. Pratybų užduotyse turi būti nuoseklumas: nuo žinomo prie nežinomo, nuo lengvesnio prie sunkesnio, nuo paprasto prie sudėtingesnio ir t.t. Kartojimas nuvargina raumenis ir nervų sistemą, todėl pratimus, siekiančius to paties tikslo, reikia įvairinti, juos keisti. Tai padeda greičiau ir geriau įsisavinti ir įtvirtinti įgūdžius, o juos kartojant, išlikti darbingu visą gyvenimą.

5. Kadangi LMTA studentai savo specialybėje daugiausia dirba uždaroje patalpoje, labai svarbu, kiek tai įmanoma, pratybas vykdyti gryname ore.

6. Rekomenduoti ir stengtis sudaryti sąlygas, kad atskirų specialybių studentai galėtų užsiiminti tomis sporto šakomis, kurios tiesiogiai lavina jų taikomąjį fizinį paruošimą, pvz. dainininkams – plaukimą, aktoriams – sportinius žaidimus, akrobatiką, fechtavimą ir kt.

LITERATŪRA

1. Adomaitytė A. Aktoriaus plastikos pagrindai. – V., 1995.
2. Azizbekova M. Interpretacijų variantai ir pianisto technika // Muzikos kultūros situacija Nepriklausomoje Lietuvoje. – V., 1996.
3. Drąsutienė L. Fortepijono metodikos tradicijos ir dabartis. – V., 2004.
4. Lietuvos vaidybos mokykla / Sudarytoja Adomaitytė A. – V., 2004.
5. Majorovas V., Tacas S. Muzikanto rankos. – K., 2005.
6. Mažeika A. // Lietuvių vaidybos mokykla. – V., 2004.
7. Pipikaitė N. Taisyklingos laikysenos ir sėdėjimo prie instrumento reikšmė, ugdant jaunąjį pianistą // Muzikinis ugdymas: tęstinumo ir grandžių sąveikos problemos. – V., 1999.
8. Prielgauskas I. Psichofiziniai bruožai fortepijono technikoje // Muzikos menas, 1924.
9. Simenkevičiūtė-Naujokienė I. Raiškusis judesys. – V., 1993.
10. Tamašauskas P. Studentų fizinis ugdymas. – V., 1996.
11. Vitėnas T., Bitienė T. Muzikos akademijos studentų specialybės ir kūno kultūros integraciniai ryšiai // Muzikos kultūros situacija Nepriklausomoje Lietuvoje. – V., 1996.

PREPARATION OF THE ARTIST AND PHYSICAL TRAINING AT THE LITHUANIAN ACADEMY OF MUSIC AND THEATRE

Teresė Bitienė

Centre of Physical Training of the Lithuanian Academy of Music and Theatre

S u m m a r y

Lithuanian Academy of Music and Theatre is a specific school where high qualified artists are prepared. Here general physical, psychical and psychophysical preparation is of great importance. The influence of physical training and sport for the development of man's physical, psychical and psychophysical skills and abilities is undisputed and proved by many scientists. At the Lithuanian Academy of Music and Theatre students health is taken care of, and besides general physical training, a lot of attention is paid to the development of the physical, psychical and psychophysical qualities needed for the future career of the student.

General physical training is necessary for all the students: cultivating strength, speed, quickness, strong will, attention, memory, fantasy, and quick orientation. Besides general physical training general professional requirements are necessary for the Academy students: training quickness of hands and finger movements, coordination, mobility of joints, cultivation of static and dynamic endurance and capability to relax muscles up to a certain level. But for different specialities there are specific professional requirements characteristic only of them, eg. actors and singers on the stage have to perform various tricks, fall down, jump over obstacles, "faint" and so on. To make the tricks safe and not dangerous, one has to train professional skills using special exercises.

So physical, psychical, psychophysical and professional preparation are toughly connected.

Specialists of Physical Training deepen their knowledge in the peculiarities of all different specialities, and numerous corrective and training exercises are applied, and suitable kinds of sport are recommended

In the article the peculiarities of professional activities of different specialities are discussed, and recommendations are presented for the implementation of the tasks given.

Keywords: *Particularities of training the artist, professional exercises, general physical training.*