

## **Borowiec Małgorzata**

### **Kilka refleksji o zdalnym nauczaniu tańca**

Spółeczna izolacja czy nie, tancerze baletowi potrzebują codziennej porcji ćwiczeń w skupieniu nad formą ruchu i własną fizyczną wytrzymałością. Dla profesjonalnych tancerzy lekcja tańca klasycznego jest jak poranny rytuał – wprowadza ich w stan świadomego czucia własnego ciała i przygotowuje do całego dnia pracy. W zależności od tradycji danego miejsca na świecie, bywa, że kilka razy w tygodniu oprócz lekcji wykonuje się również ćwiczenia cardio, pilates, jogę czy inne rodzaje aktywności wspomagające gotowość ciała tancerza do ogromnego wysiłku. W czasie pandemii koronawirusa członkowie zawodowych zespołów odbywają najbardziej odpowiadające im treningi. Wydaje się, że najczęściej sami, a rzadziej w zorganizowanej przez pracodawcę formie realizują założenia indywidualnej pracy artystycznej. Czy wystarczy tylko chcieć? Z całego świata płyną przecież propozycje lekcji i treningów online specjalnie dla tancerzy, i mając dostęp do Internetu, można czerpać pełnymi garściami. Oczywiście dyscyplina, wytrwałość, odporność psychiczna i pasja są tu nieodzowne, podobnie jak akceptowanie w swojej pracy zawodowej intensywnego wysiłku fizycznego. Chęciom muszą jednak towarzyszyć doświadczenie i wiedza. Do takiej dojrzałości uczniowie szkół baletowych dorastają w szkole pod wnikliwym okiem nauczycieli. Przez dziewięć lat, poprzez codzienne wymagające ćwiczenia rzeźbią swoje ciało i umysł. W obecnej sytuacji cała baletowa młodzież wraz ze swoimi pedagogami zdaje już teraz zawodowy egzamin dojrzałości.

Jak można efektywnie i bezpiecznie uczyć tańca z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość? Jak ja TO zrobić? Takie pytania w połowie marca zadali sobie wszyscy dyrektorzy szkół, nauczyciele tańca i z całą pewnością również uczniowie oraz ich rodzice. O ograniczeniach dostępności do technologii oraz wydajności łączy internetowych w kontekście edukacji zdalnej napisano wiele artykułów<sup>1</sup>. Jak zapewniają dyrektorzy szkół baletowych, w przypadku uczniów i nauczycieli tego typu szkół

---

<sup>1</sup> Na przykład: [https://www.edziecko.pl/starsze\\_dziecko/7,79317,25815774,nauczyciele-o-pracy-zdalnej-1-3-klasy-nie-ma-polaczenia-z-internetem.html](https://www.edziecko.pl/starsze_dziecko/7,79317,25815774,nauczyciele-o-pracy-zdalnej-1-3-klasy-nie-ma-polaczenia-z-internetem.html) (dostęp: 27.04.2020) czy <https://www.fakt.pl/pieniadze/finanse/koronawirus-w-polsce-zdalna-szkola-rzecznik-praw-dziecka-apeluje-do-men/q6hge7d> (dostęp: 27.04.2020).

artystycznych to zagadnienie stanowi jednak promil problemu. Na plan pierwszy wysuwa się natomiast kwestia, czy nauczanie technik tanecznych na odległość jest zasadne.

Bezpieczeństwo pracy ucznia wymaga zapewnienia odpowiednich warunków<sup>2</sup> – przede wszystkim znacznej przestrzeni, nawet dla ćwiczeń wykonywanych w miejscu, i elastycznej podłogi odciążającej silnie pracujące stawy. Tancerz ze względu na szerokość zakresów ruchu kończyn w miejscu potrzebuje przynajmniej kinesfery<sup>3</sup>, czyli opisanego przez Rudolfa Labana dwudziestościanu, który jest bryłą idealnie odzwierciedlającą możliwości ruchu człowieka. Gdy tancerz zacznie się przemieszczać, ta umowna trójwymiarowa bryła (rozległa konstrukcja) porusza się wraz z nim. W obecnej sytuacji uczniowie rozstawiają własne kinesfery w przestrzeniach swoich domów i niejednokrotnie podróżują wraz nimi po różnych pokojach, aby sprostać wymogom ruchu. Nauczyciele dopasowują zakres zadawanych ćwiczeń do zestandaryzowanych możliwości domowych. Trzeba mieć jednak świadomość, że niektórzy uczniowie mają trudności i z tym minimum.

Z kolei podłoga baletowa to złożona konstrukcja składająca się z drewnianego rusztowania, parkietu oraz syntetycznej powierzchni<sup>4</sup>, mająca za zadanie przede wszystkim wesprzeć organizm tancerza. Badania prowadzone przez doktor Joannę Gorwę z Katedry Biomechaniki Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu wykazały, że poszczególne *pas* techniki tańca klasycznego (będącej przedmiotem głównym w szkołach baletowych), zwłaszcza duże skoki, generują potężne obciążenia uderzeniowe dochodzące do dziesięciokrotnej wartości ciężaru pojedynczego tancerza<sup>5</sup>. W zależności od techniki lekcja tańca składa się z różnych części o różnym przeznaczeniu. Lekcja tańca klasycznego rozpoczyna się przy drążku, a potem następuje seria ćwiczeń na środku sali, składająca się z mniej lub bardziej zaawansowanych kombinacji przestrzennych. Dużą część lekcji powinny zajmować właśnie skoki, a w przypadku dziewcząt, również ćwiczenia na palcach (*pointy*). Nauczyciele maksymalnie zawężają tę obowiązującą konstrukcję i skłaniają się raczej ku stosowaniu technik wspomagających ciało tancerza niż ku przeprowadzeniu lekcji jako takiej. Nawet

---

<sup>2</sup> Warunki realizacji podstawy programowej kształcenia w zawodzie tancerz określa *Rozporządzenie Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z dnia 14 sierpnia 2019 roku w sprawie podstaw programowych kształcenia w zawodach szkolnictwa artystycznego*, Dziennik Ustaw z 2019 r., poz. 1637: *Wśród sal lekcyjnych powinny znajdować się pomieszczenia przystosowane do realizacji zajęć ruchowych (posiadające podłogę baletową lub parkiet, lustra, drążki oraz fortepian/pianino dla akompaniatora lub sprzęt audio umożliwiający odtwarzanie materiałów dźwiękowych) oraz pomieszczenia do innych zajęć wynikających z tygodniowego lub semestralnego rozkładu zajęć.*

<sup>3</sup> *Jest to osobista przestrzeń otaczająca każdego z nas; rozciąga się ona tak daleko, jak daleko jesteśmy w stanie sięgnąć w dowolnym kierunku*, zob.: J. Newlove, J. Dalby, *Laban dla wszystkich*, tłum. Patrycja Mikulska, Kined, Warszawa 2011, s. 20.

<sup>4</sup> O budowie podłogi baletowej: <https://us.harlequinfloors.com/en/floors/harlequin-woodspring/> (dostęp: 28.04.2020).

<sup>5</sup> <https://www.medscimonit.com/download/index/idArt/890126> (dostęp: 28.04.2020).

wykonanie stacjonarnych, wydawałoby się, ćwiczeń przy drążku powoduje komplikacje. Śliska powierzchnia podłogi, krótko mówiąc – „nie sprzyja”. Poślizg można wyeliminować, kładąc na parkiecie kawałek plastiku baletowego czy matę do jogi i ćwicząc w skarpetkach zamiast w przeznaczonych do tego celu baletkach. Jednak już taka zmiana obuwia tanecznego kontynuuje efekt domina. Ograniczona przestrzeń i inne obuwie znacząco wpływają na jakość ruchu, a kształtowanie i utrwalanie prawidłowych wzorców ruchowych jest fundamentem nauczania.

Wśród badaczy wzorców ruchowych, a także wśród praktyków – zwłaszcza trenerów sportowych, powszechna jest wiedza, że potrzeba około trzystu uważnie wykonanych powtórzeń<sup>6</sup>, aby układ nerwowy przyswoił nowo poznany ruch. Aby następnie ten ruch zyskał walor automatyczności<sup>7</sup>, potrzeba wykonać go ponownie około dziesięciu razy więcej<sup>8</sup>. Dzięki tak uzyskanej automatyzacji tancerz jest w stanie zapamiętywać bardzo złożone, długo trwające sekwencje ruchowe i odtwarzać je wielokrotnie w powtarzalny sposób z tą samą precyzją, na przykład podczas spektaklu. W przypadku nabycia błędu wykonawczego liczba powtórzeń koniecznych do nauczenia danego ruchu cofa tancerza do około 3000 ponownych, żmudnych wykonań. Gdy przeanalizujemy realną możliwość korygowania ruchu uczniów przez nauczyciela podczas lekcji prowadzonej zdalnie, raczej dojdziemy do wniosku, że zamiast wprowadzać nowe treści programowe, lepiej swoją uwagę skierować na coś innego.

W typowych warunkach nawet najwybitniejsi soliści z wieloletnim stażem scenicznym pracują pod czujnym okiem pedagogów i repetytorów baletu<sup>9</sup>. Młodzi adepci sztuki tańca wymagają więc szczególnej uwagi. Uczą się od swoich pedagogów poprzez wykonywanie określonych ćwiczeń, starając się zrealizować przekazane przez nauczyciela zalecenia. Stąd podstawowymi narzędziami w nauczaniu tańca są, oprócz metodycznie

<sup>6</sup> <https://kulturasportu.pl/technika-podstawowych-cwiczen/> (dostęp: 1.05.2020).

<sup>7</sup> Automatyzacja nawyku ruchowego polega na stabilizacji i utrwaleniu jego formy. Oprócz utrwalenia i stabilizacji ruchu charakteryzuje go również możliwość dostosowania do zmiennych warunków bez naruszania jego przebiegu. Dobrze ukształtowany nawyk ruchowy to właściwe wykorzystanie siły, szybkości i zakresu ruchu, także energii kinetycznej. Posiada on również swoisty rytm, a więc przebiegający płynnie cykl napięć i rozluźnień mięśni. Dobrze opanowany ruch przebiega zawsze płynnie, a stopień tej płynności mówi nam o osiągniętym zaawansowaniu w koordynacji. Prawidłowy ruch jest także elastyczny, co eliminuje wszelkie przydzwięki i chroni nas przed przeforsowaniem. Cechą prawidłowo ukształtowanego nawyku ruchowego jest także właściwe przewidywanie ruchu, zaplanowanie określonej koncepcji ruchu prowadzącej do celu, jaki chcemy osiągnąć. Prawidłowo wykształcony ruch jest również precyzyjny i dokładny. Dokładność tę uzyskujemy poprzez częste ćwiczenie danego ruchu. Zobacz: <http://cojawiem.pl/pl/articles/21881-nawyki-ruchowe-w-sporcie> (dostęp: 30.04.2020).

<sup>8</sup> <https://www.dbpublishing.pl/foto/ksiazki/pnf14podgl.pdf> (dostęp: 1.05.2020).

<sup>9</sup> *The Royal Ballet rehearse Coppélia* <https://www.youtube.com/watch?v=nZSiT-McHLQ> (dostęp: 1.05.2020).

przemyślanych kombinacji, pokaz i objaśnienie. Pokaz ma być jak najbardziej dokładny i prawidłowy od strony technicznej, a komentarz słowny trafny i zrozumiale sformułowany. Ponadto nauczyciel jako reżyser całości lekcji i inicjator rozwoju umiejętności ucznia zobowiązany jest dostrzegać wszelkie błędy, a następnie oceniać ich wagę i na bieżąco korygować te najbardziej kluczowe. W trakcie lekcji nauczyciel porusza się w przestrzeni sali baletowej, obserwuje sylwetki uczniów z każdej strony. Może podejść do ucznia i pomóc mu z bliska dostrzec dany niuans. Dostrzec lub odczuć, gdyż skorygowanie błędu często wymaga dotyku, który modeluje ciało i pomaga mu doświadczyć poprawnego, właściwego ruchu. Pedagodzy tańca klasycznego uczący w klasach początkowych (nauka w szkole baletowej trwa dziewięć lat) dużą część lekcji spędzają wręcz na podłodze, przemieszczając się od jednych uczniowskich nóg do drugich, cały czas dbając o ich ustawienie. Postrzeganie nauczyciela prowadzącego lekcję online jest mocno ograniczone. Utrudnia je sama technologia. Na linii kamera – Internet – monitor może się wiele zdarzyć. Szerokokątny obiektyw kamery obejmuje dużą przestrzeń, a jednocześnie zniekształca to, co dzięki niemu widzimy. Słane w czasie rzeczywistym dane docierają z mniejszym lub większym opóźnieniem. Na końcu tej drogi monitor czy ekran laptopa prezentują nienaturalnie wyglądający ruch, ponieważ standardowa liczba kadrów wyświetlanych w ciągu sekundy<sup>10</sup> nie wystarcza do oglądania tańca. Nie bez znaczenia jest również dwuwymiarowość obrazu i wielkość monitora, na którego ekranie mieszczą się maleńkie okienka przedstawiające poszczególnych uczniów (lekcje tańca są zajęciami grupowymi). Na odbiór wykonania ucznia wpływają również wybrany przez niego sposób kadrowania czy panujące w pokoju oświetlenie.

Przekazywanie nowych ćwiczeń programowych i doskonalenie umiejętności technicznych to kilka zadań lekcji tańca. Odpowiednio skonstruowana wypracowuje u uczniów także siłę mięśni, kondycję, muzykalność taneczną oraz stwarza przestrzeń do uzewnętrznienia indywidualności oraz osobowości artystycznej. Dzięki równoważeniu tych elementów uczniowie mają wrażenie przyrostu umiejętności i rozwoju. Odczuwają też przyjemność oraz radość z odbycia ciekawej od strony artystycznych wyzwań, choć męczącej fizycznie lekcji. To zauważalnie sprzyja utrzymaniu ich motywacji.

Specyfika pracy w szkolnej sali baletowej nie pozwala na bezpośrednie przeniesienie lekcji do domu. Sposoby motywowania uczniów również potrzebują zmiany. Nauczyciele tańca szukają więc własnych dróg. Pracują z wykorzystaniem platform umożliwiających

---

<sup>10</sup> W europejskiej telewizji wartość ta jest stała i wynosi 25 k/s. Najbardziej rzeczywisty obraz płynnego ruchu uzyskuje się w grach komputerowych dzięki minimum 60 k/s.

konferencje, nagrywają filmy instruktażowe, opisują kombinacje wraz z zaleceniami do nich. Istnieje jednak zgodność, że głównym celem tego działania nie jest realizacja pełni podstawy programowej, a podtrzymanie u uczniów formy gwarantującej trwałość umiejętności nabytych do 12 marca bieżącego roku. Społeczność szkolna kieruje swoją uwagę głównie na bezkontuzyjne treningi motoryczne oraz na te wymagania podstawy programowej, które odnoszą się do teorii. Dzięki udostępnianiu przez teatry z całego świata doskonałych realizacji spektakli uczniowie mogą poszerzać wiedzę o dziełach baletowych, ich twórcach i wykonawcach. Mogą ćwiczyć zmysł obserwacji i świadome posługiwanie się językiem tańca. Mogą naśladować idoli, jak ćwiczącą w domu przy desce do prasowania Marię Kochetkovą<sup>11</sup> (gwiazdę o międzynarodowej sławie, zapraszaną do wykonywania najtrudniejszych partii w najlepszych teatrach baletowych), czy rozbudzać wyobraźnię, przyglądając się, jak Stanisław Węgrzyn (pochodzący z Polski tancerz The Royal Ballet) ruchowo interpretuje swoje odosobnienie<sup>12</sup>.

Warto podkreślić, że nauczyciele i uczniowie wykazują się dziś szczególnym zaangażowaniem oraz kreatywnością. Pokonują przeszkody, pracując w realiach dalekich od optymalnych warunków. *Po pierwsze nie szkodzić* – ta naczelna zasada etyczna medycyny wprost określa ich działanie. W profesjonalnym nauczaniu tańca nie można bowiem pozwolić sobie na pomyłki, utrwalone błędy wykonawcze, przeciążenia i kontuzje przez długi czas unieruchomionych w domach ciał uczniów. Wydaje się, że obecnie mniej znaczy lepiej.

---

<sup>11</sup> Never thought I'll be so grateful for an ironing board  
[https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=210611420156337&external\\_log\\_id=91e10816336d9f34381e773656f369fc&q=kochetkova](https://www.facebook.com/watch/?ref=search&v=210611420156337&external_log_id=91e10816336d9f34381e773656f369fc&q=kochetkova) (dostęp: 2.05.2020).

<sup>12</sup> „Gole Bi Goldoon” choreografia i wykonanie Stanisław Węgrzyn  
<https://www.youtube.com/watch?v=n2x8woyUkGg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR033LECYUFiyRtGtGIXtX2XgdHhF7lAPdmh9cpW8zvmTF4TF1HZ0OU-Q5I> (dostęp: 2.05.2020).