

Кінезіологія ТАНЦЮ



Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет культури і мистецтв
Кафедра режисури та хореографії

Кінезіологія танцю

Колективна монографія

УДК: 37+79; 792.8/793,3

Кін 41

Автори:

Плахотнюк Олександр, Сосіна Валентина, Андрощук Людмила, Чілікіна Наталія,
Мартиненко Олена, Андрощук Олег, Байдіна Анастасія, Безпаленко Юлія,
Головня Ольга, Дідик Наталія, Кравець Наталія, Літовченко Наталія,
Літовченко Олена, Мартинюк Олена, Михальчук Ірина, Моголівець Наталія, Настюк
Ольга, Руда Ірина, Шелейкіс Яна

Рецензенти:

- Козаренко О. В.** – доктор мистецтвознавства, професор, заслужений діяч мистецтв України, завідувач кафедри філософії мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка;
- Білий Д. Д.** – доктор історичних наук, професор кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;
- Погребняк М. М.** – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри теорії та методики навчання мистецьких дисциплін Бердянського державного педагогічного університету.

Рекомендовано до друку:

*науково-методичною радою кафедри режисури та хореографії факультету культури і мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка
(протокол № 10 від 20 травня 2020 року)*

Кінезіологія танцю : колективна монографія / за заг. ред. О. А. Плахотнюка. – Львів : СПОЛОМ, 2020. – 244 с. : рис. – Бібліогр. в кінці ст.

Розглянуто проблематику формування кінезіології танцю, танцювального руху; педагогічні, психологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії. Схарактеризовано теоретичні, методичні засади в практичній діяльності вчителів, тренерів хореографії, а саме – питання основ медичного забезпечення, профілактики травматизму в хореографічних гуртках; означено напрямки арт-терапії засобами хореографічного мистецтва; психологічні аспекти діяльності, засоби корекції, реабілітаційні та відновлення організму в хореографії.

Для науковців у галузі хореографічного мистецтва, педагогіки, викладачів і студентів закладів вищої освіти, тренерів, артистів, хореографів

Матеріали досліджень, розміщені в колективній монографії, друкуються в авторській редакції.
Закон охороняє права та інтереси авторів статей.

© Колектив авторів, 2020

© Львівський національний університет
імені Івана Франка, 2020

© Вид-во «СПОЛОМ», 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Плахотнюк Олександр Кінезіологія танцю як науково-практична складова хореографічного мистецтва	8
Плахотнюк Олександр Взаємодії домінант кінезіології танцювального руху в освітнянських засадах хореографічного мистецтва	14
Чілікіна Наталія Соматичні практики та кінезіологія в процесі навчання контемпорарі	18
Чілікіна Наталія Особистісний аспект хореографії кінезіологічних вправ, тілесно- орієнтованої терапії і соматичних практик	26
Шелейкіс Яна Кінезіологічне тейпування як засіб профілактики травматизму у хореографії	33
Байдіна Анастасія Кінестетична емпатія як основа у відносинах між виконавцем та рухом	45
Михальчук Ірина Використання анатомічних знань з біомеханіки та кінезіології на заняттях з contemporary dance	52
Літовченко Наталія Типові травми на заняттях хореографії та їх запобігання	58
Головня Ольга Порушення венозного відтоку із черепної порожнини у танцівників та його корекція засобами йоготерапії	71
Головня Ольга Використання практик йоги для попередньої активізації серцево- судинної та дихальної систем танцівників	76
Головня Ольга Тренування серцево-судинної системи танцівників засобами йоготерапії	80
Кравець Наталія Ансамбль м'язової взаємодії – запорука здорової танцювальної практики	83

Мартинюк Олена	
Робота м'язового апарату танцівників та профілактика травматизму на уроках хореографії у дітей підліткового віку	88
Безпаленко Юлія	
Психолого-педагогічні умови проведення занять хореографії з віковою категорією – рання дорослість	104
Моголівець Наталія	
Танець як медитація	115
Моголівець Наталія	
Натя йога – система психопрактики для танцівників	120
Андрощук Людмила, Андрощук Олег	
Здоров'язберігаючий потенціал хореографічного руху	128
Сосіна Валентина, Руда Ірина	
Методичні особливості розвитку гнучкості в хореографії та спорті	137
Літовченко Олена	
Зміна рухової активності в професійній діяльності танцівника	145
Літовченко Олена	
Моторна пам'ять танцівника у процесі виконавської діяльності	154
Мартиненко Олена	
Пошуки інноваційних підходів до методики викладання класичного танцю (початковий етап) у закладах позашкільної освіти	162
Дідик Наталія	
Підвищення хореографічної майстерності учнів середнього шкільного віку в самодіяльних танцювальних колективах засобами класичної хореографії	180
Сосіна Валентина	
Місце танцювально-рухової терапії у системі навчання студентів ..	189
Настюк Ольга	
Музика і танець як елементи лікувальної арт-терапії	195
Плахотнюк Олександр	
Арт-терапія у практиці джаз-танцю	208
Плахотнюк Олександр	
Правила професійного відбору учнів до спеціалізованих хореографічних навчальних закладів	218
Відомості про авторів	240

ПЕРЕДМОВА

Формування наукової школи хореології (хореографічного мистецтва) України в контексті діяльності класичного закладу вищої освіти – Львівського національного університету імені Івана Франка, зумовлено потужними давніми традиціями та сучасними інноваційними підходами забезпечення високих освітніх і наукових стандартів, культурних, мистецьких, соціальних потреб особи, суспільства та держави у процесі підготовки висококваліфікованих фахівців, що формується на засадах збереження української культури і традицій, розвитку національної свідомості та ідентичності.

Монографія є результатом багаторічної роботи викладачів, науковців-дослідників хореографічного мистецтва України. Ці матеріали були нарацьовані протягом п'яти років та озвучені на всеукраїнській науково-практичній конференції «Педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті» (2016–2020). Конференція проводиться за ініціативи Олександри Єсілової, майстра спорту України зі спортивної гімнастики, хореографа спортивно-танцювального клубу «Відлуння», завідувачки відділу спортивно-туристичної та фізкультурно-оздоровчої роботи Центру творчості дітей та юнацтва Галичини. За підтримки співorganizatorів, а саме трьох освітніх структур: відділу спортивно-туристичної та фізкультурно-оздоровчої роботи Центру творчості дітей та юнацтва Галичини, кафедри режисури та хореографії факультету культури і мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка, кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Основними тематичними напрямками роботи науково-практичної конференції були: основи медичного забезпечення в хореографічних

колективах та спортивних секціях і суміжних видах мистецтв; профілактика травматизму в хореографічних колективах та спортивних секціях і суміжних видах сценічного мистецтва; арт-терапія засобами хореографічного та сценічного мистецтва; психологічні та педагогічні аспекти діяльності в хореографії, цирковому мистецтві та спорті; засоби корекції та відновлення засобами хореографії, сценічного мистецтва та спорту; особливості музично-рухової діяльності в хореографії та спорті; реабілітаційні заходи в хореографії, сценічному мистецтві та спорті; формування в Україні науки про роботу м'язів танцівника – кінезіології.

Отримані результати в процесі творчої, наукової та педагогічної роботи, а також, завдяки плідній співпраці з українськими та європейськими колегами-науковцями систематично за результатами роботи конференції виходять друком у навчально-методичних посібниках. Ці матеріали зібрані й доопрацьовані як підсумок наукових з напрямку досліджень кінезіології танцю.

Монографія ознайомлює з широкою панорамою наукових досліджень учених України, що спрямовані на якісну підготовку фахівців нового покоління, створення гідних умов для навчання студентів у освітньо-науковому та творчо-мистецькому академічному середовищі відповідно до законодавства України.

Ціллю монографії є формування наукового спрямування хореології, а саме її підрозділу кінезіології танцю, метою якої є покращити підготовку фахівців хореографії в їхньому мистецько-творчому, науковому та професійному зростанні. Опрацьовані матеріали слугуватимуть джерелом інтеграційних процесів практичної та теоретичної діяльності хореографів.

У колективній монографії розглянуто проблематику формування кінезіології танцю, танцювального руху; педагогічні, психологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії. Охарактеризовано теоретичні, методичні засади в практичній діяльності вчителів, тренерів хореографії, а

саме – питання основ медичного забезпечення, профілактики травматизму в хореографічних гуртках; означено напрями арт-терапії засобами хореографічного мистецтва; психологічні аспекти діяльності, засоби корекції, реабілітація та відновлення організму в хореографії.

Це видання присвячується 10-річчю від дня започаткування вищої освіти у сфері хореографічного мистецтва в Львівському національному університеті імені Івана Франка – ліцензування спеціальності 024 «Хореографія» галузі знань 02 «Культура і мистецтво» (2010 рік) – з ініціативи провідного соліста Львівського національного академічного театру опери та балету імені Соломії Крушельницької, народного артиста України, професора кафедри Олега Петрика, та підтримці тогочасного ректора Університету, професора, академіка НАН України Івана Вакарчука та завідувача кафедри, народного артиста України, колишнього художнього керівника Львівського національного театру імені Марії Заньковецької, голови Львівського міжбласного відділення НСТД України, академіка АМУ, доцента, лауреата Національної премії України ім. Т. Г. Шевченка Федора Стригуна. На цей час на кафедрі режисури та хореографії відбувається освітній процес за освітніми програмами бакалавр, магістр 024 Хореографії, освітньо-науковою програмою доктор філософії (Хореографія).

О. А. Плахотнюк

доцент, кандидат мистецтвознавства,

заслужений діяч естрадного мистецтва України,

доцент кафедри режисури та хореографії факультету культури та мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка

Кінезіологія танцю як науково-практична складова хореографічного мистецтва

(Олександр Плахотнюк)

Розглянуто питання нового підходу до проблематики формування в Україні постійно-категоріального апарату хореографічного мистецтва як мистецтвознавчої науки в галузі культури та мистецтва.

Прелімінарним переконанням при формуванні наукових знань у хореографічному мистецтві є ідея утвердження в українському мистецтвознавчому дискурсі науки про танець – хореології. Постає необхідність формування у нинішньому науковому дискурсі осмислення, сучасного розуміння, неупередженого ставлення до реальності хореографічної культури у всіх її проявах і взаємодіях. Ця нова наукова концепція є своєрідним якісним проривом у розумінні меж, що розширюють вже раніше пізнане.

З прийняттям в Україні паспорта наукової спеціальності 17.00.08 «Хореографічне мистецтво», відповідно виокремлення в переліку спеціальностей «Хореографії» (шифр 024) як складової галузі знань «Культура і мистецтво» (шифр 02), виникає необхідність формування основних положень, котрі визначатимуть спрямованість, логіку та умови підготовки фахівців і дослідження хореографічного мистецтва.

Понятійно-категоріальний апарат досліджень хореографічного мистецтва складається з окремих ключових ознак, понять, форм мислення, що виражають дійсні закони виникнення, розвитку і взаємодії нарізних явищ, категорій (грец. *катηγορία* – ознака) як загальнофілософських світосприймань, що відображають властивості і ставлення до дійсності, закономірності розвитку та певного їх основного переліку. А також їх загального апарату (лат. *apparatus* – сукупність), тобто сукупності понять, які відображають суттєві властивості, зв'язки і відношення предметів, явищ у їхній суперечності та розвитку; думка або система думок, що

узагальнює, виділяє предмети певного класу за визначеними загальними фаховими для них ознаками.

Паспорт наукової спеціальності «Хореографічне мистецтво» виділяє основні напрями досліджень, а саме:

– цілісність хореографічного мистецтва і його місце у світовій художній культурі та сучасному науковому дискурсі;

– формування методичних засад хореології (у тому числі етнохореології) як теорії танцю, розроблення її понятійно-категоріального апарату та спеціальної фахової терміносистеми;

– оновлення джерелознавчої бази дослідження хореографічного мистецтва (класичного, народного, сучасного, бального та інших видів танцю);

– виділення актуальних аспектів та проблематики історії українського і світового хореографічного мистецтва;

– продовження роботи над класифікацією видів, типів і жанрів хореографічного мистецтва у площині еволюційних процесів та стильових видозмін від класики до постмодерну;

– усвідомлення семіотики танцювальної мови і принципів побудови просторово-пластичних форм хореографічних композицій;

– формування інноваційних методик у підготовці педагогічних кадрів хореографічної освіти України, проблеми цілісності танцювальних шкіл та формування репертуару у хореографічних колективах.

Сьогодні в науковому надбанні України з хореографічного мистецтва можна констатувати низку досліджень з теорії методики викладання та виконання класичного, народно-сценічного, українського танцю. На жаль, у доробках українських науковців майже нема вагомих теоретико-практичних напрацювань з методики викладання та виконання сучасного танцю (модерн-танцю, контемпорарі, перформенсу, джаз-танцю та інших), існують окремі публікації, у яких розглянуто видовищно-

зображальні характеристики розвитку та формування в Україні сучасного танцю.

Спортивно-бальний танець увійшов до системи спорту і став олімпійським, тому зараз не є об'єктом мистецтвознавчого дослідження, і відповідно його не можемо розглядати. Можемо аналізувати тільки бальний танець, що зберігає своє мистецьке коріння, та соціальний танець. Саме вони на сьогоднішньому етапі набувають нового розвитку, значення в культурно-мистецькому житті України, тут найбільше поле діяльності для науковців і фахівців з хореографічного мистецтва.

Опрацюємо декілька наукових надбань (українських авторів), що сприяють розвитку наукового підґрунтя хореографічного мистецтва в Україні.

У системі класичного танцю можемо виділити праці Г. Березової «Класичний танець у дитячих хореографічних колективах» (1977) [3], Л. Зихлинської «Десять уроків класичного танцю» (2008), «Перші кроки» (2003) [12; 13]. Ґрунтовною працею є «Методика викладання класичного танцю» (2007) Л. Цветкової [23], що належить до вишівських програм з класичного танцю. Вміщений у ній матеріал містить детальний аналіз методики виконання базових рухів і вправ класичного танцю, з практичними методичними рекомендаціями. На жаль, більшість напрацювань з класичного танцю розробили іноземні автори.

З дослідження народного танцювального мистецтва України існують вагомі напрацювання, а саме: В. Авраменка «Українські національні танки, музика і стрій» (1947) [1], І. Аксьонової «Танцювальна лексика Поліського краю» (2012) [2], К. Василенка «Лексика українського народного-сценічного танцю» (1971), «Український танець» (1997) [5; 6], В. Верховинця «Теорія народного українського танка» (1920) [8], Р. Герасимчука «Народні танці українських Карпат. Книга 1. Гуцульські танці», «Книга 2. Бойківські і лемківські танці» (2008) [9], А. Гуменюка

«Народне хореографічне мистецтво України», (1962), «Українські народні танці (1963) [10; 11], А. Нагачевского «Побутові танці канадських українців» (2001) [16] та ін.

Українські науковці осмислено цікавляться сучасним хореографічним мистецтвом в Україні: І. Макарова, Б. Колногузенко «Сучасний танець та методика його викладання» (2015) [15], М. Погребняк «Танець “модерн” ХХ століття: витоки, стильова типологія, панорама історичної ходи, еволюція» (2015) [17], О. Плахотнюк «Стили та напрямки сучасного хореографічного мистецтва» (2009) [18], В. Подберезкин «Секрети степу» (1995) [19], Д. Шариков «Класифікація сучасної хореографії» (2008), «“Contemporary dance” у балетмейстерському мистецтві» (2010) [21; 22], С. Шалапа «Теорія і методика викладання спортивного танцю» (2015) [20] та ін.

Усі ці перераховані напрацювання сприяють формуванню засад розвитку хореології як науки в Україні.

Можна констатувати факт відсутності ґрунтовних розробок з нових напрямів вивчення хореографічного мистецтва, як приклад варто навести вивчення всіх аспектів танцювального руху – *кінезіології* (грец. $\chi\eta\mu\sigma\iota\tau\eta$ – рух, $\lambda\acute{o}\gamma\omicron\varsigma$ – вивчати) – наукової і практичної дисципліни, що вивчає роботу м’язів танцівника у всіх її проявах. А це досить важлива складова розвитку хореографічної освіти відповідних інноваційних методик у підготовці кадрів балетного мистецтва, хореографічної освіти та виконавців танцю в Україні, без якої не буде сформовано цілісності танцювальних шкіл та відповідних методик.

Кінезіологія розвинулася в 60-х роках ХХ століття. Засновником кінезіології в сучасному вигляді вважають американця Джорджа Гудхардта, який взяв за основу давній метод індіанців, розвинув його, створивши доволі струнку теорію, основою якої є м’язовий тест, який у науці про рухи вважають найточнішим і ефективним інструментом.

М'язове тестування визначає стресові ситуації в житті людини, уточнює емоційні травми, які призвели до проблем [24].

Основні напрями розвитку кінезіології танцювального руху, в тому числі і в Україні:

- проблематика м'язового стресу, при виконанні танцювального навантаження;
- розвиток упевненості й самовпевненість виконавця та розуміння всіх аспектів виконання танцювального руху;
- обрання оптимально правильної динаміки виконання танцювального руху;
- з'ясування причини хронічної втоми танцівника;
- уникнення проблем зі здоров'ям, хронічними професійними захворюваннями;
- допомога дітям у вивченні хореографії, формування професійного танцівника;
- розрахунок оптимального режиму фізичних тренувань, репетиційних навантажень;
- з'ясування дозволеного ступеня навантаження на організм у процесі вивчення танцю тощо.

Варто усвідомлювати, що розвиток прикладної танцювальної кінезіології перебуває на початковому етапі в Україні та світі.

Спеціалісти прикладної танцювальної кінезіології повинні бути «універсальними» й володіти комплексом знань із медицини та різними методами медичної реабілітації (мануальною терапією, фітотерапією, гомеопатією, акупунктурою, магнітотерапією, ароматерапією, хромотерапією, остеопатією), а також техніками роботи на хребетному стовпі, черепі, суглобах, внутрішніх органах, м'язах. А головне і напевно найскладніше розуміти особливості виконання та вивчення танцювального руху, танцю загалом, його особливості, стилістичні виконавські

відмінності. Виконання класичного па відрізняється від виконання побідного танцювального руху в народному танці, тим паче в сучасному, який нерідко межує з акробатичною віртуозною майстерністю і танцювальною універсальністю з фізичним навантаженням на всі органи танцівника.

Варто виділяти кінезіологію танцю як важливий напрям дослідження хореографічного мистецтва як науки, що вивчає комплекс видових, жанрових і стильових проявів, закономірностей хореографічно-мистецької творчості, її спорідненість з іншими видами і жанрами мистецтва, а також гуманітарними науками: культурологією, філософією, психологією, антропологією. Доцільно порушувати питання міждисциплінарних аспектів у хореографії. Всі ці розвідки допоможуть вибудувати наукові вертикалі й горизонталі хореографічного мистецтва як окремої мистецтвознавчої науки.

Список використаної літератури

1. Авраменко В. Українські національні танки, музика і стрій / В. Авраменко. – Голівуд : Нью-Йорк; Вінніпег; Київ. Львів. 1947. – 80 с.
2. Аксьонова І. Танцювальна лексика Поліського краю / І. Аксьонова. – Рівне : Видавець О. Зень, 2012. – 254 с.
3. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г. Березова. – Київ : Музична Україна, 1977. – 272 с.
4. Білошкурський В. Танцювальне мереживо Полтавського краю / В. Білошкурський, С. Шалапа, В. Перепілквіна. – Київ : НАКККІМ, 2014. – 268 с.
5. Василенко К. Лексика українського народного-сценічного танцю / К. Василенко. – Київ : Мистецтво, 1971. – 564 с.
6. Василенко К. Український танець / К. Василенко. – Київ : ІПК ПК, 1997. – 282 с.
7. Верховинець (Костів) В. Теорія народного українського танка / В. Верховинець. – Полтава : Полтавська Губерніяльна Спілка Споживчих товариств. З 3-ої радянської друкарні, 1920. – 119 с.
8. Герасимчук Р. Народні танці українських Карпат. Книга 1. Гуцульські танці / Р. Герасимчук. – Львів : Національна академія наук України ; Інститут народознавства, 2008. – 608 с.
9. Герасимчук Р. Народні танці українських Карпат. Книга 2. Бойківські і лемківські танці / Р. Герасимчук. – Львів : Національна академія наук України ; Інститут народознавства, 2008. – 608 с.
10. Гуменюк А. Народне хореографічне мистецтво України / А. Гуменюк. – Київ : Академія наук Української РСР, 1962. – 360 с.
11. Гуменюк А. Українські народні танці / А. Гуменюк. – Київ : Академія наук Української РСР, 1963. – 236 с.

12. *Зихлинская Л.* Десять уроков классического танца / Л. Зихлинская. – Київ : Сталь, 2008. – 115 с.
13. *Зихлинская Л.* Первые шаги / Л. Зихлинская. В. Мей. – Київ : ЛОГОС, 2003. – 360 с.
14. *Кокуленко Б.* Актуальні проблеми теорії та історії танцювального мистецтва на Кіровоградщині «Там де «Ятрань...» / Б. Кокуленко. – Кіровоград : КНТУ, 2013. – 440 с.
15. *Колногузенко Б.* Сучасний танець та методика його викладання / Б. Колногузенко, І. Макарова. – Харків : Слово, 2015. – 137 с.
16. *Нагачевський А.* Побутові танці канадських українців / А. Нагачевський. – Київ : Родовід, 2001. – 190 с.
17. *Погребняк М.* Танець «модерн» ХХ ст. : витоки, стильова типологія, панорама історичної ходи, еволюція / М. Погребняк. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. – 312 с.
18. *Плахотнюк О.* Стилї та напрямки сучасного хореографічного мистецтва / О. Плахотнюк. – Львів : ЦТДЮГ, 2009. – 80 с.
19. *Подберезкин В.* Секреты степа / В. Подберезкин. – Київ : Созвучие, 1995. – 88 с.
20. *Шалаба С.* Теорія і методика викладання спортивного танцю / С. Шалаба. – Київ : НАКККіМ, 2015. – 396 с.
21. *Шариков Д.* Класифікація сучасної хореографії / Д. Шариков. – Київ : Видавець Карпенко В. М., 2008. – 168 с.
22. *Шариков Д.* «Contemporary dance» у балетмейстерському мистецтві / Д. Шариков. – Київ : КиМУ, 2010. – 173 с.
23. *Цветкова Л.* Методика викладання класичного танцю / Л. Цветкова. – Київ : Альтерпрес, 2007. – 324 с.
24. Кінезіологія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://samopoznanie.ru/schools/kincziologiya/> – заголовок з екрану

Взаємодії домінант кінезіології танцювального руху в освітанських засадах хореографічного мистецтва

(Олександр Плахотнюк)

Розглянуто питання до підходу осмислення новітніх ключових принципів сприйняття кінезіології танцювального руху в освітніх процесах хореографічного мистецтва та проблематики формування в Україні постійно-категоріального апарату хореографічного мистецтва (хореології), як мистецтвознавчої науки в галузі культури і мистецтва.

Виникає потреба уникнення нашарувань спадщини ідеології соцреалізму і відновлення фольклорного коріння української народної

танцювальної культури та врахування новітніх досягнень технологій у галузі світового хореографічного мистецтва.

У новітньому науковому надбанні України з хореографічного мистецтва можна констатувати низку досліджень з теорії методики викладання та виконання класичного, народно-сценічного, українського танцю, сучасного танцю (модерн-танцю, контемпорарі, перформенсу, джаз-танцю та ін.), мистецтва балетмейстера. Вагомим є започаткування видання наукового збірника праць «Танцювальні студії» [2], що висвітлює актуальні питання, історії та практики вітчизняної та зарубіжної хореографічної культури, а також міждисциплінарні проблеми, дотичні до хореографічної сфери. Епохальний фактом є проведення в Україні Міжнародного конгресу Танцювальної ради танцю при ЮНЕСКО у Львові (2017, 2019) [3, с. 258–263], і відповідно проведення наступного у серпні 2020 року [4].

Та, на жаль, потрібно констатувати факт дуже відчутного опрощення українськими науковцями вагомих теоретично-практичних доробок з методики відтворення танцювального руху та виконання танцю. Існують окремі публікації статей, що більше торкаються видовищно-театриальних характеристик танцю в Україні та світі.

Ще досить мала кількість ґрунтовних розвідок з вивчення всіх аспектів танцювального руху, а саме кінезіології (грец. *κίνησις* – рух, *λόγος* – мислити) – наукової і практичної дисципліни, що вивчає роботу м'язів танцівника у всіх її проявах. А це досить важлива складова розвитку хореографічної освіти відповідних інноваційних методик у підготовці кадрів балетного мистецтва, хореографічної освіти та виконавців танцю в Україні, без якої не буде сформовано цілісності танцювальних шкіл та відповідних методик [1].

Кафедра режисури та хореографії факультету культури і мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка, кафедра

хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського та Центр творчості дітей та юнацтва Галичини м. Львів проводять Міжнародну науково-практичну конференцію «Педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті» (березень 2016–2020 років). За її результатами видано чотири частини навчально-методичного посібника «Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту» [5; 6], що на сьогоднішній день є одним зі шляхів становлення понять у вивченні танцювального руху крізь призму основних переконань кінезеології.

Як зазначила український науковець Наталія Чілікіна в контексті трактування базисів кінезеології крізь призму науково-практичної складової хореографічного мистецтва «за допомогою ж кінезіологічних вправ, які належать до класу ресурсозберігаючих, людина з раннього віку може оволодіти процесом емоційно-психічної саморегуляції та успішно вирішувати оздоровчі (валеологічні) завдання з відновлення власних ресурсів» [8, с. 16], що потребує в освітніх процесах підготовки танцівників використовувати нові підходи практик кінезеології.

Ірина Михальчук аналізуючи необхідність анатомічних знань з біомеханіки та кінезеології на заняттях contemporary dance говорить: «перед нами стоїть завдання вдосконалення виконавської майстерності танцівників, що визначає необхідність використання в методиці викладання сучасного танцю відкриттів і досягнень у сфері наук, пов'язаних із руховими актами, що дають змогу на науковій основі керувати навчально-тренувальним процесом» [9, с. 17]. Як продовження цієї думки вона констатувала: «виявлення структури досліджуваних хореографічних рухів, що охоплює фази, моменти, періоди і їх взаємодія, допомагає визначити найбільш акцентований, що детермінують елемент конкретного руху та сконцентрувати зусилля студента на його вдосконалення з допомогою біомеханічних методів» [9, с. 22].

Спеціалісти прикладної танцювальної кінезіології повинні бути «універсальними» й володіти цілим комплексом знань з медицини і різноманітними методами медичної реабілітації (мануальною терапією, фітотерапією, гомеопатією, акупунктурою, магнітотерапією, промотерапією, хромотерапією, остеопатією та ін.), а також техніками роботи на хребетному стовпі, черепі, суглобах, внутрішніх органах, м'язах. А головне і напевно найскладніше розумітися в особливостях виконання та вивчення танцювального руху, танцю загалом, його особливостях, стилістичних виконавських відмінностях. Виконання класичного па відрізняється від виконання побідного танцювального руху в народному танці, тим більше в сучасному, який нерідко є на межі акробатичної віртуозної майстерності і танцювальної універсальності з фізичним навантаженням на всі органи танцівника.

Відповідно варто приділяти увагу основним домінантам взаємодії принципів кінезіології танцювального руху в освітніх процесах хореографічного мистецтва як одних із вагоміших факторів підвищення моторної координації, формування просторово-часового орієнтування, удосконалення регулюючої та координуючої ролі виконання танцювального руху. В цьому вбачаємо одну з перспектив дослідження кінезіології хореографічного мистецтва як науки, що активно формується на теренах України.

Список використаної літератури

1. Кинезиология [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://samopoznanie.ru/schools/kineziologiya/> – заголовок з екрану.
2. Танцювальні студії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dancestudios.knukim.edu.ua/> – заголовок з екрану.
3. *Plakhotnyuk O.* Congress of the UNESCO international dance council in Lviv: significance and concept / *O. Plakhotnyuk* // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : науковий журнал. – Київ : Міленіум, 2018. – № 2. – С. 258–263.
4. You are cordially invited to take part at CID International Congress on Dance Research on August 9-11, 2019 in Lviv, Ukraine [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.cid-portal.org/cdr/index.php/lviv-ukraine> – заголовок з екрану.
5. Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту: навч.-метод. посібник / упоряд. О. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2018. – Ч. II. – 304 с.

6. Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник / упоряд. О. Плахотнюк. – Львів : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – 220 с.

7. *Plakhotnyuk O. Formation Dance Movement Kinesiology as a Scientific and Practical Component of Choreographic Art / O. Plakhotnyuk // Молодий вчений : науковий журнал.* – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. – Вип. № 4 (44), ч. I – С. 71–75.

8. *Чілікіна Н. Соматичні практики та кінезеологія в процесі навчання контемпорарі / Н. Чілікіна // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту : навчально-методичний посібник [упоряд. О. Плахотнюк].* – Львів : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. – С. 12–18.

9. *Михальчук І. Використання анатомічних знань з біомеханіки та кінезеології на заняттях з contemporary dance / І. Михальчук // Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту : навчально-методичний посібник [упоряд. О. Плахотнюк].* – Львів : СПОЛОМ, 2018. – Ч. II. – С. 24–32.

Соматичні практики та кінезіологія в процесі навчання контемпорарі

(Наталія Чілікіна)

Проаналізовано впровадження соматичних практик та кінезіології в хореографічну освіту та доведено необхідність використання соматичного підходу у процесі навчання сучасному танцю (контемпорарі).

Сучасні процеси цивілізаційної глобалізації формують не тільки основи культурології, а й освіти – відбувається перехід до нової освітньої концепції фундаменталізації. Найбільшої вагомості набувають внутрішні культурно-людські проблеми, зміщується акцент з розвитку технічних можливостей та навичок індивіда до підвищення його власне «людської якості» [4].

У хореографічній освіті цей процес набуває форми активного пошуку нових підходів у руховому навчанні [2].

Створення умов щодо розвитку творчого потенціалу, закладеного в кожній людині, перестає бути в діяльності сучасного педагога-хореографа єдиним завданням. Педагогічна професія зобов'язує фахівця бути культурним не тільки в класичному, традиційному понятті, але й володіти культурою здоров'я, вести свою діяльність творчо, в гармонії з природою.

Використання соматичних практик та кінезіологічних вправ у сучасному хореографічному навчанні є прикладом таких підходів, що відображають назрілу якісну зміну ставлення людини до тіла. «Сучасний танець, стає способом невербального, пластичного “осмислення”, “поворотом” до тіла та до тілесного, тактильного сприйняття світу» [3, с.3], до того ж мистецтво хореографії допомагає вирішувати безліч завдань, що сприяють здоров'ю.

Сучасний стан контемпорарі в Україні вирізняється як гостротою проблем, так і особливими тенденціями розвитку, що нетипові для світового розвитку цього хореографічного напрямку: розвиток контемпорарі відбувається без підтримки державної культурної політики; не існує професійних танцювальних театрів сучасної хореографії, які мають постійні трупи, приміщення та можливості професійного зростання; основним чинником розвитку є фестивальний рух, який заснований на волонтерських засадах та ентузіазмі; функціонування незалежних театрів є нерегулярним і зумовлене не тільки творчими проектами; велика кількість телевізійних танцювальних проектів, які пропагують сучасний танець у його різних формах, підміняє природу напрямку (інтелектуальний танець стає маскультом); чинником, що гальмує розвиток контемпорарі є відсутність адаптованої освітньої системи та недостатній рівень викладання щодо специфіки сучасного мистецтва за великої кількості комерційних шкіл; початковий етап становлення авторських шкіл напрямку.

Сучасне впровадження соматичних практик у хореографічну освіту відбувалося та відбувається не тільки завдяки практичним заняттям із соматичних дисциплін, а й шляхом інтегрування в танцювальні практики соматичних принципів, таких як «мудрість тіла-розуму, ідеї сполучності та дихання» [2, с. 303]. Подібну взаємодію називають соматичним навчанням. У соматичних дисциплінах і соматичному навчанні для опису створення

яскравого та «персоналізованого» думкостворюючого образу використовують термін «embodiment».

Застосування уявного образу як психологічної активності, яка викликає фізичні характеристики відсутнього об'єкта або динамічної події, лежить в основі багатьох соматичних практик, оскільки візуалізація є потужним інструментом у з'єднанні процесів розуму та тіла в момент програмування «коректної» (планованої) дії без надмірних виснажливих для тіла фізичних вправ. Це сучасна багатофункціональна стратегія в танцювальних практиках, яка передбачає свідоме ставлення до процесів дихання, загальну усвідомленість тіла (відчуття вертикального положення й взаємозалежної роботи суглобів), динамічне використання простору [1, с. 111].

Серед різних описів методик соматичного навчання виділяють 5 характерних ознак, що їх об'єднують: сенсорний зворотний зв'язок; спеціально уповільнена або спрямована увага; рухове навчання за посередництвом внутрішнього досвіду, а не імітації; застосування ритму до зміни «роблення» та спокою; швидше вивчення руху, ніж механічне його виконання [5].

Соматичний підхід надає особливого значення сенсорному усвідомленню, а не рухомій дії. У процесі навчання можливість досліджувати (проаналізувати) та зрозуміти значення внутрішніх відчуттів, стимулює «сенсорне управління». Сенсорне управління підвищує рухову автономію/самоуправління, як здатність до самоорганізації руху зісередини, на відміну від звичайних зовнішніх чинників – корекцій викладача та дзеркала, а кінестетична усвідомленість є ефективною практикою для перепрограмування нейром'язових «звичок» [2, с. 305].

Первісна мета при підготовці та навчанні послідовників модерн-танцю – пробудити в учнях смак до філософування, вважаючи техніку другорядною та похідною від внутрішнього руху, – при підготовці та

навчання контемпорарі трансформувалась у намагання вдосконалювати та ускладнювати танцювальну техніку свідомим використанням внутрішнього руху, тобто у процесі сенсорного та кінетичного усвідомлення.

Для контемпорарі як напряму сучасної хореографії характерні: емоційна природа; лексичні ресурси та різноманітність технік, що концентрують увагу як на будові й механіці людського тіла та природному рухові, так і на тілесній і психо-тілесній терапії; специфічні танцювальні техніки; філософський початок свободи думки та асоціативність; застосування новітніх технологій сучасної хореографії; нове ставлення як до специфічного втілення хореографічного твору, так і до самої професії балетмейстера. Тому саме цей напрям сучасного хореографічного мистецтва є сферою реалізації найсміливіших і найбільш непередбачуваних творчих ідей хореографів сучасності та найскладнішою сферою навчання, особливо дітей.

Ідея використання образів для поліпшення рухових навичок для деякого з хореографів здається неефективною і навіть дивною, адже багато хто зник до того, що для досягнення результатів потрібно затратити максимум зусиль. Тільки важкі й виснажливі тренування приведуть до бажаної мети. Але насправді, таке форсування може значно збільшити ймовірність травми, особливо у дітей. Вибудовування тіла за допомогою образів хоч і довший, але більш ефективний шлях поліпшення танцювальних навичок при вивченні contemporary dance. Звичайно, щоб рухи, які застосовують, стали давати помітний результат і впливати на організм, потрібен час. Часто, не маючи достатньо терпіння, переважна більшість тих, хто займається, перестає працювати з цією ідеєю. Але практика показує, що необхідно працювати над образом, навіть якщо це не дає результатів на початковому етапі. Якщо використовувати образи

систематично – вони можуть стати найголовнішим елементом у процесі навчання сучасному танцю.

Найбільш звичними для людини є сенсорні образи: коли чуємо слово «образ», уявляємо зображення, фотографію. Але образ – не тільки візуальний, він може виникати в будь-якому з органів чуттів. Наприклад, при слові «водоспад» можливо уявити себе під водоспадом; чути, як шумить вода навколо; відчувати воду, що ллється по тілу, її свіжість, і навіть смак. Використання всіх органів чуттів допоможе збагатити образ, що зробить його ефектним.

Візуальні, кінестетичні, слухові, смакові та інші образи здатні допомогти змінити уявлення про рух у сучасному танці, змінити якість руху. З одного боку, це дуже складно пояснити дитині, але саме дитина, усвідомивши завдання, значно перспективніше використає ці вміння. І найголовніше в цій практиці – це лише бажання працювати з цією ідеєю, бути уважним до себе і терплячим.

Успіх освоєння складного руху в мистецтві сучасного танцю – це не тільки «просте» механічне заучування окремих танцювальних елементів, а й зануренням у сферу несвідомого. Це творчий процес, що охоплює фантазію, уяву, знання властивостей і особливостей конституції тіла, емоційний настрій і волю. Воля може впливати на уявлення, почуття та емоції або виявлятися у фізичних рухах тіла. Перша дія волі буде внутрішнім імпульсом, що спонукає дитину до продовження роботи над важким рухом, а друга – зовнішнім, проявляючи себе в наполегливих повторях якогось руху з метою його освоєння. Фізична дія завжди супроводжується окремими емоціями і думками; емоція викликає певні дії або відповідне положення тіла і вираз обличчя.

Кінцевим результатом навчання є здатність свідомості танцюючої дитини працювати з безперервно мінливими образами рухів, передачею

випученим людям (глядачам) їх знакового емоційного змісту, ведення безсловесного діалогу з глядачем, передачі будь-якого змісту.

У пошуках визначення нових форм тілесності розвивався метод Ізоскінетис – метод переформування рухових навичок за допомогою естетичних мислеобразів, що використовуються для отримання специфічних м'язових реакцій, які з часом можуть призвести до стійких змін нейром'язової системи [2, с. 306]. Серед інших соматичних дисциплін, що міцно закріпилися в навчальних програмах танцювальних освітніх установ: техніка Александера, Бодімайдсентрінг, метод Фельденкрайза.

Метод Фельденкрайза (Feldenkrais method) – система комплексної роботи з тілом, яка формує нові основи ефективного руху та підвищує усвідомленість власного тіла. Мета – досягнення такого стану, в якому людина може максимально ефективно виконувати необхідні дії, не швидкоплинних обмеження, складності й перешкоди, з якими вона зіткнулася в процесі життя. Метод не є панацеєю, а лише одним з інструментів для роботи з нервовою системою через тіло для поліпшення повсякденного життя. В основі методу лежать дії без насильства над собою, при виконанні уроків людина орієнтується на стан комфорту, легкості, а вихід за межі поточного діапазону рухів відбувається поступово і без напруги. Така м'якість забезпечує широкі можливості застосування методу в різних ситуаціях. Заняття за методом Фельденкрайза – це внутрішня робота. Сенс її не в тому, щоб зробити якийсь заданий рух або домогтися конкретної пози, а передусім поліпшити сприйняття того, що робиться, і шукати нові шляхи виконання звичних дій, про які раніше не підозрювали [6].

Найвідоміша сучасна школа контемпорарі в Україні – школа Христини Шишкарьової «Тотем» – досить довго практикує в навчанні цей метод і роз'яснює його так: «Займаючись уроками Фельденкрайза, ми поступово уточнюємо і розширюємо наші уявлення про себе і краще

розуміємо власні можливості. Навчаючись рухатися без зайвого напруження, нормалізуючи роботу м'язів і положення кістяка, ми нормалізуємо стан нервової системи – людина набуває здатності приймати будь-які пози і робити будь-які бажані рухи в межах природної гнучкості і недоступною їй раніше точністю і легкістю, а досвід усвідомлення того, як ми робимо, те, що робимо, і пошук альтернатив власних дій стають базою для творчості, навчання та більш відкритого мислення в цілому» [6].

У роботах про формування соматичного навчання дослідники звертають увагу на холістичну філософію «студент-центрованої» парадигми в застосуванні до викладання, яка переконує, що індивідуальність учня, домінуюча мета навчання – заохочення в самоосвіті та самонавчанні; серед практик: імпровізація, аспекти рефлексивної практики, розвиток і використання практики внутрішньої усвідомленості.

За допомогою ж кінезіологічних вправ, які належать до класу ресурсозберігаючих, людина з раннього віку може оволодіти процесом емоційно-психічної саморегуляції та успішно вирішувати оздоровчі (валеологічні) завдання з відновлення власних ресурсів.

Комплекс вправ і загалом кінезіологічні методики допомагають, знімаючи стресову напругу (входження в процес виконання програми та вихід з неї), підвищувати адаптивні ресурси організму, його стійкість до навантажень. Вони сприяють підвищенню як освітніх, так і особистісних успіхів, навіть у складних міжособистісних конфліктах. Педагоги, які застосовують балансувальні вправи в своїй практиці можуть уникнути ефекту «емоційного вигорання».

Кінезіологічні вправи можна віднести до «емоційної гігієни», завданнями якої є: ознайомлення з ефективним видом саморегуляції; набуття досвіду підвищення стійкості організму; навчання швидкому прийняттю оптимальних рішень; успішне та м'яке вирішення конфліктних ситуацій; вироблення навичок самопомоги; створення власної системи

принципів. Методичне рішення реалізують так, щоб не викликати скруту, а навпаки, залучати образне мислення. Це дає змогу самому вигадувати різні відношення, що стимулюють інтерес до досягнення результату.

Навчання сучасної хореографії (контемпорарі) має свою специфіку, а його принципи формуються, адаптуються та удосконалюються на практиці при використанні комплексного підходу, який уможливорює поєднання як традиційних, так і новачійних методів хореографічного виховання. У цьому аспекті є підстави для ствердження, що динаміка освіти, в тому числі її хореографічної, як сфери культурного самотворення індивіда виявляється індикатором «онтологічної кореляції» духовних цінностей суспільства, їх історичної своєчасності та доречності, а також її відношення до загальнолюдської культури. Саме тому в процесі навчання сучасній хореографії актуальними стають підходи використання соматичних практик та кінезіології.

Список використаної літератури

1. *Бьленок Ю.* Соматика и ее место в современном хореографическом образовании: дис. ... магист. ст. / Ю. Бьленок ; АРБ им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург, 2009. – 111 с.
2. *Гордеева Т.* Значение соматических дисциплин в процессах профессионального обучения в современном танце / Т. Гордеева // II Международная научно-практическая конференция «Хореографическое образование: Россия и Европа. Состояние и перспективы» (13–15 марта 2013 г., Санкт-Петербург, Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой) : сборник статей. – Санкт-Петербург : Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2014. – С. 300–308.
3. *Курюмова Н.* Современный танец в культуре XX столетия: смена моделей телесности : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. культурологии / Н. Курюмова; НОУ ВПО Гуманитар. университет. – Екатеринбург, 2011. – 18 с.
4. *Шейко В.* Формування основ культурології в добу цивілізаційної глобалізації (друга половина XIX – початок XXI ст.) : монографія. / В Шейко, Ю. Богущкий ; гол. ред. О. Удод. – Київ : Генеза, 2005. – 592 с.
5. *Luder D.* About Mental Imagery / D. Luder // Pacific Movement Center, 2007–08 [Electronic resource]. – Access mode : http://www.pacificmovementcenter.com/imagery/about_imagery.html. – Назва з екрану.
6. Totem dance [Electronic resource]. – Access mode : <http://totemdancegroup.com.ua/> – Назва з екрану.

* * *

Особистісний аспект хореографії кінезіологічних вправ, тілесно-орієнтованої терапії і соматичних практик

(Наталія Чілікіна)

Вивчено методи та практики кінезіології та танцювально-рухової терапії. Розглянуто методику викладання хореографії в умовах дистанційного навчання. Проаналізовано проблематику його проведення та актуальні аспекти реалізації педагогічної діяльності. Доведено необхідність використання особистісного підходу в дистанційному вивченні хореографії за допомогою методів і прийомів танцювальної та тілесно-орієнтованої терапії, соматичних практик і кінезіологічних вправ.

Сьогодні хореографічне мистецтво та хореографічна освіта перебувають у вимушеній і складній ситуації, коли всі можливості звузилися до онлайн–трансляцій. І якщо ще місяць тому мови про дистанційні хореографічні творчість та освіту вели одиницями, то зараз ця проблема гостро торкнулася всіх без винятку. Тож, вчасно зараз звернути увагу хореографів та викладачів на саме особистісний аспект танцювального мистецтва, спираючись, передусім, на думку відомого філософа і психоаналітика Е. Фромма, який розглядав творчість як здатність дивуватися та пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, прагнення до відкриття нового й схильність до глибокого усвідомлення свого досвіду [6, с. 122].

Проблему впливу танцю на особистість людини до останнього часу постійно обговорювали в культурологічних, філософсько-антропологічних і прикладних роботах [5]. Науковець Ф. Спершот, наприклад, доходить до висновку, що танець глибше пов'язаний із питаннями *самопізнання*, ніж інші мистецтва чи види інтелектуальної діяльності [10, с. 13]. Українські дослідники І. Печеранський і Д. Базела доводять, що «танець у соціокультурному плані є тим об'єднуючим принципом і живою енергією,

що наповнює кожен прояв буття живильним становленням, реалізуючи на власному прикладі діалектичний синтез особистості та її виражального потенціалу» [8, с. 99]. Дослідники А. Айламазьян та Н. Шувалова в роботі «Феномен тілесності особистості в танцювальних практиках» («Феномен телесности личности в танцевальных практиках») доводять, що танець формує особливий тип тілесності, задаючи певний образ тілу й формуючи ставлення до нього. Особистість будує свою ідентичність і знаходить цілісність на основі усвідомлення та прийняття свого тілесного образу [1, с. 74]. Тож, ставлення до тіла, до танцювального досвіду і занять танцем виявляє саме особистісний аспект тілесності.

Мета цього дослідження полягає у вдосконаленні методики дистанційного хореографічного навчання шляхом впровадження танцювально-терапевтичного інструментарію, методів кінезіології та соматичного підходу в контексті особистісного аспекту танцю.

Завданнями статті є пошук і визначення результативної та травмобезпечної моделі дистанційного хореографічного навчання, впровадження якої на практиці сформувало б навички усвідомленого хореографічного розвитку індивідуума.

Розгляд психіки як свідомих і несвідомих процесів в онтогенезі людини (психоаналіз З. Фрейда, індивідуальна психологія А. Адлера, аналітична психологія К. Юнга) та поява психоаналітичних шкіл, пов'язані зі становленням танцювально-рухової терапії (ТРТ). А завдяки танцю модерні відбувся її розвиток. Важливість особистого, експресивного символізація та усвідомлений індивідуальний досвід, звернення до тем несвідомого, надали можливості учням Р. Лабана та М. Вігман стати першими танцювальними терапевтами. Сам перехід танцю в терапевтичну модельність найчастіше пов'язують з ім'ям американської викладача танцю й танцівниці М. Чейз, яка, помітивши особистісні зміни студентів, що цікавилися більше виразом почуттів у танці, ніж самою технікою

танцю, стала більше звертатися до свободи руху. Вона відкрила психологічні переваги, які пропонував танець, працюючи з невербальними й психічними хворими (безнадійні пацієнти стали здатні до групових взаємин і вираження своїх почуттів). Пізніше, танцювально-рухова терапія виступила вже як альтернативна програма для лікування психічних розладів; методів розвитку самосвідомості; дослідження невербальної комунікації, в тому числі «аналіз комунікативної поведінки людського тіла» [9, с. 34].

Сучасна дослідниця І. Бірюкова визначає ТРТ як міждисциплінарну галузь, що існує на перетині психотерапії та танцювального мистецтва і тісно пов'язана з багатьма іншими областями знань: анатомією, фізіологією, психофізіологією, кінезіологією, нейропсихологією, найрізноманітнішими теоріями руху й танцю, психологією та ін., – тобто майже з усіма сферами знання про тіло, рух, танець, психіку, творчий процес і творче вираження [3, с. 526].

Враховуючи те, що тіло, рух і танець відображають внутрішню психічну динаміку людини та стиль її спілкування з іншими людьми важливо усвідомлювати, що зміни, досягнуті через тіло і рух, ведуть також до змін і розвитку особистості людини, поліпшення її емоційного самопочуття та сприяють більш зрілому засобу побудови взаємин як із собою, так і з людьми та зі світом загалом. Тому, в цій ситуації саме інструменти і методи танцювально-рухової та тілесно-орієнтованої терапії необхідно активно впроваджувати до навчального процесу різних танцювальних громад.

Це обумовлено, передусім, тим, що танцювальна терапія орієнтована на усвідомлення особистістю тілесних процесів (як і чому щось відбувається в тілі) та за допомогою спеціальних вправ допомагає зняти або знизити рівень «заблокованості» тіла.

Свого часу розвиток учення В. Райха про м'язово-емоційні блоки дав поштовх щодо появи тілесно-орієнтованої психотерапії, поклав початок багатьох відомих систем, орієнтованих на роботу з тілом та спрямованих на поліпшення психологічного та фізичного функціонування. Наприклад, метод М. Фельденкрайза. На думку М. Фельденкрайза, вдосконалення рухів – кращий спосіб вдосконалення особистості, тому що нервова система зайнята переважно рухом; якість руху легко помітна; досвід руху найбагатший; здатність до руху істотна для самооцінки; будь-яка м'язова діяльність – це рух; рух відображає стан нервової системи; рух – основа свідомості; дихання – це рух; основа звички – рух [2, с. 28].

По-друге, принципово важливим у ТРТ є здатність вчитися відчувати емоції тіла, озиватися їм, вміти розслаблятися за необхідності. Багато процесів у тілі відбуваються на підсвідомому рівні. Тілесні навички переносяться на психічний рівень. Так, виникає взаємозв'язок між роботою м'язів, підсвідомістю та свідомістю. ТРТ надає можливість навчитися спонтанності, імпровізації на тілесному рівні, усвідомлено брати участь у власному житті.

По-третє, більшість вправ танцювально-рухової терапії та тілесно-орієнтованої терапії мають медитативну орієнтацію, тому є методами оновлення організму.

По-четверте, танцювальна терапія, як складова арт-терапії, пов'язана з розкриттям творчого потенціалу індивіда, вивільненням його прихованих енергетичних резервів і, в результаті, знаходженням оптимальних засобів вирішення власних проблем. На думку дослідниці О. Вознесенської, це – розвиток власного творчого ставлення до дійсності [4].

Отже, усвідомлення терапевтичного аспекту танцю та використання його засобів у викладанні хореографії в сучасних умовах є необхідною, бажаною та результативною методикою.

Також у попередніх наукових роботах автора було доведено роль соматичного навчання в сучасних умовах. А саме: залучення у хореографічну освіту соматичного навчання є перспективним і необхідним для подальшого розвитку сучасної хореографії; соматичне навчання повинно стати обов'язковою складовою початкової хореографічної освіти, методика навчальної складової початкової хореографічної освіти удосконалюється шляхом комплексного підходу до занять та актуалізується в сучасному суспільстві шляхом впровадження сучасних форм та засобів соматичного навчання.

Варто зауважити, що використання кінезіологічних вправ є особливо актуальним у процесі дистанційної хореографічної роботи. Це обумовлено тим, що регулярне виконання кінезіологічних вправ підвищує рівень емоційної стабільності людини, поліпшує координацію, формує кращу орієнтацію у просторі та часі, удосконалює регулюючу та координуючу ролі нервової системи.

Наведемо приклади простіших кінезіологічних вправ, які можуть бути елементами більш складних, та стати основою щодо подальшого творчого пошуку у викладанні:

1) вправи на відпрацювання складнокоординованих рухів різних частин тіла «Кільце»: почергово і якнайшвидше перебирати пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній тощо. Вправу виконують у прямому та зворотному напрямках, кожною рукою окремо та разом.

«Лезгинка»: Ліва долоня згорнута в кулак і повернута пальцями догори, великий палець відкритий; права долоня рівна та відкрита в горизонтальному положенні торкається мізинця лівої. Одночасно та швидко змінити положення долонь, прагнути якнайшвидше.

«Вухо-ніс»: Ліва рука торкається кінчика носа, права-протилежного вуха. Піддусити і ляснути в долоні, а потім змінити положення рук на протилежне.

«Дерево»: насіннячко поступово зростає в дерево, яке погойдує вітер (сидючи навпочіпки поступово зростаємо та піднімаємо руки).

2) вправи для дихання та створення позитивного настрою «Яблука в садку»: уявити, що рвемо гарне яблуко: витягуємо руки догори, «рвемо яблуко», роблячи різкий вдих, а потім нахилиємося до підлоги, складаємо яблука до корзини, видихаючи. Вправу робимо по черзі однією рукою, потім обома. Швидкість на завдання.

«Лід і вогонь»: на команду «Вогонь» робити будь-який рух, а на «Лід» – завмирати, сильно напружуючи всі м'язи.

«Снігова баба»: уявити себе сніговою бабою – тіло тверде, напружене, як замерзлий сніг. Пригріло сонечко – почали танути (провисає голова, плечі, розслабляються руки та ін.). М'яко падаємо на підлогу, уявляючи калюжу, потім калюжа випаровується, утворюючи хмарку, яку жене по небу вітер.

«Плавець»: глибокий вдих, закрити ніс пальцями – присісти (як пірнути), порухувати до п'яти, потім підняти і видихнути [11].

Різноманітність таких вправ залежить від фантазії викладача та початкової обумовленості, але кінезіологічний принцип повинен зберігатися: виконувати певні рухи в чіткій послідовності з багаторазовим повторенням на швидкість або з подачею образу.

Що ж стосується популярного впровадження у хореографічні заняття основних (базових) елементів спортивної і художньої гімнастики, спортивної акробатики, то в сучасних умовах дистанційної освіти та самостійних занять, особливо дітей, необхідно зменшити кількість гімнастичних вправ, обмежившись найпростішими й найменш травмонебезпечними. Відмовлятися взагалі від гімнастичних вправ

недоцільно, тому що від рівня розвитку сили м'язів, рухливості у суглобах, координації, здатності керувати своїми рухами за ступенем м'язових зусиль, залежить ефективність рухової діяльності. Усе це досягається в процесі оволодіння не тільки вправами хореографії, але й завдяки впровадженню в хореографічну підготовку елементів гімнастики.

Тож, у сучасних умовах, коли існують певні комунікаційні та соціальні обмеження, спеціалістам з хореографії, особливо викладачам, просто необхідно віддати перевагу особистісному аспекту та переорієнтувати навчальну діяльність з конкретних рухових завдань та традиційних освітніх методик на методи й інструментарій танцювальної та тілесно-орієнтованої терапії, соматичних практик та кінезіологічних вправ. Це не тільки зменшить ризик отримання травм від неконтрольованого процесу, а й підвищить рівень свідомого розвитку особистості, що в подальшому стане вагомим потенціалом.

Список використаної літератури

1. Айламазьян А. Феномен телесности личности в танцевальных практиках / А. Айламазьян, Н. Шувалова // Вопросы психологии. – 2010. – № 5. – С. 71–82.
2. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / В. Баскаков. – Москва : АСТ, 2013. – 160 с.
3. Бирюкова И. Танцевально-двигательная терапия: осуществление в танце жизни / И. Басакор // Психология телесности между душой и телом, ред. сост. В. Зинченко, Т. Леви. – Москва : АСТ, 2005. – 731 с.
4. Вознесенская Е. Особенности и перспективы развития арт – терапии в Украине. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://docplayer.ru/44153026-Osobennosti-i-perspektivy-razvitiya-art-terapii-v-ukrainc.html>
5. Козлов В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. Козлов, А. Гиршон, Н. Веремеенко. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 286 с.
6. Лебедева Л. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий / Л. Лебедева. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 256 с.
7. Осипова А. Общая психокоррекция : учеб. пос. для студ. вузов / А. Осипова. – Москва : ТЦ Сфера, 2004. – 167 с.
8. Печеранський І. Вступ до філософії танцю : монографія / І. Печеранський, Д. Базела – Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2017. – 123 с.
9. Старк А. Танцевально-двигательная терапия / А. Старк, К. Хендрикс / пер. с англ. И. Бирюковой. – Ярославль, 1994. – 173 с.
10. Чепалов О. Філософія танцю. Передовий досвід українських учених О. Чепалов // Танцювальні студії : наук. зб. – Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2018. – Вип. 2. – 96 с.
11. Всесвіта [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vscosvita.ua>

Кінезіологічне тейпування як засіб профілактики травматизму у хореографії

(Яна Шелейкіс)

Розглянуто основні принципи роботи за методикою кінезіотейпування, вплив кінезіологічного тейпування на організм людини, як одного із засобів профілактики травматизму у хореографії. Послідовно висвітлено питання анатомії та фізіології, а також механізми впливу кінезіотейпа на організм людини. Приділено увагу історії створення методики і використання колірної гами кінезіотейпів. Проаналізовано основні аспекти спрямованості дії методу, а також показання до його застосування.

Тейпування окремих частин тіла набуло поширення у сучасному спорті та хореографії. Яскраві кольорові стрічки часто виділяються на шкіряних та тілі спортсменів і танцівників. Чи є новий підхід до тейпування даниною моді, чи це необхідна складова тренувального процесу?

У цей час у спорті вищих досягнень та професійній хореографії зі зростанням фізичних навантажень та їх інтенсивністю в період підготовки й у процесі самих змагань та виступів, на перший план у системі медичного забезпечення підготовки спортсменів та танцівників постає питання про своєчасну кваліфіковану допомогу в питаннях реабілітації після перенесених травм і операцій опорно-рухового апарату, а також профілактики травматизму і запобігання розвитку перенапруження. Ці проблеми, можливо, вирішити за допомогою застосування класичного тейпування і кінезіотейпування, які використовують всі провідні держави світу близько 40 років. Застосування класичного тейпування та кінезіотейпування у спортивно-медичній практиці не тільки знижує можливість травмування, а й може підвищувати функціональні можливості деяких, щодо слабких ланок опорно-рухового апарату.

Тейпування, як використання пов'язок для фіксації пошкоджених і міцнення ослаблених ділянок тіла в спорті, відоме ще з часів Стародавньої Греції. Але основний розвиток і початок виготовлення професійних спортивних тейпів і супутніх матеріалів заклав американський лікар Вірджил Гіблі, який першим описав основні схеми накладення аплікацій для фіксації гомілковостопних суглобів з допомогою нееластичних клейких стрічок – тейпів – у кінці XIX століття. Кінезіологічне тейпування було опрацьовано в 70-х роках XX століття японським хіропрактиком Кензо Касі (Kenzo Kase), головою Міжнародної Асоціації Кінезіотейпування КТАІ (рис. 1).



Рис. 1. Кензо Касі – засновник методу кінезіотейпування

Ще з початку 70-х років минулого століття К. Касі став замислюватися над тим, що навіть при дотику руки терапевта до тіла пацієнта в останнього, у місці торкання відзначаються суб'єктивні відчуття тепла, холоду, поколювання і т. п. На цей феномен звертали увагу й інші лікарі протягом усієї історії медицини, а саме Кензо Касі першим став його досліджувати. Він почав механічно, з невеликими зусиллями, власними руками розтягувати шкіру на тілі пацієнта, де спостерігалася больова зона. Перші результати показали, що після подібних маніпуляцій суб'єктивне відчуття хворобливості у пацієнта знижувалося, а в деяких випадках навіть збільшувався обсяг руху в суглобах у больовій зоні. Наступним кроком на шляху створення цієї методики стало використання атлетичного жорсткого тейпа зі схожою метою – механічно розтягувати шкіру над місцем болю, що своєю чергою також довело ефективність подібної процедури. Але величезним мінусом, що нівелює всі зусилля Кензо Касі, були відгуки

практиків, які говорили про короткостроковість ефекту та відновлення більшового відчуття вже через кілька годин після зняття тейпів. Наступним кроком лікаря К. Касі стало створення еластичного пластиру, який він назвав «кінезіотейп». Дуже скоро Кензо Касі став помічати, що аплікація, накладена в проекції підлягає м'язу і йде за ходом його волокон, починає впливати безпосередньо на м'яз або стимулюючи, або розслабляючи його. Довілом подібного впливу стало проведення мануально-м'язового тестування з метою оцінки тонуусу конкретного м'яза. Це спостереження, а також дотримання концепції про те, що аплікації кінезіотейпа повинні бути подібні до накладення рук терапевта на тіло пацієнта, і послужило основою для створення спочатку м'язової концепції кінезіотейпування, а потім і подальшого розвитку методики кінезіотейпування Kinesio Taping [1, с. 9].

Цікава передісторія становлення методики кінезіотейпування. Як було зазначено вище, на початку 70-х років ХХ століття лікар К. Касі задумався над створенням методики. У 1973 році він виробив основні концепції майбутнього методу. У 1979 році з'явився перший опис методики кінезіотейпування та принципів накладення аплікацій. 1982 рік позначився в історії методики публікацією першої книги з кінезіотейпування японською мовою. А вже з 1983 року доктора Кензо Касі почали запрошувати провідні японські телеканали на зйомки програм про оригінальну методику. Водночас лікар К. Касі почав проводити перші сертифікаційні семінари зі застосування методики кінезіотейпування в Японії, Європі і США. Міжнародне визнання методика кінезіотейпування отримала 1988 року на Олімпійських іграх у Сеулї, коли весь медичний світ побачив японських спортсменів з аплікаціями кінезіотейпів і оцінив потенціал цієї методики. Починаючи з 1995 року, метод був офіційно введений в алгоритми медичної допомоги та реабілітації спочатку в США, а потім і в Європі. У 2007 році була створена Міжнародна Асоціація

Кінезіотейпування КТАІ (Kinesio Taping International Association), яку дотепер очолює творець методики Кензо Касі.

Сьогодні різні техніки кінезіологічного тейпування дають змогу тонізувати або розслабляти мускулатуру, зменшувати посттравматичний набряк, знижувати больові відчуття і стабілізувати суглоби. Саме ці якості послужили основою використання кінезіологічного тейпування у спорті та хореографії [2, с. 12].

З основних сфер, на які впливає методика тейпування, варто виділити:

- опорно-рухову систему;
- внутрішні органи людини;
- кровоносну і лімфатичну системи;
- нервові системи, причому, як вегетативну, так і соматичну.

Однак першочерговий вплив аплікаційних тейпів спрямовано на величезний орган людини – шкірні покриви. Ефективність роботи обумовлена тим, що за такими якостями, як еластичність, кінезіотейп відповідає шкірі. Це одна з причин того, що пластирі для тейпування можна носити по кілька днів, у деяких випадках для терапевтичного ефекту не знімають засіб до 7-ми днів.

Тейп – у перекладі з англійської означає стрічка, а в нашому розумінні це лейкопластир, який спеціально розроблений для застосування у спортивній практиці. У нього хороша клейова основа, завдяки якій пов'язка пластиру добре тримається під час тренування, репетицій, змагань та виступів на затейпованій ділянці опорно-рухового апарату.

Кінезіотепування можна застосовувати у таких випадках:

1. Для тимчасового або постійного закриття ран.
2. Для утримання бандажів і пов'язок.
3. Для профілактики різних пошкоджень зв'язкового апарату.

4. Для якнайшвидшої реабілітації після отриманих травм або перенесених операцій.

5. Для профілактики розвитку перенапруги і хронічного мікротравматичного процесу.

6. Для підвищення функціональних можливостей ослаблених відділів опорно-рухового апарату (наприклад, функціональна неповноцінність стоп, проблеми з гомілковостопними суглобами у високорослих спортсменів).

У період гострих травм кінезіотейпування застосовують як засіб тимчасової іммобілізації, як кровоспинну тугу пов'язку, а також для повної фіксації лікарських мазей і розтирань на пошкоджених ділянках опорно-рухового апарату. Метою тейпування є надання допомоги ушкодженій ділянці суглоба, суглобовій капсулі, зв'язкам або іншим структурам, що пов'язані зі суглобом. Правильно накладений тейп майже не заважає спортсмену або танцівнику тренуватися чи брати участь у змаганнях і виступах, полегшуючи значною мірою роботу пошкодженої ланки опорно-рухового апарату, що дає можливість зберігати і підтримувати фізичну форму [3, с. 9–10].

Основним критерієм якості накладення тейпа є суб'єктивні відчуття спортсмена чи танцівника. І якщо він відчуває дискомфорт або незручність у виконанні рухів, або надмірну щільність у затейпованій ділянці, то необхідно видаляти накладений тейп та переробляти його з урахуванням зауважень. Але так необхідно чинити, якщо до цього у своїй підготовці спортсмен (танцівник) використовував тейпування та знайомий з відчуттями, що виникають під час виконання ним професійної діяльності. А якщо спортсменові перший раз в його практиці застосовує тейпування, то йому необхідно пояснити відчуття, які можуть виникнути у процесі його «експлуатації», попросити розім'ятися з накладеним тейпом і тільки після розминки вирішувати залишати або переробляти його. Тейп

накладають конкретно за конфігурацією саме цієї тейпованої ділянки опорно-рухового апарату конкретного спортсмена чи танцівника і з урахуванням його індивідуальних відчуттів та побажань. При накладенні систем тейпування можливі різні варіації конструктивного посилення цих систем, а також різна сила їх натягу.

Сьогодні у продажі можна знайти тейпи у широкій колірній гамі, і навіть різнокольорові дизайнерські моделі. Варто зазначити, що колір тейпа абсолютно не впливає на його лікувальні властивості. Він має винятково естетичне значення, тому при виборі кожен ґрунтується на своїх особистих уподобаннях. Проте психологічний ефект все ж таки присутній. Деякі люди вважають, що кольоротерапія відіграє особливу роль в одужанні і покращує емоційний стан [4, с. 19]. Основні кольори тейпів, які використовують у професійній практиці:

1. Бежевий. Нейтральний, практично зливається зі шкірою. Використовують, якщо потрібно зробити тейпування максимально непомітним. Як і коричневий, символізує рівновагу і стабільність.

2. Чорний. Найбільше використовується для занять водними видами спорту, оскільки вважається, що він найкраще тримається і має ефект зігрівання. Символ індивідуальності, незалежності і сили. Ще чорний і бежевий кольори застосовують для зв'язки, або окільцювання аплікацій з різних стрічок.

3. Синій і блакитний. Заспокійливі, охолоджуючі і розслаблюючі. Використовують при розтягненнях, травмах, набряках, надриві та запаленнях. Є уособленням води і прохолоди, символом сили духу, сприяють якнайшвидшому одужанню.

4. Зелений. Природний, не дратівливий зір колір. Надає регенеруючу дію, відновлює баланс в організмі. Символізує життєвість і натуральність.

5. Червоний. Активує відновні процеси. Підвищує тонус м'язів, додає сили і зміцнює. Має зігріваючий ефект, Колір енергії і веселощів, що стимулює швидке одужання.

6. Рожевий. Викликає оптимізм і позитивні емоції. Такий колір тейпа віднощиться зі свіжістю, молодістю і легкістю.

7. Помаранчевий і жовтий. Теплі, радісні, зігріваючі та стимулюючі. Підвищують життєву енергію, прискорюють одужання. Вважаються відтінками сонця, які приносять гармонію і спокій.

8. Фіолетовий. Нейтральний, заспокійливий, подобається дітям і творчим особистостям. Цей колір тейпа є символом душевного спокою та мудрості.

Тейни своєю чергою відрізняються не тільки кольором, а і формою, якщо їх накладають на уражені ділянки тіла (рис. 2.):

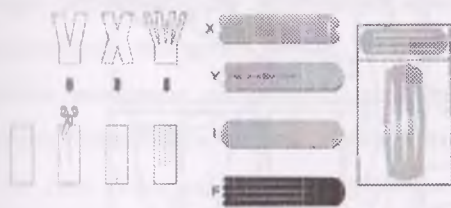


Рис. 2. Форми тейнів, які використовують при нанесенні на уражені ділянки тіла

розтягування та розриву м'язів.

2. Y-подібний тейп – це стрічка, розрізана з одного боку навпіл. Довжина променів варіюється залежно від виду травми і способу накладення тейпа. Підходить для аплікацій при ударах м'яких тканин і судинах литкового м'яза.

3. Назва лімфо-тейпа говорить сама за себе: його застосовують для відношення лімфодренажу в пошкоджених тканинах. Це відрізок стрічки, розрізаний уздовж на кілька (зазвичай чотири) смуги [5, с. 40].

1. I-подібний тейп зазвичай являє собою стрічку шириною 5 см зі закругленими краями. Односмуговий тейп забезпечує надійну фіксацію суглоба. Застосовують його у разі

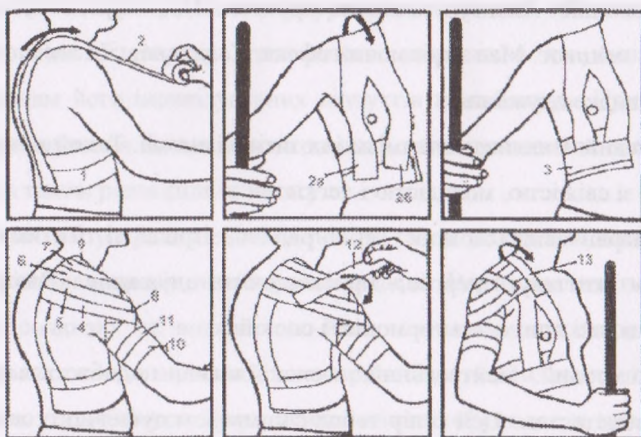


Рис. 3. Приклади тейпування поширених травм верхнього плечового поясу

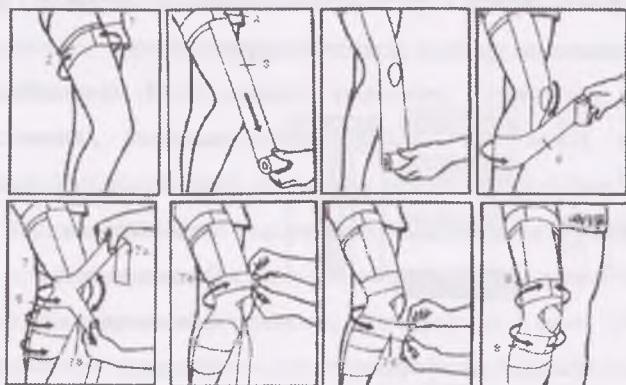


Рис. 4. Приклади тейпування поширених травм нижніх кінцівок

Циркуляція рідин організму під ділянкою з аплікацією значно поліпшується. Цей ефект допомагає швидше виводити медіатори болю, стимулює обмінні процеси через лімфу та кров, а також знижує негативні відчуття, дискомфорт і біль. При використанні кінезіотейпа значно поліпшується надходження поживних речовин до ділянки тіла за допомогою артеріальної системи. Координація та пропріоцепція стимулюється за рахунок того, що кінезіологічні тейпи впливають на

власні рецептори шкірних покривів і покращують відчуття руху (рис. 3, 4).

Серед сфер діяльності організму, на які впливають кінезіотейпи, можна виділити:

- стимуляцію тактильних і механорецепторів шкіри;
- тонус м'язів;
- покращення мікроциркуляції, зміну рухового стереотипу;
- координацію;
- локальне зменшення больових відчуттів [8–9].

Звідки тому, що в кожному з видів рухової діяльності (хореографія чи спорт) наявні свої стереотипні рухи, між окремими групами м'язів при перевантаженні може виникати дисбаланс: деякі з них перевантажуються і набувають патологічно підвищеного тонусу, стають болючими, деякі цей тонуус втрачають. За допомогою кінезіологічного тейпування можна розслабити напружені м'язи і підвищувати тонуус розслаблених, що робить виконання динамічного руху більш ефективним, допомагає його робити більшу кількість разів з вищою якістю виконання.

Далі спортивні лікарі дійшли до такого висновку: якщо за допомогою кінезіотейпування можна впливати на тонуус м'язів, а тонуус у м'язах обумовлює їхню готовність до скорочення, — отже, можна впливати на швидкість і характеристики їх скорочення. Ця властивість знайшла своє застосування у видах спорту, де потрібне або максимальне зусилля в певний момент (важка атлетика, метання списа, штовхання ядра), або численні ритмічні скорочення мускулатури (велосипедний спорт, біг, плавання).

Окрім поліпшення м'язових скорочень і підвищення результатів у спорті та хореографії, кінезіотейпування допомагає поліпшувати лімфотечію за допомогою використання спеціальних лімфатичних технік. Це своєю чергою сприяє прискоренню відновлення м'язів за високих

навантажень, оскільки дозволяє м'язам швидше вивільнитися від метаболітів (продуктів підвищеного обміну речовин у процесі інтенсивної роботи мускулатури). Цю властивість кінезіотейпування широко використовують у спорті з тривалими навантаженнями (триатлон, марафон) для відновлення після дистанцій, а також у хореографії, де професійний танцівник отримує багатоденне навантаження під час гастролів.

Багато дослідників дотримуються позиції, що існує ще одна причина для використання кінезіотейпування – можливість поліпшення моторного контролю. Танець – це виконання рухової активності на межі людських можливостей у супроводі музичного ритму, що змушує підкорятися певному темпу виконання. Найдрібніші акценти, напруги, нюанси виконання рухових актів залежать від тієї сенсорної (чутливої) інформації, яку організм отримує у процесі їх виконання. Людський організм здатний аналізувати десятки тисяч різних векторних сил, що діють у момент виконання танцювального руху: взаємодія з партнером, його підняття, падіння, дія з реквізитом, гравітація, спрямоване прискорення або зупинка, опір середовища. У таких ситуаціях кінезіологічне тейпування служить ще одним додатковим видом почуття: додаткова чутлива інформація, необхідна для моторного контролю, надходить від механорецепторів шкіри – тактильних і пропріоцептивних. В умовах танцю ця властивість стає шостим додатковим відчуттям моторного контролю, що буває особливо важливим у разі травми кінцівки, коли больова імпульсація домінує і не дозволяє мозку точно управляти моторною дією [6, с. 210].

Однією з найпопулярніших властивостей кінезіотейпування також є можливість «динамічної іммобілізації» – м'якої стабілізації суглобів без обмеження обсягу вільного руху (як правило, використовують у видах спорту та танцю...). Це ж властивість знаходить широке застосування у сфері профілактики травматизму.

Методику кінезіотейпування можна застосовувати як самостійний метод лікування і медичної реабілітації, так і в комплексному лікуванні різних травм і клінічних нозологій. Серед можливих галузей медицини, в яких показано застосування цієї методики, особливо варто виділити:

- спортивну медицину (травми різної генези, порушення роботи опорно-рухової системи);
- медичну реабілітацію (реабілітаційні заходи, пов'язані з відновленням органу, системи або загалом опорно-рухового апарата, стимуляція пропріоцептивного апарату під час і після сеансів лікувальної фізкультури і т. п.);
- неврологію (ГПМК, остеохондрози, викривлення хребта, порушення чутливості або повна втрата її і т. п.);
- травматологію та ортопедію (профілактика і лікування деформацій і порушень функцій кістково-м'язової системи, наслідків травм або захворювань і т. п.);
- акушерство і гінекологію (усунення симптомів альгоменореї);
- педіатрію (профілактика і лікування опорно-рухової і кістково-м'язових систем, ДЦП тощо);
- естетичну медицину (усунення келоїдних рубців, наслідків операційного втручання, усунення набряків судинного генезу і лімфостазу) [7, с. 192].

Підбиваючи підсумки можна зробити висновок, що методика кінезіотейпування є актуальною і багатофункціональною у профілактиці травматизму, як у спорті, так і в хореографії. Основними перевагами є:

1. Цілодобова підтримка м'язів. Завдяки матеріалам, які використовують при виготовленні кінезотейпа, і різноманітності способів накладання, спортсмен чи танцюрист отримує 100 % гарантію того, що прикріплені або запалені м'язи перебуватимуть у правильному положенні протягом усього часу використання. При цьому не тільки прискорюється

процес відновлення, але відчутно зменшується пригупхлість і майже повністю зникає біль.

2. Повна свобода рухів. Завдяки своїй еластичності кінезіотейп повністю повторює всі рухи тіла і лише підтримує травмований суглоб або м'яз у правильному положенні, не сковуючи рухів. Однією із головних переваг кінезатейпа є товщина стрічки – вона лише трохи перевищує товщину шкіри. Завдяки цьому кінезатейп не є перешкодою для занять фізичним навантаженням.

3. Стійкість до впливу вологи. Кінезатейп виготовлений з бавовняного матеріалу, який не заважає шкірі «дихати». Крім того, стрічка тейпа дуже швидко сохне, не втрачаючи при цьому своїх характеристик. Саме тому кінезіотейп підходить для тих, хто займається водними видами спорту.

4. Не викликає алергічних реакцій. Оскільки стрічка кінезатейпа виготовлена з натуральної бавовни, а в якості просочення застосований безпечний гіпоалергенний клейкий шар, який не викликає подразнень шкіри, тейпування може застосовуватися дітям, вагітними і матерями, що годування грудьми.

5. Не потрібно знімати протягом усього періоду лікування. Це безперечна перевага кінезіотейпа, адже можна його носити більше тижня, ведучи при цьому активний спосіб життя, і не боятися, що пов'язка втратить свій лікувальний ефект.

6. Прискорення процесу відновлення суглобів і м'язів. Дослідним шляхом встановлено, що ефективність використання кінезіотейпа в кілька разів вища, ніж дієвість інших методів лікування.

Список використаної літератури

1. Касаткин М. Основи кінезіотейпування / М. Касаткин. – Москва : Спорт, 2015. – 9 с.
2. Касаткин М. Основи спортивного тейпування / М. Касаткин, Е. Ачкасов. – Москва : Спорт, 2016. – 12 с.

3. Клюйко А. Тейпування і застосування кінезіотейпа у спортивній практиці / А. Клюйко. – Москва : Спорт, 2016. – С. 9–10.
4. Крючок В. Применение оригинального кинезиотейпирования при травмах и заболеваниях / В. Крючок, А. Сиваков, С. Василевский, Л. Можейко, В. Забаровский и др. // Инструкция по применению. – МЗ Республики Беларусь, 2010. – 19 с.
5. Поляков Д. Кінезіологічне тейпування: метод. посібник 2-е вид. доп. / Д. Поляков, А. Полякова, С. Нестерова ; під ред. Д. Полякова. – Санкт-Петербург, 2013. – 40 с.
6. Пяйнаппел Г. Руководство по медицинскому тейпированию / Г. Пяйнаппел. пер. з англ. Slavistix Translation Services. – Нідерланди, 2013. – 210 с.
7. Субботин Ф. Пропедевтика функціонального терапевтичного кінезіотейпування / Ф. Субботин. – Москва : 2014. – 192 с.
8. Тейпирование в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://mysport.su/sport-posle-40/zdorove/1632-tejpirovanie-v-sporte.html> – Назва з екрану.
9. Преимущества и отличия кинезиологического тейпирования от спортивного [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://kinesiotape.com.ua/preimucshestva-i-otlichija-kineziologicheskogo-tejpirovaniya-ot-sportivnogo> – Назва з екрану.

Кінестетична емпатія як основа у відносинах між виконавцем та рухом

(Анастасія Байдіна)

Розглянуто та досліджено наукові роботи про тілесний інтелект у людини, вплив танцювальної емпатії на глядача та роль кінестетичної уяви у створенні нових хореографічних патернів.

У розкритті теорії про танцювальну емпатію вбачаємо складовою наукової проблематики цього дослідження як важливий елемент у відносинах виконавців та глядачів; розглянути та поглибити знання про шляхи пошуку нових рухів та хореографічних концепцій; донести ідею про інтелектуальність роботи виконавця у танцювальній сфері мистецтва.

Метою є проаналізувати та описати такі поняття, як тілесний інтелект, кінестетична емпатія та кінестетична уява; проаналізувати їхній безпосередній вплив на танцювальне мистецтво.

Завдання:

– проаналізувати дослідницькі роботи у галузі психології, присвячені темі тілесної емпатії;

– охарактеризувати поняття кінстетичного інтелекту, кінстетичної емпатії та кінстетичної уяви;

– дослідити вплив тілесної емпатії на розвиток танцювального мистецтва;

– розглянути кінстетичну уяву як шлях до формування нових патернів у творенні хореографічної лексики.

Як часто говорять, що «мистецтво в очах тих, хто споглядає». Відповідно до визначення Ю. Борєва, художнє сприйняття варто розглядати як кінцеву ланку художньої комунікації [4]. За своєю суттю це не пасивний акт споглядання, а активний, динамічний, творчий процес пізнання. Цитуючи Р. Арнхейм, можна стверджувати: «Сприйняття не є механічною реєстрацією сенсорних елементів, це являється справді творчим хистом вмілого моментального аналізу та прийняття образної, проникливої, винахідливої та прекрасної дійсності» [3]. А мистецтво танцю знаходить резонанс ще у тілах тих, хто дивиться, тому що людина сприймає пластичне мистецтво не лише очима, а й усім тілом загалом. Це відчуття тіла не лише допомагає нам рухатися та танцювати, а й слугує свого роду радаром, що допомагає розпізнавати рухи інших та розуміти мистецтво танцю. Відчуття розташування і руху частин тіла відносно самого себе, без участі зору, за допомогою рецепторів, які реєструють зміну напруження у м'язах, сухожиллях і суглобах отримують загальну назву «кінстезія» [7].

Термін «кінстезія» з'явився зовсім недавно, у ХХ столітті. До нього розмови були про «м'язове», «темне» чи навіть «шосте» чуття. Починаючи з Аристотеля, у світі було прийнято визнавати п'ять органів чуття: зір, слух, дотик, нюх та смак. У середині ХІХ століття фізіолог І. Сеченов стверджував, що при ходьбі важливе значення мають відчуття від роботи м'язів та від дотику стоп із підлогою, а також відчуття опори, що виникає при цьому. Зазвичай, якщо в людини все гаразд зі здоров'ям та нічого не

болить, вона сприймає не роботу м'язів, а лише сам рух. Відчуття, які індивід отримує, рухаючись, підтримуючи позу, жестикулюючи чи співзвучуючи голосові зв'язки, як правило, майже не усвідомлюються. За це індивіди «темним» чуттям і протягом довго часу не відрізняли від дотику [6].

Порівняно зі зором та слухом, у яких органи чуття винесені назовні, кінестетичні відчуття виникають усередині тіла. Як писав І. Сеченов, кінестетичне чуття «іде в коріння» і за часом свого виникнення «шосте» чуття виникає перше. Коли ембріон росте в утробі матері, у нього ще немає зору і слуху, але він вже може рухатися. А це означає, що м'язове відчуття у нього вже є; воно фундаментальне, базове, і всі інші чуття побудовуються над ним. Творці нового танцю взяли це до уваги і, порівнявши з формальними правилами академічного мистецтва, відразу втратили довіру глядачів. Публіка, дивлячись на босі ноги танцюриста, відчула, що він хоче сказати. І артист, і глядачі розуміли, що соціальні умовності душать живе тіло одягом, правилами, пристойністю і позитивністю. Несвідоме тіло було ближче до природи, ніж свідомий, соціалізований розум [5].

На самому початку ХХ століття фізіолог Ч. Шеррінгтон запропонував називати м'язове чуття пропріоцепцією, а невролог Г. Бестієн для того ж самого використовував грецьке слово «кінестезія»: kinesis – «рух», aisthesis – «чутливість». Із того часу останній термін міцно увійшов у наукову лексику і вже дав початок декільком похідним поняттям: кінестетичний інтелект, кінестетична емпатія і навіть кінестетична увага [2].

Перше з цих понять – кінестетичний інтелект. За допомогою м'язового чуття ми сприймаємо, зокрема, просторові відносини, відповідно здійснюючи елементарний акт мислення про відносини речей у просторі. Цей акт мислення в просторіччі називають іноді спритністю –

здатністю впоратися з руховим завданням швидко й ефективно. А психологи іноді говорять про моторну обдарованість та навіть вимірюють цю здатність спеціальними тестами [2].

Танцівники добре знають про те, що «мислення» і «м'яз» – це близькі поняття. Танцівниця постмодерну, американка І. Райнер в 1960-х роках поставила танець, який так і називався: «The Mind Is a Muscle» («Розум – це м'яз»). Частина цієї композиції, що її названо «Тrio А», складається з повторюваних серій простих, повсякденних рухів: невисокі стрибки, махи руками, присідання і так далі. Всі серії рівнозначні та слідують одна за одною без перерви. Рухи роблять неквапливо, контролювано, не розслаблено, відбуваються в реальному часі і з реальною вагою. Танцівники ні на мить не припиняють зусилля і не втрачають енергії, показуючи таку ж витривалість, як бігуни на довгі дистанції. Глядач, за задумом хореографа, стає свідком роботи розуму [2].

Ідея тілесного розуму давно вже набула популярності серед учених. У 1932 році вийшла книга фізіолога У. Кеннона під назвою «Мудрість тіла», а ще через п'ять років його колега М. Тодд опублікувала книгу «Мисляче тіло» – про те, як за допомогою креативних ментальних образів і свідомого розслаблення розвинути в тілі нейром'язову координацію. У другій половині ХХ століття з'явилося багато методик розвитку рухової системи людини: техніка Ф. Александера, метод М. Фельденкрайза, «соматика» Т. Ханни, «ідеокінезіс» Л. Свейгард [1].

Після Другої світової війни люди усвідомили, що треба змінювати всю систему виховання. На протигагу контролю, дисципліні й авторитаризму потрібно визнати цінність таких якостей, як відкритість, усвідомленість, рефлексія, творчість і свобода. Увага до тіла, розвиток почуття руху, усвідомлення внутрішнього стану стали шляхами нових систем тілесно-рухового виховання. За словами історика рухової культури Ж. Вігарелло, у практиках, що з'явилися після війни, головну роль

відведено внутрішній стороні руху, його самосприйняттю. Новий підхід пропонував поглиблене вивчення себе, усвідомлення свого тіла і рухів, використання уяви, візуалізацію різних частин тіла і формування цілісного його образу [2].

Друге поняття – кінестетична емпатія. Кінестезію можна розглядати не тільки як спосіб регуляції власних рухів і взаємодії зі світом, а й як основу розуміння чужого руху. Ще на початку ХХ століття німецький мистецтвознавець Г. Бранденбург стверджував, що сприйняти рух танцівника цілком може тільки той, хто і сам володіє «розвиненим тілесним усвідомленням». Дивлячись на танцівника, глядач нібито і сам робить непомітні рухи, які певною мірою імітують рухи танцю [1].

У кінці ХІХ століття гіпотезу про те, що здатність розуміти рухи інших людей визначається власним руховим досвідом, сформулював німецький психолог Т. Ліппс. Він запропонував термін «емпатія» – співпереживання, входження у внутрішній світ іншого, співчуття йому. Кінестетична емпатія розуміє під собою не стільки поняття про буквальну, фізичну імітацію руху, скільки про відчуття, що ґрунтується на кінестетичному досвіді, що можна порівняти з емоційним співчуттям, співпереживанням [1].

Американський критик Д. Мартін назвав цю здатність метакінезісом. Якщо кінезис – це фізичний рух, то метакінезис буде його внутрішньою, психологічною стороною. Без цієї здатності до тілесного співпереживання, стверджував Д. Мартін, побачивши, як балансує на одному пуанті балерина, глядачі отримували б не більше задоволення, ніж від споглядання ширяючої в повітрі пір'їнки. Аплудувати балерині глядачів змушує усвідомлення ними сили тяжіння, яка міцно утримує їх однак на землі. Театральні люди знають, що кінестетичне почуття і є суб'єктивною будовою будь-якої вистави. Воно дозволяє глядачеві слідувати за

намірами виконавців, відчувати і часто передбачити їхні дії, навіть не усвідомлюючи, як це відбувається [2].

Емпатія є посередником у пізнанні танцю. Через розуміння чужих емоцій і намірів танцюрист будує філософію свого танцю. Імпровізовані рухи засновані на «матеріальному пізнанні» – теорії про те, що тіло розкриває природу духу, соціальному пізнанні, яке полягає в розумінні дій і емоцій танцюючих і умовному пізнанні, де учіння невіддільне від дії.

Аналіз руху вченого Р. Лабана класифікує людські рухи за тривалістю, часом, змінами температури тіла, скороченням і розширенням кінцівок, їх напруженістю, а також динамікою руху. Під час проведеного ним експерименту піддослідні переглянули 20 відео різних танцюристів, які виконують один і той самий танець, за допомогою якого вони передавали злість, страх, печаль і радість. Експеримент полягав у тому, що спостерігачі повинні були без будь-якої допомоги відгадати емоції, які передавалися. Найвищий рівень упізнаваності був у «печалі», за якою послідували «злість» і «радість». Автоматизована система розпізнавання намагалася знайти приклади руху для різних емоцій: страх, виражений через різкі рухи і стиснення м'язів тіла, радість – через плавні рухи і печаль за допомогою частих пауз між рухами. Наведені приклади підкріплені визнанням глядачами виражених емоцій у виконанні танцюристів [2].

Нарешті, крім кінестетичних емпатії та інтелекту можна говорити і про кінестетичну уяву. З її допомогою людина звільняється від нормативних, звичних способів рухатися і створює нові рухові «події». Моторна природа кінестетичної уяви була остаточно визнана зовсім недавно, в кінці XX століття, завдяки роботам спортивних психологів, а також медиків, які проводили реабілітацію пацієнтів з руховою недостатністю або з такими симптомами, як фантомний біль. Дослідники намагалися показати, що рухова уява використовує всі ті ділянки мозку,

но і реальний рух. Виявилось, однак, що активація рухової системи за кінестетичної уяви і та, яка наявна при моторному порушенні, не ідентичні і перетинаються лише частково. Крім того, було знайдено, що під час уявлення конкретного руху активність рухової кори слабша, ніж за його реального виконання [7].

Кінестетична уява, як стверджує танцівниця і філософ М. Шитс-Джонстон, необхідна як для виконання руху, так і для його сприйняття. Ізомоторний рух – уявний, існуючий тільки в розумі – використовують для навчання новим навичкам. Наприклад, перш, ніж виконати якийсь складний рух, який вивчають, просять спочатку багаторазово програти його в уяві [2].

Отже, розвинута кінестетична уява просто необхідна хореографу, який вигадує нові рухи та хореографічну лексику. Хороший хореограф не просто бачить патерни, образи руху оком – він відчуває їх у своєму тілі. Або ж довіряє знайти ці патерни танцівникам, які так само шукають їх, відштовхуючись від власних кінестетичних відчуттів. Саме тілесний інтелект та кінестетична емпатія стали одним із важливих чинників, що вплинули на розвиток сучасного танцювального мистецтва.

Список використаної літератури

1. *Camurri A.* Recognizing emotion from dance movement: Comparison of spectator recognition and automated techniques / A. Camurri // *International Journal of Human-Computer Studies*. – Geneva, 2003. – С. 213–225.
2. *Reynolds D.* Rhythmic subjects: uses of energy in the dances of Mary Wigman, Martha Graham and Merce Cunningham / D. Reynolds // *Chapter Kinaesthetic imaginations*. – Southwold : Alton, 2007. – 326 p.
3. *Арихейм Р.* Искусство и визуальное восприятие / Р. Арихейм. – Благовещенск : Благовещенский гуманитарный колледж, 1999. – 393 с.
4. *Борев Ю.* Эстетика: учебник / Ю. Боров. – Москва : Высшая школа, 2002. – 311 с.
5. *Мессерер А.* Танец. Мысль. Время / А. Мессерер. – Москва : Искусство, 1990. – 232 с.
6. *Мислер Н.* Вначале было тело / Н. Мислер. – Москва : Искусство, 2011. – 448 с.
7. *Смит Р.* Кинестезия и метафоры реальности / Р. Смит // *Новое литературное обозрение* № 125. – Москва, 2014. – С. 13–25.

Використання анатомічних знань з біомеханіки та кінезіології на заняттях з contemporary dance

(Ірина Михальчук)

Розглянуто основи біомеханіки та кінезіології як наук проаналізовано види суглобів та їх роботу під час руху, обґрунтовано практичне застосування знань з роботи суглобів та м'язів на заняттях зі сучасного танцю, а саме на заняттях з contemporary dance.

Процес розвитку сучасного танцю в Україні поступово переходить у нову фазу розвитку. Для попереднього етапу характерним було освоєння готових шаблонів (лексичних та композиційних). На сьогодні актуальнішим стає засвоєння методологічних основ сучасного західного танцю, які можуть стати підґрунтям для самостійної творчості.

У цей час ще не вирішено достатньою мірою питання про впровадження науково обґрунтованих, принципових положень біомеханіки фізичних вправ у педагогіку хореографії. Недостатньо розробленими є проблеми виявлення об'єктивних критеріїв оцінювання виконавської майстерності та розроблення методів кількісного визначення якісних його показників [4, с. 1].

Перед нами стоїть завдання вдосконалення виконавської майстерності танцівників, що визначає необхідність використання в методиці викладання сучасного танцю відкриттів і досягнень у сфері наук, пов'язаних із руховими актами, що дають змогу на науковій основі керувати навчально-тренувальним процесом.

Системи сучасного танцю, як, наприклад, техніки Р. Лабана, М. Кеннінгема, С. Пекстона виникли як усвідомлення фундаментальних закономірностей руху в природі і перенесення їх у хореографічну творчість. Д. Халфрі писала: «Якщо ми розуміємо в нашому тілі різні шляхи, якими рухається сила тіла і послідовності, в яких вона рухається,

одні ми знаємо дещо про себе, тоді ми як організм підкорюємося тим самим законам» [3, с. 78].

Саме на етапі вивчення шляхів руху тіла на допомогу танцівникові, хореографу приходять наука біомеханіка та кінезіологія. Питання дослідження біомеханіки рухового апарату людини займалися П. Ліпцорський, А. Аріїн, В. Селуянов, Род А. Хартер, О. Плахотнюк.

Знання з біомеханіки необхідні з двох причин: по-перше, це знання, якими шляхом можна удосконалити танцювальну техніку; по-друге, як покращити підготовку танцівників.

Contemporary dance – це танець, який розвивається за принципом, природного та легкого руху, руху, де задіяні суглоби і не напружуються м'язи, де дихання є джерелом енергії та імпульсом до дії. Саме тому, ми вважаємо, що майбутнім викладачам сучасного танцю знання з біомеханіки та кінезіології стануть у пригоді на шляху становлення як танцівника, так і викладача.

Предметом дослідження є руховий апарат танцівника, його тіло з погляду біомеханіки.

Щоб зрозуміти, як відбувається рух, насамперед треба знати, що рухається. Тому біомеханіка рухового апарату є основою біомеханіки рухів. Що стосується кінезіології, то ця наука охоплює елементи фізики, еластичної механіки, фізіології та функціональної анатомії, які допомагають пояснити, що обумовлює рухи людини. Знання з кінезіології дають змогу зробити заняття більш ефективними, безпечними, що спрямовані на роботу тих м'язів, які необхідні при виконанні руху. Кінезіологія допомагає зрозуміти, як сумісні дії частин тіла можуть забезпечити стійкість і рухливість, необхідних для виконання ефективних рухів у танці.

У contemporary dance положення тіла є природним. Якщо взяти до уваги значну відмінність у формах, розмірах і типах людського тіла, то зрозуміло, чому на сьогодні відсутня єдина думка щодо ідеальної постави.

Але згідно зі системою Джозефа Пілатеса, хребет дорослої людини має три природні згини: два попереду в ділянці грудного відділу хребтового стовпа, тобто це і є нейтральне положення. Положення тіла людини в просторі можна описати в цьому випадку місцем, орієнтацією та позою. Під місцем тіла мається на увазі, в якій частині простору перебуває в цей момент людина. Щоб визначити місце тіла, достатньо вказати три координати будь-яких точок тіла в нерухомій системі координат. Орієнтацією тіла, вважають оберт тіла відносно нерухомої системи координат. Поза тіла характеризується взаємним розташуванням частин тіла відносно одна одної. З погляду механіки, тіло людини є тілом перемінної конфігурації. Правильне і природне розташування тіла у просторі дає змогу танцівникові рухатися вільно та без напруження. На відміну від класичної системи танцю, де задіяні м'язи, в системі contemporary dance увагу зосереджено на суглобах та їх природній роботі.

В анатомії для опису поз та рухів у суглобах використовують терміни: згинання-розгинання, відведення-приведення, пронація-супінація та інші. Ця термінологія описова. Вона не ґрунтується на вивченні особливостей рухів в окремих суглобах, але це особливо важливо у процесі біомеханічного аналізу рухів. У contemporary dance ми використовуємо рухи в суглобах двох типів – spinning («крутіння») та swinging («обертання»). Ці ідеї виклав Мак-Коннейп ще у 1969 році, і саме ці ідеї були покладені в систему Axis Syllabus, яку ініціював і продовжував розвивати Фрей Фауст. Axis Syllabus використовував напрацювання з біомеханіки, фізіології, анатомії, нейрофізіології, механіки.

Фактично, Axis Syllabus розглянув будь-яку інформацію в контексті рухомого тіла людини. В цій системі є конкретна сформульована мета: допомагати людям рухатися ефективніше та менш травматично. У цій системі немає базових теоретичних знань, але є зони уваги як будується

суглоб, як працюють м'язово-фасціальна тканина і які вона має якості, які виховують закони механіки під час руху.

Знання видів суглобів та їх класифікації допомагає розуміти, що деякі суглоби можуть виконувати широкий діапазон рухів у різних напрямках, інші суглоби майже не дають змоги виконувати рух взагалі.

За кваліфікацією суглоби поділяють на три категорії: синартрозні, акфіартрозні, синовіальні.

Більшість суглобів у тілі людини синовіальні і функціональна класифікація синовіальних суглобів заснована на ступені та виді рухів, які вони дозволяють виконувати.

Згідно з анатомічними площинами руху, щоб суглоб міг рухатися в певній площині, необхідна вісь обертання. Ось обертання становить уявну лінію, перпендикулярну до площини руху, відносно якої обертається суглоб. Унаслідок своєї конфігурації деякі суглоби мають декілька осей обертання, що дає їм змогу рухатися в різних площинах або напрямках.

Суглоби, що мають тільки одну вісь обертання, можуть виконувати рухи лише в одній площині – це одноплоскісні суглоби, їх називають шарнірними. До цих суглобів належать гомілково-стопний та ліктьовий суглоб.

Деякі суглоби мають дві осі обертання, що дає змогу виконувати рухи в двох площинах, які розташовані під прямими кутами одна до одної. Ці суглоби забезпечують повний діапазон рухів в одній площині й обмежений – в іншій. До них належить колінний суглоб, суглоби зап'ястя і пальців рук, а також суглоби стопи і пальців ніг.

Триплоскісні суглоби мають три осі обертання й уможливають виконання рухів у трьох площинах. Це тазостегновий та плечовий суглоби, що є шароподібними суглобами [1, с. 35–36].

Моделювання суглобів ідеальними шарнірами означає, що будь-який рух у суглобі – це сферичний рух відносно нерухомого центру, спрощує

реальну ситуацію. Насправді положення миттєвих осей обертання може змінюватися. Зміна миттєвих осей обертів пояснюється тим, що у суглобах можливі три основні види рухів, що з'єднують поверхні: ковзання, зміщення та кочення. Можливість таких рухів обумовлена відсутністю повної конгруентності суглобових поверхонь.

Наприклад, розглянемо колінний суглоб. При згинанні коліна стегнова кістка зміщується відносно великогомілкової кістки назад, і тільки через $15\text{--}20^\circ$ починається ковзання, яке закінчується коченням. При цьому миттєва вісь обертання не локалізується в одному місці; на початку та наприкінці руху вона виходить за межі суглоба. Але якщо брати до уваги початковий та кінцевий момент згинання, то локалізація миттєвих осей обертання колінного суглоба обмежена невеликою зоною в районі стегна. При цьому центри обертання, тобто проєкції миттєвих осей обертання на сагітальну площину, як у разі активного, так і за пасивного згинання розташовуються достатньо близько, тому рух у цьому діапазоні є моноцентричним.

Ці знання дають нам розуміння можливостей людського тіла і засоби удосконалення руху під час виконання танцювальних вправ та імпровізації.

Кінезіологія є наукою про рухи людини. Пояснюючи студентам, сутність кінезіології, ми як правило пропонуємо їм уявити тіло людини у вигляді живого механізму, що призначений для виконання роботи. Виконання роботи передбачає цілеспрямовану інтеграцію анатомічних, неврологічних і фізіологічних систем відповідно до законів природи. Знання основ кінезіології допомагає аналізувати різноманітні рухи та приймати рішення, правильно оцінюючи безпеку й ефективність конкретного руху, а також визначати його роль у досягненні танцівниками мети виконання.

Отже, кінезіологія забезпечить необхідними знаннями для аналізу руху і його складових, що сприятиме підвищенню функцій та ефективності виступу, а також запобіганню травм [2, с. 14].

Враховуючи щоденну активність положення тіла та механічні навантаження студентів, знання кінезіології допомагають покращити функції організму в конкретних умовах, збільшити витримку серцево-судинної системи, покращити м'язовий баланс та механіку тіла.

Біомеханіка передбачає застосування механіки до живого організму людини. Аналітичний процес у біомеханіці може бути або кількісним, або якісним. Щоб проаналізувати рух людини, необхідно насамперед прозріти закони фізики, що стосуються рухів усіх об'єктів. Це закон інерції, закон прискорення, закон дії та протидії.

Перший закон Ньютона – закон інерції, свідчить: будь-яке тіло перебуває в стані спокою або рівномірного прямолінійного руху, поки на нього не подіє інша зовнішня сила. Знання цього закону дає змогу підвищити якість роботи з партнером, під час контактної імпровізації та партнерингу. Пам'ятаємо, що згідно з цим законом інерціальні характеристики тіла пропорційні до його маси. Ми рекомендуємо під час партнерингу обирати в пару студентів, що за вагою відповідають один одному. Оскільки важчий об'єкт важче привести в рух, ніж легший. Так само при русі двох об'єктів з однаковою швидкістю, важче зупинити об'єкт, що має велику масу.

Другий закон Ньютона – закон прискорення – свідчить, що сила, яка діє на тіло в певному напрямі, дорівнює масі тіла, помноженій на прискорення тіла в цьому напрямку. Другий закон Ньютона пов'язаний також з кількістю руху рухомого тіла, тобто – кількість руху тіла дорівнює його масі, помноженій на швидкість. За такої маси додаткова сила збільшить швидкість руху тіла, створюючи у такий спосіб більшу кількість руху.

Третій закон Ньютона – закон дії і протидії – свідчить, що будь-яка прикладена сила викликає силу, протилежну спрямованій. Отже, кожній дії відповідає така ж протидія. Відповідно до законів Ньютона, сила, з якою поверхня діє на тіло, дорівнює силі дії тіла на поверхню під час ходьби бігу тощо [2, с. 38]. Розуміння цього закону дає нам змогу усвідомити, що так само, як танцівник впливає на поверхню підлоги, так і підлога впливає на танцівника, і вміння дозволяти відбуватися цьому процесу приходить на занятті з contemporary dance.

Знання анатомічних та біомеханічних чинників, що впливають на м'язи та створюють рух, важливі при плануванні заняття.

Леонардо да Вінчі, можливо, перший анатом в історії людства, спростив для нас вивчення анатомії, порівнявши сухожилля людини з «мотузками, що закріплені до костей». Якщо студент, майбутній хореограф, пам'ятає місцезнаходження м'яза, ділянку місця її закріплення, а також орієнтацію його волокон, що перетинають визначений суглоб, то студент упевнено може сказати, які анатомічні рухи відбуваються у м'язах. Біомеханіка сухожильно-зв'язкового апарату цікава для нас з погляду розуміння причин та запобігання травматизму й оцінки потенційної енергії деформації, яка накопичується при розтягуванні сухожилля. Під час заняття треба враховувати, що механічна міцність сухожилля та зв'язок зростають порівняно повільно. У разі форсування розвитку швидкісно-силових якостей може виникнути невідповідність між збільшеними швидкісно-силовими можливостями м'язового апарату та недостатньою міцністю сухожилля і зв'язок, що призводить до травми. Тому під час проведення заняття з contemporary dance необхідно обов'язково залучати таку техніку, як стрейчінг.

Основні принципи біомеханіки фізичних вправ як наукової дисципліни, підставою якої є фундаментальні положення механіки, фізіології та анатомії людини, можуть бути використані в сучасній

хореографії в поєднанні з даними про емоційно-психологічні особливості творчого процесу та впровадження принципів біомеханіки в педагогічну практику сприятиме підвищенню якісного рівня хореографії відповідно до вимог сучасного розвитку культури [4, с. 1].

Застосування біомеханіки фізичних вправ дає змогу представити методичну систему викладання *contemporary dance* в динамічному розвитку. Виявлення структури досліджуваних хореографічних рухів, що охоплює фази, моменти, періоди і їх взаємодію допомагає визначити найбільш акцентовані, які детермінують елемент конкретного руху та сконцентрувати зусилля студента на його вдосконаленні з допомогою біомеханічних методів.

Досконале володіння складною технікою сучасного танцю допоможе виконавцям яскраво проявляти здібності і талант у створенні художньо-вищозначального образу.

Систематичне використання знань з біомеханіки та кінезіології на заняттях з *contemporary dance* сприятимуть підвищенню ефективності функціонування системи професійної підготовки педагогів та хореографів сучасного танцю і вдосконалення їхньої виконавської та педагогічної майстерності.

Отримані у процесі дослідження біомеханічні характеристики хореографічних рухів зумовили об'єктивність кількісних оцінок їхньої якості. Окрім того, виявлені закономірності, причинно-наслідкові зв'язки рухових дій, що допомагають зрозуміти їхню морфологію, а отже, точніше і безпомилково знаходити шляхи подальшого вдосконалення рухів.

В основу методології застосування принципів біомеханіки фізичних вправ у педагогічній практиці, окрім законів механіки, фізіології, анатомії, а також даних антропометрії, повинні бути покладені деякі принципи математики і математичної статистики. Отже, принципова основа

використання біомеханіки в хореографії є інтеграцією законів природних, соціальних і технічних наук.

Всебічний історичний і теоретико-методологічний аналіз можливостей біомеханіки фізичних вправ та естетичних кордонів її застосування допомагає зробити позитивний прогноз щодо перспектив використання її досягнень і методів у системі класичного танцю. На основі виявлення причин та параметрів руху як фізичного процесу, що визначають і математично описують елементи виконавської техніки, може ефективно розвиватися індивідуальний підхід у педагогіці балету, що дає змогу, в міру накопичення теоретичних і експериментальних даних, створити систему тестів і програм, вибірково рекомендованих для окремих виконавців або учнів відповідно до їхніх антропометричних, емоційних і інших індивідуальних якостей.

Упровадження принципів біомеханіки в педагогічну практику сучасного танцю сприятиме підвищенню якісного рівня хореографії відповідно до вимог сучасного розвитку культури.

Список використаної літератури

1. *Заціорскій В.* Біомеханічні аспекти рухової системи / В. Заціорскій, С. Альошинський, В. Селуянов. – Москва : ФиС, 1998. – 189 с.
2. *Хартер А.* Основи анатомії та прикладної кінезіології / А. Хартер. – Москва : 2002. – 62 с.
3. Ernestine Stodelle. The dance technique of Doris Humphrey and its creative potential : Hardcover – 1978. [Elektronic resource] – Access mode : https://Decp-Song-Dance-Martha-Graham/dp/0028725204/ref=asap_bc?ie=UTF8 – Название с экрана
4. *Prepodavaniya-klassicheskogo-tantsa.* [Elektronic resource] – Access mode : <http://www.dissercat.com/content/printsiyu-biomekhaniki-v-metodike> – Название с экрана.
5. *Plakhotnyuk O.* Formation Dance Movement Kinesiology as a Scientific and Practical Component of Choreographic Art / O. Plakhotnyuk // Молодий вчений : науковий журнал. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. – Вип. № 4 (44), ч. I. – С. 71–75.

Типові травми на заняттях хореографії та їх запобігання

(Наталія Літовченко)

Розглянуто тему травматизації на уроках хореографії. Проаналізовано характерні травми й ушкодження, які трапляються під час навчання, а також їх лікування, ускладнення та запобігання. Виявлено фактори, які впливають на несприятливі умови роботи учнів у балетному залі. Проаналізовано особливості професійного підходу до занять з хореографії для запобігання травматизму. Акцентовано увагу викладача-хореографа на тому, що під час занять необхідно дбати не тільки про правильне виконання вправ, а також про фізичне здоров'я учнів, оскільки навіть незначна хвороба, погіршує увагу, тонус м'язів і рухову активність танцюра. Ознайомлено читача з основними правилами надання першої медичної допомоги при травмах та етапи накладання фіксуєчої пов'язки еластичним бинтом. Розглянуто механізми отримання травм.

Заняття хореографією не тільки тримають у тонусі емоційний стан танцюриста, а також вони пов'язані зі серйозною роботою м'язів усього тіла. Своєю чергою це, як відомо, призводить до небажаних забоїв, розтягнень і більш серйозних ушкоджень. Проблема травм на уроках хореографії в сучасному світі стає актуальною, оскільки все більше дітей активно замагаються класичною, сучасною, народною, бальною хореографією. Треба знати, що якщо дитина починає танцювати, то неодмінно дізнається, що танець супроводжують травми і біль. Травми стають небезпечними для майбутніх і вже досвідчених виконавців, оскільки після їх отримання може зруйнуватися професійна кар'єра та погіршитися фізичне здоров'я. Ушкодження можуть мати різний ступінь важкості: від легких забоїв, до важких, які потребують хірургічного втручання. Навіть синці можуть бути ускладнені гематомами і серйозними проблемами в майбутньому. Найчастіше під час занять травмуються

коліна, стопи, гомілково-ступневі суглоби, зовнішня поверхня стегна. Ця проблема є актуальною і пропонована робота допоможе уникнути деяких травм при занятті хореографією.

Мета цієї розвідки – ознайомити викладачів-хореографів зі заходами що допоможуть запобігти травматизації на уроках хореографії та уникнути будь-яких ушкоджень у танцювальному залі, а також визначити основні правила надання першої медичної допомоги у разі травматизму.

Завданням нашого дослідження є: визначити умови, за яких відбуваються травми; розглянути характерні травми, що трапляються на заняттях хореографією; ознайомитися з лікуванням травм та їх ускладненнями; ознайомитися з наданням першої медичної допомоги при травмах; надати рекомендації щодо профілактики травм у балетному залі.

Людське тіло складається з 206 кісток, 600 м'язів, незліченної кількості нервів, зв'язок і сухожилів, а отже для танцюриста майже неможливо уникнути травм [1]. Гострі травми, такі як розтягнення зв'язок або перенапруження м'язів, відбуваються раптово. Тож, можна спокійно танцювати, а в наступну хвилину впасти від болю на паркет. Проблеми розвиваються від багаторазової перенапруги протягом довгого часу, а тому вживати відповідних заходів необхідно завчасно. Багато світових танцювальних спільнот приділяють особливу увагу профілактиці травм наприклад, Балет Нью-Йорка і Балет Піттсбурга проводять освітні семінари для зменшення травм і спеціальне медичне навчання для трупі перед початком кожного сезону. Варто зазначити, що тема травмування танцюристів занадто широка, а тому розглянемо ті травми, які найчастіше трапляються у танцюристів [2].

Забій м'яких тканин – це один із видів травматичного закритого пошкодження тіла людини, яке супроводжується місцевим крововиливом у тканини й асептичним запаленням. Клінічно місце удару проявляється синцем і реактивним набряком, який буває більшим у ділянках пухкої

сподученої тканини. Спостерігається локальна болочість, припухлість і затвердіння, що збільшується в міру розвитку запальної клітинної інфільтрації тканин. Якщо є значний крововилив, пальпаторно визначають флукутацію гематоми. Поступово крововилив розсмоктується, а зі залишкових елементів розпаду крові та запального інфільтрату формується рубець [3, с. 69].

Найчастіше ушкоджуються зв'язки гомілково-ступного суглоба. Зв'язки інших суглобів травмуються рідко. Механізм травми типовий – підвертання стопи чи ноги при виконанні певних рухів. Усі вивихи супроводжуються частковим або повним розривом зв'язок. Розрізняють «розтягнення» і розрив зв'язки. Під «розтягненням» варто розуміти розрив поодиноких фіброзних волокон зв'язки на різних рівнях. Після розтягнення зв'язка ніколи, навіть за ідеальних умов для рубцювання, не відновлює своєї довжини. Інколи недостатність зв'язки настільки значна, що призводить до звичного підвертання стопи, гомілки тощо. Оскільки зв'язки досить сильні, вони розриваються у місцях їх прикріплення, а інколи відривають окістя або шматочок кістки, рідше рвуться вздовж усієї зв'язки [4, с. 26–29].

Ушкодження зв'язок гомілковостопного суглоба відбувається внаслідок значних фізичних навантажень на м'язи ніг, що проявляється у вигляді підшкірного крововиливу і набряку біля бічної кісточки, локальній болочості, обмеженні рухів і нестабільності у суглобі, переважно при супінації та згинанні стопи [5, с. 90–91].

Закриті пошкодження сухожиль чотириголового м'яза стегна відбуваються в результаті удару, падіння. У момент травми хворий відчуває хруст і з'являється локальна болочість і западання тканин у місці розриву, які збільшуються, коли попросити хворого встати на пальці стоп. Лікування такої травми – операційне [3, с. 69–70].

Ушкодження ахіллового сухожилля бувають закритими і відкритими (при пораненнях). Закрите ушкодження ахіллового сухожилля виникає внаслідок прямої травми – удару у момент напруження литкового м'яза, і непрямої – у разі різкої раптової екстензії стопи (наприклад, у танцівників). У цей момент людина може відчути хрускіт і різкі болі, які відносно швидко минають і зникають. Двобічне ушкодження сухожилля Ахілла трапляється дуже рідко [6, с. 73–79]. Як правило, розривається патологічно змінене сухожилля. У момент травми сухожилля розривається частково або повністю. Це зумовлює (до 70 %) діагностичні помилки [7], оскільки у лежачому стані хворий може активно згинати стопу як за допомогою утвореного рубця, так і за допомогою згиначів пальців стопи, які становлять 13 % сили литкового м'яза [5, с. 31–33]. Лише тоді, коли хворий не може стати на пальці цієї ноги (навшпильки), уточнюють діагноз. У свіжих випадках при огляді відзначають відмінність між розмірами здорового та ушкодженого сухожилля, інколи видно западину на місці розриву. При пальпації збільшується локальна болючість, визначається дефект або витончення сухожилка, зниження тонусу литкового м'яза, а при створенні спротиву, коли тримати стопу рукою, хворий не може зігнути її, під час ходи кульгає. Травма ахіллового сухожилля трапляється під час виконання стрибкових елементів [4, с. 72–73].

Ушкодження менісків – найчастіший вид травм колінного суглоба, що становить близько 50 % всіх внутрішньосуглобових ушкоджень коліна [5, с. 77]. Розрізняють три варіанти виникнення ушкодження меніска:

- 1) у разі різкого присідання;
- 2) під час різкого повороту тулуба зі стегном;
- 3) у разі падіння чи зіскоку на рівні ноги.

Хворі у момент травми можуть відчути хрускіт, вивих, або защемлення у суглобі, під час ходьби вони відчувають нестабільність у

суглобі, невпевненість, кульгають. Біль, що виникає у суглобі, хворий локалізує в проекції пошкодження. Блокування колінного суглоба зумовлене зміщенням відірваної частини меніска і защемленням її між щипками, що обмежують обсяг рухів у коліні. Блокування, що виникає у момент травми, буває стійким, але може випадково самовільно усунутися під час розслаблення м'язів через низку певних рухів. Травми коліна вважають важкими і потребують операційного втручання.

Танцюристи використовують підколінне сухожилля майже при кожному русі нижньою частиною тіла. Щільність навантажень – головна причина травми підколінного сухожилля у танцюристів, хоча існують і інші чинники, в тім числі структурні асиметрії, такі як вигнутий таз, нестійкість сили м'язів. Багато молодих танцюристів відчувають цю нестійкість під час сплесків росту, коли вони тимчасово втрачають гнучкість, силу і баланс. Якщо подібне відбувається, молодим танцюристам варто припинити заняття, доки їх молодий організм продовжує рости. Що стосується травмування, то в результаті рвотування або часткового розриву сухожилля, може бути обмеження працездатності сухожилля, що викликає біль при рухах. Сухожилля може повністю порватися, що може призвести до втрати його функції. Звичайно, це супроводжується сильним болем і неможливістю повноцінно навантажувати ноги. Розрив може статися і в разі невеликого навантаження, якщо сухожилля попередньо було неодноразово травмовано. Коли сухожилля розривається повністю, то необхідно звернутися за кваліфікованою допомогою [8].

До травм хребта переважно належать забій та перелом. У більшості випадків це пошкодження є наслідком аварій, а також спортивних змагань та інших хореографією. Усі переломи хребта поділяються на дві великі групи: з пошкодженням спинного мозку і без пошкодження спинного мозку. До найважливіших симптомів відносять біль у місці пошкодження,

значне обмеження рухів травмованого, загальну слабкість. У випадках пошкодження спинного мозку в пацієнта відсутня чутливість нижче місця ураження. Медична допомога в таких випадках повинна бути дуже обережна. Пацієнт може бути доставлений до лікарні за допомогою стандартного щита або дошки в горизонтальному положенні. Щоб перекласти травмованого на щит, необхідно декілька осіб [9, с. 99–100].

Небагатьом танцюристам вдається уникнути вивиху щиколотки. Це є найпоширенішою гострою травмою в танці. Ступінь тяжкості такого виду травм варіюється від легкої до важкої залежно від того, наскільки сильно були пошкоджені зв'язки. У разі легкого пошкодження, кісточка опухає, але при цьому можна ходити, відчуваючи незначний біль. За більш серйозного пошкодження кісточка не тільки опухає, але й утворюється синець, і через біль ходити проблематично. При серйозних травмах, кісточка нестабільна в своєму положенні, неможливо ходити. Також варто відзначити, що така травма має тенденцію траплятися кілька разів у житті людини. Відмінною особливістю травми щиколотки є сильна припухлість, що робить кісточку схожою на «повітряну кулю» [3, с. 118; 4, с. 38].

Вивихи стегна становлять близько 15 % усіх вивихів. Виникають унаслідок непрямої травми. Найчастіше трапляються задні вивихи стегна. Основні клінічні симптоми вивиху стегна – це класично вимушене положення кінцівки і деформація у ділянці кульшового суглобу. Помітним є відносне вкорочення кінцівки, активні рухи кінцівкою неможливі, супроводжується різким болем. Діагноз уточнюють рентгенологічно, стегно при свіжих вивихах вправляють ургентно під глибоким наркозом [3, с. 116–117].

Можливі ускладнення травм: гемартроз колінного суглоба, післятравматичний реактивний синовіт колінного суглоба. Небезпечним ускладненням травм спини є спондилолітез.

Спондилолістез – це захворювання хребта, за якого один із хребців зміщується вперед або назад відносно до інших хребців. Це захворювання може призвести до деформації хребта, а також до звуження каналу хребта, або до здавлювання корінців нервів, що виходять з міжхребцевих отворів. Найширеніший симптом спондилолістезу – це біль у нижній частині спини. Він посилюється після вправ, особливо при розтягненні поперекового відділу хребта, зниження амплітуди рухів нижньої частини спини, напруженість підколінного сухожилля. У деяких випадках може з'явитися оніміння, поколювання або слабкість у ногах унаслідок стиснення нерва. Основна причина розвитку спондилолістезу у танцівників – це наслідок прямої травми або ушкодження хребців, перерозтягнення нижньої частини спини поперекового відділу хребта. Лікування консервативне, симптоматичне. У складних випадках хірургічне втручання. Профілактикою такого явища є зменшення навантаження на хребці [10].

Зупинимося на першій медичній допомозі при ушкодженнях опорно-рухового апарату. У разі пошкодження зв'язок призначають безчаспокійливі і засоби для зняття набрякості, а також необхідно провести іммобілізацію ушкоджених кінцівок. Для зменшення набрякості, кінцівкам надають високе положення, протягом 12–48 годин, регулярно прикладають холод. Для іммобілізації суглоба використовують еластичний бинт або гіпсову пов'язку, в серйозних випадках це може бути щільна гіпсова пов'язка. Пошкодження м'язів і сухожил'я у гострій фазі лікують безчаспокійливими, холодом протягом перших 48 годин, потім прикладають тепло. Якщо м'яз розірвано повністю, може знадобитися хірургічне втручання. Хронічні ушкодження зазвичай не потребують лікування, але тепло, нестероїдні протизапальні препарати і безчаспокійливі, до складу яких входить м'язовий релаксант, допомагають зняти дискомфорт. Якщо учень отримав травму, керівник

може забезпечити спокій ушкодженої кінцівки, прикласти холод і накладати еластичну фіксуєчу пов'язку [9, с. 58–59].

Розглянемо етапи накладання фіксуєчої пов'язки:

Насамперед, пов'язка еластичним бинтом надає рівномірний тиск на тканини навколо пошкоджених зв'язки, м'язів або сухожилля, сприяє запобіганню опуханню та забезпечує підтримку ушкодженої кінцівки.

Етап 1. Однією рукою треба притримувати вільний кінець еластичного бинта між підйомом стопи і пальцями, іншою – зробити два оберти навколо стопи, поступово переходячи вгору, у напрямку до кісточки. Потрібно стежити, щоб кожен оберт бинта тільки частково покривав попередній.

Етап 2. Після того, як двічі обернули бинт навколо стопи, візьміться однією рукою за п'ятку. Другою рукою зробіть оберти навколо ноги у вигляді «вісімки», залишивши п'ятку вільною. Зробіть ще одну «вісімку».

Етап 3. Після цього треба зробити спіральні витки навколо литки, поступово переходячи до коліна. Наступний шар бинта повинен частково перекривати попередній. Закінчити пов'язку треба трохи нижче коліна. Закріпити кінець бинта необхідно металевим затискачем або пластирем.

До причин виникнення пошкоджень відносять:

- 1) неправильну організацію тренувального процесу під час уроку, недоліки в методиці ведення занять;
- 2) несприятливі умови навколишнього середовища, незадовільний стан приміщень для занять;
- 3) порушення техніки безпеки при виконанні елементів, незадовільний стан взуття учнів, порушення правил лікарського контролю.

Профілактика травм охоплює:

- 1) Аналіз індивідуальних особливостей людини: вік, вибір інтенсивності і тривалості навантаження; вага, вибір амплітуди і швидкості рухів; загальний стан організму, доцільно зауважити, що заборонено

тренування в разі захворювання; спосіб життя, вибір навантаження відповідно до наявності або відсутності стресу; рівень тренуваності, вибір навантаження відповідно до фізичного розвитку та психічних можливостей; технічна підготованість, вибір координаційної складності і техніки рухів з урахуванням рівня технічної майстерності. Особливу увагу варто звернути на симптоми хронічної втоми. Синдром перевантаження (або хронічної втоми) проявляється через локальні або загальні спазми, які утворюються шляхом повторення, примусового навчання або неналежне виконання техніки, що дає неправильне навантаження на м'язовий апарат людини. Звичайно вони не створюють ушкоджень, але утворюють біль і обмежують фізичні можливості. Симптом: біль, інтенсифікація м'язового тонусу, втрата пружності, втрата здатності відновлення після занять. Лікування: якщо тренування тривають, то необхідно зробити оцінку фізичного навантаження та техніки виконання. Мета: виявити факти, які привели до перевантаження і потім їх виправити.

2) Аналіз навколишнього середовища: температура приміщення і час доби впливають на тривалість розминки, рівень навантаження; крім того, покриття підлоги, взуття учнів визначають вибір техніки рухів та амплітуду переміщення; використання атрибутів танцю - хустка, тростина, ванделябр, меч - підвищує ризик гострих травм у зв'язку з виникненням додаткового навантаження [4, с. 65–70].

При виконанні складних рухів варто бути максимально зібраними і уважними під час виконання елементів. Попередньо треба розбити складний рух на прості елементи в думках, продумати його виконання, спробувати відпрацювати його частинами, а потім приступити до виконання танцювального елемента загалом. М'язи вже «запам'ятають» навантаження і при виконанні цього елемента танцівник буде більш упевненим.

Зауважимо, що при роботі в танцювальному залі має бути співпраця між викладачем-хореографом та учнями. Учні, безумовно, повинні уважно стежити за викладачем, проте не завадить дослухатися і до власного тіла та голосу розуму. Необхідно пам'ятати, що кожен урок треба починати з розігріву м'язів і розминки. Інакше неминучі травми. Потрібно берегти своє тіло, дотримуватися елементарних правил техніки безпеки, заходячи в танцювальний зал, це допоможе уникнути неприємних ситуацій у вигляді травм і танцювати багато років.

Список використаної літератури

1. Homeostasis : Nurses as external control agents in rheumatoid arthritis / J.Clancy, A. Mc Vicar, J. Mooney // British Journal of Nursing. – 2011 – V. 20(8). – p. 497–507.
2. Berg T. Ballet as Somatic Practice: A Case Study Exploring the Integration of Somatic Practices in Ballet Pedagogy / T. Berg // Journal of Dance Education. – 2017. – V. 17. – №. 4. – p. 147–157.
3. Олекса А. Травматологія і ортопедія : підручник / А. Олекса. – Київ : Вища школа, 1993. – 511 с
4. Ткалич И. Спортивная травматология: Учебное пособие / И.Ткалич, А. Черепок. – Запорожье: ЗГМУ, 2013. – 160 с.
5. Олекса А. Травматологія / А. Олекса. – Львів : Афіша, 1996. – 160 с.
6. Новаченко Н. Ортопедия и травматология / Н. Новаченко – Москва : Медицина, 1965. – 284 с.
7. Коллонтай Ю. Гомопластическое восстановление ахиллова сухожилия в сочетании с аутопластикой / Ю. Коллонтай, А. Гулай // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1974. – № 5. – С. 76–77.
8. Бойков В. Болевой синдром при повреждениях и заболеваниях голеностопного сустава и стопы / В. Бойков, К. Чермаков, С. Караулов, А. Голенков // Медицинская сестра. – 2013. – № 1. – С. 28–29.
9. Андриющенко В. Перша долікарська допомога / В. Андриющенко, Ю. Кушта, Д. Андриющенко – Львів : Львівський національний медичний університет, 2011. – 351 с.
10. Скрябин Е. Спондилолиз и спондилолизный спондилолистез нижних поясничных позвонков у детей и подростков / Е. Скрябин // Гений Ортопедии: Журнал клинической и экспериментальной ортопедии им. Г. А. Илизарова, 2017. – Т.23 (1). – С. 71–73.

Порушення венозного відтоку із черепної порожнини у танцівників та його корекція засобами йогоterapiї

(Ольга Головня)

Порушення венозного відтоку (дисгемія) зустрічається приблизно у третій всіх випадків головного болю. У танцюристів у процесі професійної діяльності є низка чинників, що сприяють формуванню дисгемії. Введення у структуру розминки йоготерапевтичного комплексу сприятиме компенсації і запобігає розвитку порушень мозкового кровообігу.

Головний мозок є органом свідомості і розумової діяльності, регулятором усіх життєвих функцій і взаємин зі зовнішнім світом. Для забезпечення його активної безперервної діяльності як під час активності, так і під час сну, необхідне постійне надходження глюкози та кисню, що забезпечується складною системою мозкового кровотоку. Система мозкового кровотоку характеризується такими параметрами.

1. Сталість. У мозку немає запасів кисню і майже немає запасів основного метаболіту окислення – глюкози. Тому вкрай необхідно, щоб вони постійно надходили разом із кров'ю. Через судини мозку за хвилину проходить 750 мл крові. Це становить близько 13 % МОК (якщо маса мозку становить близько 2–2,5 % маси тіла). У дорослої людини кровообіг у мозку в середньому досягає 50 мл/ хв. на 100 г речовини мозку.

2. Автономність. Забезпечення сталості мозкового кровотоку в нормі пов'язане з позою тіла, незначними коливаннями центральної гемодинаміки, не залежить від зовнішніх чинників. Кровотік у судинах мозку може порушуватися лише у разі різко вираженої зміни центральної гемодинаміки. Автономність мозкового кровотоку забезпечується завдяки структурно-функціональним особливостям мозкових судин і складною багаторівневою системою регуляції.

3. Регуляція відтоку і притоку крові. Мозок розташований у ригідній кістковій порожнині – черепі (виняток становлять діти грудного віку, у яких є джерельця, що додають певну рухливість стінкам черепа). Оскільки в порожнині черепа, крім мозкової речовини, містяться кров і цереброспінальна рідина, що є малостислими рідинами, їхній загальний обсяг залишається майже незмінним. За надмірності кровопостачання може статися зайва гідратація тканини мозку з подальшим розвитком набряку мозку і пошкодженнями, несумісними з життям.

Регуляція мозкового кровотоку становить складний процес пошуку оптимального варіанта зміни кровообігу для кожної комбінації екзогенних і ендогенних впливів, а складність такої системи дає підстави припустити, що провідну й організуючу роль у цьому процесі відіграє нервовий механізм.

Причини, що впливають на порушення мозкового кровотоку умовно можна поділити на дві категорії: пов'язані з регуляцією артеріального припливу, і пов'язані з порушенням венозного відтоку. Ці два процеси тісно взаємодіють, оскільки при порушенні кровообігу в артеріях мозку тією чи іншою мірою страждає і венозний відтік. Так само патологія вен мозку призводить до порушення артеріальної гемодинаміки і метаболізму мозку. У цій статті ми познайомимося ближче з причинами, симптомами порушення венозного відтоку з порожнини черепа і способами його терапевтичної і практичної корекції у танцюристів.

У цей час венозну систему мозку розглядають як високоорганізовану рефлексогенну зону, відповідальну за розвиток складних, компенсаторних реакцій, які мають важливе фізіологічне значення і забезпечують сталість мозкового кровотоку.

Венозний застій у головному мозку є найчастішою формою розладів венозного мозкового кровообігу. У разі наростання венозного застою настають значні зміни мозкового метаболізму, порушується кисневий

водний, вуглеводний, жировий баланс мозку, наростають гіпоксія і гіперкапінія, підвищується венозний і внутрішньочерепний тиск, розвивається набряк мозку.

Причини порушень венозного відтоку різні. Венозна гіпертензія головного мозку розвивається під час деяких захворювань серцево-судинної і легеневої систем, при екстракраніальному стисканні вен шиї або шиї у венозних синусах головного мозку, обумовлених пухлинами, захворюваннями/травмами головного мозку, мозкових оболонок.

Також синдром внутрішньочерепної гіпертензії розвивається у майже здорових людей:

- У разі порушень дихання грудьми – зменшується присмоктуючий ефект грудної клітини на фазі вдиху. Найчастіше з цим стикаються люди, чия професійна діяльність пов'язана зі затримками дихання на видиху. Наприклад, лектори, співаки, ювеліри і танцюристи. При виконанні стрічкових технік, технік обертання танцюристи затримують дихання, що може приводити до дисгемії.

- При підвищенні внутрішньочеревного тиску, пов'язаного з напруженням – під час тривалого кашлю, підйомі тягарів. У танцюристів при виконанні підтримок, силових елементів також може формуватися утруднення венозного відтоку.

- Хронічне напруження м'язів потилиці, задньої поверхні шиї, «середнє положення голови», що призводять до погіршення венозного відтоку по системі хребетних вен.

- Відсутність носового дихання.

Існує три ступені порушення венозного відтоку: легкий, середній і виражений.

Легкий ступінь – при дослідженні виявляється спазм церебральних артерій, але часто не відзначається наявність утрудненого венозного відтоку. Розширюються мозкові вени, звужуються церебральні і

магістральні артерії, знижується артеріальний тиск. Задіюється компенсаторний механізм – зменшується приплив крові до мозку, виникає легка гіпоксія. Симптомів, на які б скаржилася людина майже немає. Може бути погіршення витривалості за раніше звичних навантажень, втома.

Середній ступінь – розширюються всі мозкові судини, підвищується артеріальний тиск, змінюється серцевий ритм – у пацієнта може з'являтися тахікардія, змінюється ритм дихання, прискорюється приплив крові до мозку, посилюється скидання по коллам кровообігу. При цьому кількість крові, що проходить через мозок, зменшено. Компенсація відбувається, тиск зберігається, але гіпоксія наростає.

На цій фазі найчастішим, іноді єдиним, симптомом буває головний біль з типовою симптоматикою. Головні болі відчують вранці, вже при пробудженні, можуть зменшуватися протягом дня. Стан полегшується після вживання кофейновмісних напоїв, погіршується на тлі вживання алкоголю. Головний біль посилюється під час спеки, при нахилі тіла вниз, кашлі, чханні. Відзначається закладеність носа, набряклість обличчя, припухлість повік. Наростає дратівливість, погіршується сон, пам'ять, концентрація уваги.

Виражений ступінь – компенсація не відбувається, відзначаються порушення церебральної гемодинаміки, розлад вазомоторної регуляції, гіпоксія стовбура, ретикулярної формації, порушуються всі види метаболізму.

На цій фазі за поступового, тривало поточного порушення венозного відтоку відбувається формування дисциркуляторної енцефалопатії. У разі швидкого наростання симптомів формується набряк головного мозку.

Його терапевтичний комплекс по роботі з порушенням венозного відтоку повинен охоплювати:

1. Практики з перерозподілу тону́су м'язів шиї, відновлення положення голови: сімхасана; «киваючі» рухи підборіддям при розминці шиї, осьове витягування шиї вгору.

2. Практики, що впливають на збільшення рухливості грудної клітки: передньопрогнуті асани з акцентом на «дотягування» зони грудного відділу; асани з нахилом та акцентом на збирання й утримання лопаток і осьовою витяжкою зони шиї, скручуючі асани з акцентом на зону грудей.

3. Дихальні практики: дихання грудьми зі затримкою дихання на вдиху, тривалістю від 2 хв.; капалабхаті тривалістю не менше 2 хв., в горизонтальному і вертикальному положенні тіла.

Порушення венозного відтоку – явище, що досить часто зустрічається. Приблизно чверть усіх випадків головного болю пов'язана з порушеннями венозної циркуляції. У танцюристів на тлі професійної діяльності є низка чинників, що сприяють формуванню дисгемії. Це затримки дихання в процесі виконання стрибкових, обертальних і рівноважних технік, підвищення внутрішньочеревного тиску під час виконання підтримок і силових елементів, хронічне напруження м'язів потилиці, задньої поверхні шиї. Введення в структуру розминки його терапевтичного комплексу з профілактики і лікування порушень венозного відтоку сприятиме компенсації і запобігає розвитку дисгемії.

Список використаної літератури

1. *Крыжановский Г.* Общая патофизиология нервной системы / Г. Крыжановский – Москва : Медицина, 1997. – 352 с.
2. *Волошин П.* Внутричерепная гипертензия сосудистого генеза / П. Волошин. В. Тайцлин. – Київ : Здоров'я, 1986 – 173 с.
3. *Одинак М.* Сосудистые заболевания головного мозга / М. Одинак, А. Михайленко, Ю. Иванов и др. – Санкт-Петербург : Гиппократ, 1998. – 160 с.
4. *Карлов В.* Дисциркуляторная энцефалопатия у больных артериальной гипертензией / В. Карлов, Ю. Куликов, Н. Ильина Н. и др. // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – Москва, 1997. – Т. 97 (5). – С. 15–17.
5. *Верещагин Н.* Патология головного мозга при атеросклерозе и артериальной гипертензии / Н. Верещагин, В. Моргунов, Т. Гулевская. – Москва : Медицина, 1997. – 288 с.
6. *Бердичевский М.* Венозная дисциркуляторная патология головного мозга / М. Бердичевский. – Москва, 1989. – 224 с.

7. Бабенков Н. Нарушения венозного кровообращения мозга: патогенез, клиника, течение, диагностика / Н. Бабенков // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – Москва, 1984. – Т. 84, В. 2. – С. 281–288.

8. Сафронов А. Йога, физиология, психосоматика, биоэнергетика / А. Сафронов. – Харьков : ФЛП Коваленко, 2012. – 248 с.

Використання практик йоги для попередньої активізації серцево-судинної та дихальної систем танцівників

(Ольга Головіна)

Втому, травматизацію, порушення виконання складнокоординованих рухів розглядають у розрізі накопичення лактату в м'язах і крові танцюристів. Запропоновано комплекс практик йоги для попередньої активізації в розминці серцево-судинної і дихальної систем, синхронізації їх роботи і підвищення концентрації кисню в крові, що допоможе прискорити перехід на аеробний режим діяльності м'язів, зменшить кисневий дефіцит тканин, дасть змогу зменшити час відновлення танцюриста.

Одним із найважливіших чинників, що впливають на енергозабезпечення м'язів, є швидкість доставки і рівень кисню. Це пояснюється тим, що швидкість ресинтезу АТФ у мітохондріях скелетних м'язів, залежить від концентрації кисню в клітині.

Для нормального функціонування м'язів напруга кисню в артеріолах, що доставляють кров безпосередньо до працюючих м'язів, має становити близько 40 мм рт. ст., а в магістральних артеріях – 80–90 мм рт. ст. У легеневих альвеолах, де відбувається газообмін між кров'ю й атмосферним повітрям, напруга O_2 становить приблизно 110 мм рт. ст., у вдихуваному повітрі – 150 мм рт. ст. Кисень, який міститься у вдихуваному повітрі надходить у кров через стінки легеневих альвеол і кровоносних капілярів завдяки різниці парціального тиску кисню в альвеолярному повітрі і крові.

Збагачена киснем кров потрапляє у велике коло кровообігу. Серце переносить у спокої 250–300 мл кисню за хвилину від легенів до тканин. Під час роботи цей показник зростає – до 5–6 л.* хв. При переході від спокійної спокою до інтенсивної м'язової діяльності потреба в кисні зростає у багато разів, і потрібен час, щоб посилилася діяльність кардіореспіраторної системи. У міру посилення її активності збільшується і споживання кисню працюючими м'язами. У стабільному стані рівень споживання кисню залежить від потужності виконуваної роботи.

У професійних танцівників і спортсменів у результаті тривалого фізичного навантаження високої інтенсивності, енергія, що забезпечує процес м'язового скорочення, синтезується завдяки утворенню АТФ з глюкози в умовах нестачі кисню. При цьому глюкоза в процесі гліколізу розпадається до пірувату, який в анаеробних умовах перетворюється в лактат, що викликає закислення тканин організму і порушення їхніх функцій. Зокрема, порушуються процеси скорочення і розслаблення скелетної мускулатури, це, в підсумку, призводить до м'язової перектомленості. Підвищення рівня лактату вказує на нездатність аеробних систем енергозабезпечення забезпечувати подолання фізичного навантаження високої інтенсивності.

Високі концентрації лактату в крові є відображенням розвитку ацидозу (закислення) як у середині самих м'язових клітин (внутрішньоклітинний ацидоз), так і в міжклітинних просторах, що їх оточують (позаклітинний ацидоз). За значного підвищення рН у бік підвищення кислотності спостерігається пригнічення активності ферментів, що регулюють здатність м'язів до скорочення і швидкість анаеробного ресинтезу АТФ.

Часте неконтрольоване повторення навантаження за відсутності повного відновлення аеробних систем призводить до розвитку перетренованості. Тривале збереження внутрішньо- і позаклітинного

ацидозу супроводжується пошкодженням клітинних стінок скелетної мускулатури. Накопичення молочної кислоти в саркоплазматичному просторі м'язів супроводжується зміною осмотичного тиску, що призводить до вступу води з міжклітинного середовища всередину м'язових волокон, викликаючи їх набухання. Значні зміни осмотичного тиску в м'язах можуть служити причиною больових відчуттів, оскільки набряклі клітини стискають нервові закінчення. І також бути причиною погіршення процесів нервово-м'язової передачі, що проявляється в м'язовій слабкості та дискоордованості, що чітко проявляється в неможливості виконання складнокоординованих рухів. При ацидозі, пов'язаному з накопиченням лактату, різко зростає ризик травматизації. Порушення цілісності клітинних оболонок скелетних м'язів призводить до їх мікронадривів. Різкі і нескоординовані рухи можуть призвести і до більш серйозних травматичних ушкоджень (надриви або розриви м'язів, сухожиль, пошкодження суглобів).

Повноцінна активність дихальної та серцево-судинної систем є чинником, який визначає ефективність газообміну та швидкості доставки кисню до м'язів. Показник вентиляційного об'єму легень залежить від ступеня включення дихальної мускулатури. Часто у разі наростання фізичного навантаження дихання танцівника стає частим і поверхневим, з «недовидихом». У результаті чого в повітроносних шляхах накопичується CO_2 , заважаючи довдихнути повітря, насичене киснем. У цьому випадку необхідним є формування правильного дихального стереотипу і тренування дихальної мускулатури. Кількість крові, яке викидає серце за одне скорочення, залежить від сили скорочення лівого шлуночка серця і загального периферичного опору судин. Підвищити силу скорочення міокарда лівого шлуночка ми можемо через практики активізації симпатoadреналової ланки вегетативної нервової системи.

Пропонована схема попередньої активізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем практиками йоги:

1. Посилення повернення венозної крові, посилення видиху за допомогою практик Уддіяна Бандха, Уддіяна Бандха-Крійі. Ефекти цієї практики виражаються в посиленні повернення венозної крові до правого шлуночка, і подальшому посиленні кровонаповнення легенів. Збільшення притоку крові до правого шлуночка серця допомагає підсилити силу скорочення міокарда. Також ця практика збільшує амплітуду рухів діафрагми і збільшує дихальний об'єм та швидкість видиху.

Техніка виконання: виконують повний видих, одночасно втягуючи плечі до спини, трохи піднявши його під ребра. При цьому, утримуючи видих, розправляють грудну клітку. Практику виконують у різних положеннях тіла для задіявання різних зон діафрагми.

2. Збільшення активності газообміну в легенях за збільшення внутрішньогрудного тиску та збільшення амплітуди вдиху дихальних рухів – Малі Пранаями.

3. Синхронізація роботи дихальної, серцево-судинної, вегетативної і нервової систем, тренування дихального і судинного центрів, активація та тренування дихальної мускулатури, посилення венозного відтоку, нормалізація судинного тонуусу, стійке підвищення концентрації кисню в крові – практика Бхастріка. Бхастріка – ритмічне дихання, яке виконують з активним залученням м'язів передньої черевної стінки і діафрагми з частотою 90–120 дихань на хвилину. Співвідношення тривалості вдиху до тривалості видиху 3:1. Практику виконують від 1 хвилини і в міру зростання витривалості дихальної мускулатури зростає і тривалість її виконання.

Попередня активізація та тренування серцево-судинної і дихальної систем перед фізичним навантаженням допоможе прискорити перехід на

аеробний режим діяльності м'язів, зменшить кисневий дефіцит тканин та сприятиме зменшенню часу відновлення танцюриста.

Список використаної літератури

1. Покровский В. Физиология человека / В. Покровский, Г. Коротко. – Москва : Медицина, 1997. – 156 с.
2. Дембо А. Спортивная кардиология / А. Дембо, Э. Земцовский. – Ленинград : Медицина, 1989. – 464 с.
3. Агаджанян Н. Основы физиологии человека / Н. Агаджанян, В. Тошин, В. Власова. – Москва : Рудн, 2001 – 408 с.
4. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги / Д. Эберт. – Санкт-Петербург, 1989.
5. Земцова И. Спортивная физиология / И. Земцова – Киев : Олимпийская література, 2010. – 219 с.
6. Сафронов А. Йога, физиология, психосоматика, биоэнергетика / А. Сафронов – Харьков : С А М., 2012. – 250 с.

Тренування серцево-судинної системи танцівників засобами йоготерапії

(Ольга Головия)

Головними складовими серцево-судинної системи (ССС) є серце – порожнинний м'язовий орган, що, скорочуючись, надає прискорення протікаючій через нього крові, та судини, які переносять кров по організму. Разом із кров'ю переносяться необхідні для життєзабезпечення клітин білки, жири і вуглеводи; кисень та вуглекислота. Окрім того, кров є свого роду «посередником» між органами людини – по ній переміщуються гормони і гормоноподібні речовини, фактори імунітету, продукти клітинного метаболізму.

Вважається, що регулює діяльність ССС судиноруховий центр, розташований у довгастому мозку. Керує через вплив на вегетативну нервову систему, її симпатичну і парасимпатичну ланки. Доведені шляхи регуляції серцево-судинної системи і на рівні кори головного мозку.

Коли говоримо про тренуваність серцево-судинної системи, ідеться, насамперед, про здатність досить швидко приводити організм у стан

«готовності» або передстартовий стан, і про здатність витримувати досить великі цифри навантажень, вищі за середньостатистичні норми. Розвиток цих якостей затребуваний і для танцюристів. Важливим є не просто тренування однієї окремо взятої системи. Важливе гармонійне тренування всіх компонентів системи.

Такими техніками в йозі є пранаями та асани, вправи, які формують синергійність роботи компонентів серцево-судинної системи.

Бхастріка – пранаяма, або дихальна вправа в йозі. Термін «bhasrika» означає «ковальські міхи», які нагадує ця пранаяма. Вона становить ритмічне дихання, яке виконується завдяки м'язам живота з ритмом 90–120 дихань на хвилину. Співвідношення тривалості вдиху до тривалості видиху 3:1 [1].

Ефекти Бхастріки на серцево-судинну систему [5]:

1. Збільшення повернення венозної крові до серця, що призводить до збільшення навантаження на міокард об'ємом крові;
2. Збільшення діастолічного кровонаповнення передсердь;
3. Стимулювання симпатoadреналової гілки вегетативної нервової системи, в результаті чого досягається збільшення ударного обсягу кровотоку, інтенсифікується обмін речовин у міокарді;
4. Підвищення чутливості барорецепторів аорти, що призводить до поліпшення регуляції тону судин;
5. Можливість тренування темпоритмом Бхастріка злагодженої роботи передсердь і шлуночків;
6. Бхастріка узгоджує роботу симпатичної, парасимпатичної систем і судинного центру [5].

Також у дослідженнях було виявлено виражений ефект стимуляції симпатичної нервової системи при виконанні передньопрогнутих асан (Бхуджангасана, Уштрасана, Дханурасана) [1; 5].

При проведенні ЕхоКГ у процесі дослідження, при виконанні асан у практикуючих спостерігався ефект «гіперкінезу» (*gyper* – понад, дуже; *kinesis* – рух) міокарда. Гіперкінез характеризується посиленням показника фракції викиду вище 75 %, показника скоротливості міокарда вище 45 %. Одним із механізмів його виникнення є бетаадренергічна стимуляція, яка надає міокарду два протилежні, але підсилюючі один одного ефекти: лозітропний (посилене розслаблення) і позитивний інотропний (посилення скоротливості). Шляхи впливу бетаадренергічної стимуляції: через прямий вплив адреналіну, який виробляється в надниркових залозах, і через вплив симпатичної нервової системи (симпатичний нерв Павлова). Ефект реалізується завдяки зміні швидкості припливу, захоплення і звільнення іонів кальцію усередині клітин міокарда.

Вплив симпатичної нервової системи не тільки прискорює пульс. Вона посилює «розмах» і силу скорочення серцевого м'яза. Завдяки цьому зростає сила м'язових скорочень, поліпшується витривалість, переносимість фізичних навантажень. Також одним із ефектів симпатки є вплив на перерозподіл кровотоку – посилення відтоку крові від внутрішніх органів, і приплив крові до головного та спинного мозку, скелетних м'язів, що теж покращує здатність переносити фізичні навантаження.

Симпатична нервова система підсилює силу скорочення міокарда, завдяки поліпшенню розслаблення міокарда підвищується обсяг крові, який викидає серце при кожному скороченні, підвищується ефективність роботи серця. А ефект перерозподілу кровотоку підвищує готовність тіла до максимально ефективних фізичних навантажень.

Методи йоги і йоготерапії за впливом на організм багатогранні і дивно точні. І завжди є можливість підібрати необхідний дозований вплив на тіло. Передньопрогнуті асани, пранаями, через посилення впливу симпатичної нервової системи є унікальним способом для тонкого,

максимально природного, підвищення витривалості серцево-судинної системи, сили серцевих скорочень і загальної витривалості танцівників.

Список використаної літератури

1. Сафронов А. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / А. Сафронов. – Харков : Ритм-Плюс, 2008. – 248 с.
2. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги / Д. Эберт. – Санкт-Петербург : Идид, 1999. – 160 с.
3. Вейн А. Вегетативные расстройства / А. Вейн, Т. Вознесенская, О. Воробьева. – Москва : МИА, 2003. – 234 с.
4. Покровский В. Физиология человека / В. Покровский, Г. Коротько. – Москва : Медицина, 1997. – 656 с.
5. Брахмачари Д. Йога сукшма вьяяма / Д. Брахмачари. – Київ : София, 2000. – 22 с.
6. Ахремсева О. Уникальные возможности тренировки сердечно-сосудистой системы при помощи йоготерапии на примере Бхастрики 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : yogatherapy.com.ua
7. Головня О. «Йога, спорт, адреналин. Что общего?» 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : yogatherapy.com.ua

* * *

Ансамбль м'язової взаємодії – запорука здорової танцювальної практики

(Наталія Кравець)

*«Рух,
якому надається текти так,
як цього вимагає сама біомеханічна
природа рушійного органу,
виявляється особливо плавним,
легким і добре оформленим»
Бернштейн М. О. «Про побудову рухів»*

Дивно, як людське тіло може пересуватися, витати в стрибку або танцювати. Для нас це настільки природно і звично, що ми рідко задумуємося, який механізм забезпечує наш рух. Якщо за родом своєї діяльності, ми досліджуємо і розвиваємо тіло, відповідь саме на часі. В основі будь-якого руху лежить узгоджена робота м'язів з опорою на скелет під керівництвом нервової системи [5]. Це єдина команда, від узгодженості якої, залежить ефективність руху, плавність і швидкість, висота і розмах.

З дитинства людина починає освоювати своє тіло і навчається ним користуватися. Дитина спочатку піднімає голову, потім сідає, потім починає повзати і ходити. Нервова система пізнає нові м'язові групи і, погоджуючи їх між собою, людина освоює нові рухи. Чим краще нервова система усвідомлює м'язове поле, чим віртуозніше ним керує, тим більш тонкі, влучні рухи нам доступні, тим легшим і високим буде стрибок, тим більш граційним буде рух [6].

Для виконання будь-якого руху м'язи узгоджуються у функціональні об'єднання – м'язові синергії або м'язові ланцюги [6; 7; 12]. Залежно від завдання (утримання вертикального положення тіла, ходьба, біг, стрибок, дихання) формуються різні м'язові команди. М'язи передньої і задньої поверхні, подібно до двох полотен, натягнутих від кінчиків пальців ніг до верхівки, врівноважують один одного і забезпечують прямостояння. Щоб ми «не впали в бік», потрібен баланс правого і лівого довгих м'язових ланцюгів. Для стрибка мають узгоджено спрацювати не тільки м'язи ніг (квадріцепс стегна, розгиначі стопи і особливо (!) великого пальця), а й м'язи преса, тазової і грудочеревної діафрагми. До слова, якщо якийсь із цих м'язів лінуватиметься (тобто працювати неузгоджено з усією синергією) – стрибок не буде високим [15]. Ходьба і тим більше танець, мабуть, найскладніший варіант узгодження м'язів, до того ж вона вимагає швидкої зміни працюючих м'язових груп. На перший погляд, окремо стоїть дихальна м'язова група, яка охоплює грудочеревну діафрагму [9; 11]. Цей потужний м'язовий купол, ритмічно рухаючись вгору-вниз, наче поршень, забезпечує нам дихання у поєднанні з роботою м'язів грудної клітки, шиї. І кожен вдих забезпечує нас киснем, життям. Але цей м'яз бере участь і в інших м'язових синергіях – зокрема в утриманні рівноваги. Якщо пріоритетом є «встояти на пуантах», є велика ймовірність, що новачок забуде про дихання. Як це питання вирішуватиме професіонал,

належатиме від того, «чи навчився він дихати», тобто працювати шпфрагмою.

Різні причини: травми-хвороби, невимовлені слова закоханості-подяки, нездійснені проекти, нереалізовані бажання – як незакінчені рухи, блокують окремі м'язи [14]. Наче ти почав робити крок і зупинився – чотириголовий м'яз стегна, наприклад, залишиться скороченим. Невелике порушення роботи одного м'яза вплине на діяльність усього м'язового ансамблю. По-перше, на допомогу хронічно скороченому м'язу поспішить сполучна тканина, яка у вигляді тонкого полотна оточує і пронизує кожен м'яз, формуючи одночасно футляр і остов – міні-скелет м'яза. Сполучна тканина, названа фасцією, ущільниться [10; 12]. М'яз стане жорстким – ригідним, згодом відгукнется болем. З іншого боку, звична напруга цього м'яза призведе до появи видовження іншого, протидіючого йому, щоб зберегти вертикальне положення голови, як пріоритет нашої нервової системи. Як би зігнулася наша спина, тіло прагнучим повернути погляд паралельно до лінії горизонту. А ми ризикуємо отримати сутулість, сколіоз.

Професійна діяльність танцюриста, спортсмена, тривала діяльність у кожному виді спорту або танцю формує свій індивідуальний (для цього виду танцю/спорту) м'язовий портрет, який визначається «улюбленими» підсилювачами працюючими м'язами, перевантаженими або розбавтаними суглобами. внаслідок чого, тіло деформується, провокуючи травми/хвороби, притаманні для цієї професії. Це ж обмежує можливості подальшого вдосконалення в цій діяльності. Наприклад, виворітність плечостегнових суглобів актуальна для балету. Вона забезпечується надмірним тонусом м'язів-розгиначів цих суглобів. У перспективі, це хвороба – артроз, артрит [8]. Загальновідома проблема балету – плоскостопість, артроз суглобів стопи з огляду на нефізіологічний розподіл фізичного навантаження на ці суглоби [13]. І зона, що вимагає

окремої уваги, це грудочеревна діафрагма. Крім участі в диханні й утриманні рівноваги, діафрагма є частиною венозної помпи організму, повертаючи кров від нижньої частини тіла до серця. Якщо діафрагма виявляється малорухомою з тенденцією утримання в положенні «видиху», погіршується венозний рух до серця, що надалі сприяє формуванню варикозної хвороби ніг [9]. Здоров'я хребта багато в чому забезпечується м'язовим балансом. За даними травматолога-ортопеда Академії Російського балету імені А. Ваганової Олени Андріївни Щелкиної (кандидата медичних наук, наукового співробітника Російського НДІ травматології та ортопедії), 20 % вихованців та артистів балету щорічно звертаються з приводу вертебральних болів у спині. 41 % вихованців за даними щорічної диспансеризації Академії мають порушення постави і сколіотичні деформації. Подібні зміни можуть виникати у царині формування професійної постави в процесі тривалих цілеспрямованих тренувань [3; 4].

Розуміння особливостей м'язового взаємодії допомагає внести корекцію у фізичну практику, щоб зменшити негармонійні наслідки, зберегти здоров'я, врахувати індивідуальні особливості, і як результат бути більш ефективним у своєму виді діяльності [2]. Йоготерапія як система тілесних і медитативних практик спирається на досвід йоги і сучасні знання анатомії, фізіології, інших наук про людину [1]. Йоготерапія дає змогу тілу повернути узгодженість і здоров'я, збільшити ефективність рухів, спритність, швидкість, пластичність. Що особливо актуально для людей, професійно пов'язаних зі спортом і танцями. Можна виділити три блоки, спираючись на які розпочати йоготерапевтичну практику:

- повне йогівське дихання відновлює дихальний ритм діафрагм – грудочеревної і тазової, нормалізує венозний кровотік, активізує тканинне дихання, підвищує енергетичний потенціал, практикуючого;

• суглобова розминка (з урахуванням повної амплітуди суглобового руху) розігріває м'язово-сухожильні тканини, покращує живлення суглобного хряща, згаджує роботу окремих суглобів між собою;

• комплекс асан – тілесних практик йоги, під час якого практикуючий коректно погоджує м'язові ланцюги, формує нові нейронні зв'язки [14]. Асана разом із повним йогівським диханням – головний інструмент для усвідомлення і зміни м'язових синергій. У момент її виконання відбувається пошук і формування більш гармонійної м'язової рівноваги. Вибір послідовності асан, режиму їх виконання визначається м'язовим портретом цього виду фізичної діяльності (танцю або спорту). Це допомагає розвантажити звично напружені зони, повернути повну амплітуду руху в суглобах, скоординувати діяльність суглобів між собою, уникнути можливим «професійним деформаціям здоров'я». На цих принципах заснована система Натя-йоги, в якій об'єднані методи йоги і танцю.

Йога дає змогу усвідомити звичні м'язові стереотипи та емоційні стани, які ховаються за ними. Зміна тілесних стереотипів повертає гнучкість і здоров'я тілу. Розширення ступенів свободи тіла збільшує палітру емоційних відчуттів, які є важливими для яскравості і виразності танцю. Погляд на хореографію крізь призму сучасної фізіології, йоги та психотерапії допомагає продовжити активне творче життя танцюриста, не надаючи шкоди здоров'ю. Надихає до створення нових напрямів у танцювальному мистецтві, пробуджує бажання до саморозвитку та самовдосконалення.

Список використаної літератури

1. *Ахрамеева Е. А.* Йога и физиология [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://yogatherapy.com.ua/yoga-i-fiziologiya/>
2. *Ахрамеева Е. А.* Асана как медитация. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://yogatherapy.com.ua/asana-kak-meditatsiya/>
3. *Баринова М.* Воздушная йога как средство восстановления для артистов балета / М. Баринова // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2015. – № 5 (40). – С. 78–80.

4. *Макаренко М.* Інновації в балетному освітанні на основі нових знань о фізіології людини / М. Макаренко // Вестник Академії Російського балету ім. А. Я. Ваганової. – 2015. – № 5 (40). – С. 96–101.
5. *Бернштейн Н.* О ловкості і її розвитку / Н. Бернштейн. – Москва: Фізкультура і спорт, 1991. – 288 с.
6. *Бернштейн Н.* О побудові рухів / Н. Бернштейн. – Москва: Поліграф-книга, 1947. – 256 с.
7. *Бюске Л.* М'язові ланки / Л. Бюске. – Москва. – Т. 1, 2, 3, 4.
8. *Васильєв О.* Ортопедический аналіз типових біомеханічних порушень в спорті: виворотність і шпагати [Електронний ресурс] / О. Васильєв – Режим доступу: <http://www.sportmedicinc.ru/mcdforsport-2011-papers/vasilev2.php>
9. *Кравець Н.* В фокусі уваги діафрагма [Електронний ресурс] / Н. Кравець. – режим доступу – <http://yogatherapy.com.ua/v-fokusc-vnimanija-diafragma/>
10. *Кравець Н.* К вопросу о механизме действия асан хатха-йоги на организм. [Електронний ресурс] / Н. Кравець. – Режим доступу: <http://yogatherapy.com.ua/natal-ya-kravets-k-voprosu-o-mehanizme/>
11. *Лукьянова Е.* Дыхание в хореографии / Е. Лукьянова. – Москва: Искусство, 1989. – 184 с.
12. *Майерс Т.* Анатомические позы / Т. Майерс. – Москва: Спортивная медицина Форум, 2009. – 124 с.
13. *Марина М.* Формирование балетной стопы в системе профессионального предпрофессионального хореографического образования / М. Марин // Вестник Академії Російського балету ім. А. Я. Ваганової. – 2015. – № 5 (40). – С. 102–112.
14. *Сафронов А.* Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика / А. Сафронов. – Москва: Медицина, 2010. – 128 с.
15. *Хавилер Дж.* Тело танцора. медический взгляд на танцы и тренировки / Дж.Хавилер. – Москва: Спорт, 2004. – 248 с.

Робота м'язового апарату танцівників та профілактика травматизму на уроках хореографії у дітей підліткового віку

(Олена Мартинюк)

Проаналізовано особливості роботи опорно-рухового апарату танцівників та особливості роботи їхнього м'язово-зв'язкового апарату в аспекті профілактики отримання травм. Водночас, були розглянуті особливості фізичного розвитку дітей підліткового віку (11–14 років) й специфіку проведення занять з хореографії для підлітків, враховуючи особливості їхнього фізичного розвитку та особливості професійного підходу до танцювальних тренувань, щоб запобігти травматизму на

танцях.

У ХХ столітті мистецтво танцю набуло стрімкого розвитку і шаленими темпами продовжує розвиватися й сьогодні. В сучасній хореографічній культурі домінуючими стають процеси загальної інтеграції, де на відміну від класичного балету форма, концепція та складові руху підлягають постійним змінам, увесь час розширюючись та збагачуючись новими напрямками. Завдяки цим процесам сучасна хореографія не має кордонів, «сучасний танець» – це танець, необмежений умовами, який існує, щоби хореограф і виконавець могли розкривати свою особистість, внутрішню духовність й ті глибини інтуїтивного пізнання, які вони намагаються фізіологічно виразити через видиму пластичну форму. «Танець і надалі перебуває у стадії розвитку, і важко передбачити його еволюцію, але так чи інакше, на якому б етапі розвитку не було мистецтво сучасної хореографії, танець – це унікальна демонстрація людиною своїх фізичних здібностей, що виражає собою як і невгамовну енергію, так і ніжність почуттів» [1, с. 95]. Характерними рисами цього виду мистецтва є витончені пози, новаторська хореографія та вражаючі образи. Танець є втіленням бездоганного балансу, повного м'язового контролю, грації, ритму, швидкості. Урок танцю в сучасних ритмах – це і урок творчого пошуку, невгамовної праці і досягнення результату. Однак для того, щоби бути конкурентоздатним на ринку інших художніх досягнень, від виконавця вимагається висока духовна і фізична підготовка.

Тривалий час техніку танцю викладали майже без будь-якого анатомічного аналізу. Можливо, ця традиція виправдовувала себе протягом багатьох поколінь, але, щоби сьогодні перемагти у конкурентній боротьбі з іншими танцівниками, хореограф має знати ази анатомії і на цій основі вибудовувати підготовку виконавця.

Окрім того, хореограф має знати природу руху, яка пов'язана з особливостями музично-хореографічного мистецтва, на відміну від побутових рухів, і потребує від людини перетворення її організму в робочий апарат, що відповідає особливостям професії. Організм людини, перетворений у робочий апарат, допомагає їй свідомо керувати своїм тілом та емоціями, підкоряти їх гармонії музичних звуків, а єдине дихання музики й організму танцівника породжує те емоційне єство, що ми називасмо музично-хореографічним мистецтвом.

Хореограф безумовно має володіти високим рівнем знань та вміло використовувати набуті навички і знання, цілеспрямовано опираючись на закони розвитку цього виду мистецтва, керуватися вимогами часу та потребами соціуму. Але єдиної «школи» як сукупності певних принципів, підходів і методів навчання у сучасній хореографії немає. Можна тільки говорити про велику кількість «шкіл», застосування методів яких доповнювали б одна одну.

Коли на балетній сцені з'явилися перші постановки в сучасному стилі, танцівники, балетмейстери та педагоги зіштовхнулися з проблемою перенавантажень і травм м'язів та зв'язок колінного та гомілковостопного суглобів. Тоді ж почали шукати можливості рішення цієї проблеми та висловлювати одностайні думки про необхідність розширення меж класичного уроку і створення уроку сучасного танцю. Багато вже зроблено та робиться у цьому напрямі. Провідні танцівники, педагоги розробили і запропонували позиції ніг – так звані тренажні позиції, дотримуючись яких, оберт стегна ноги у кульшовому суглобі можливий на 270° (3/4 кола). Рух колінного та гомілковостопного суглобів від виворітної до зверхньовиворітної позиції в поєднанні з «внутрішнім» та «зовнішнім» положенням, тобто додатковим рухом із напруженням на згині суглоба, дає змогу створити граничну амплітуду можливого руху ноги. Статичні та миттєві напруги й розслаблення за таких крайніх точок радіусу створюють

тренажний ефект. Робота м'язів та зв'язок-антагоністів у верхньовиворітних позиціях не тільки не протидіє класичній виворітності, але й навпаки – допомагає їй [6, с. 51].

Під час розроблення танцювального уроку (тренажу) необхідно все підпорядковувати ідеї розігріву та тренажу м'язів та зв'язок. Основні методичні положення такого уроку полягають у:

- напруженні м'язів у крайніх точках граничної амплітуди будь-якого суглоба;
- створенні тренажної роботи м'язів і зв'язок за рахунок статичної напруги ніг та за рахунок взаємопов'язаної роботи пластичних елементів (стегна, спина – живіт, плечі, корпус, руки, голова), спрямованої «на протидію», «на скручування», «на продовження» в будь-якій позиції ніг (на підлозі та у повітрі);
- освоєнні складної «пластичної» техніки зі застосуванням тренажної роботи м'язів та зв'язок.

Основними завданнями такого уроку мають стати: виховання елементарної пластики; чітких невиворітних, зверхньовиворітних та напіввиворітних позицій і положень ніг; розвиток пластики спини, стегон, плечей, колін та гомілковостопних суглобів; розвиток пластичної сили, розвиток складної пластичної обертальної техніки та стрибків, застосування всього цього у точному за формою танці.

Цей танець має не поступатися класичному щодо складної техніки, а певною мірою й перевершувати його за рахунок додаткової пластики всього тіла та завдяки значно більшій свободі у виборі позицій, а отже, в прийомах відштовхування – стрибка – приземлення (або оберту). Щоби знайти естетику невиворітного стрибка, зберігши спортивну стрибучість, чіткі позиційні положення рук і ніг, що створюють форму, в простому та в технічному танці потрібна велика кропітка робота в класі [6, с. 58].

Кожна вправа має певний сенс. Робота у танцювальному класі – це не тільки послідовність *plié* і *battement tendu*. Вона призначена для того, щоби поліпшити фізичну організацію тіла. Водночас технічна підготовка має бути спрямована на розвиток м'язової сили та координації руху, щоби вберегти танцівника від травм. Хореограф повинен знати і розуміти, як працюють різні групи м'язів у кожній із танцювальних позицій. Наприклад, м'язи, що призводять до розгинання кінцівки у суглобі, мають скорочуватися по всій довжині. Якщо танцівник не знатиме, які саме м'язи зумовлюють це розгинання, чи зможе він ефективно виконати ту чи іншу комбінацію? Найімовірніше, він задіюватиме не ті м'язи, що потрібно, і в результаті це може призвести до гіпертрофії їх або ж до виникнення травм.

Практично неможливо запропонувати одну для всіх тренувальну програму, з конкретною тривалістю, інтенсивністю, кількістю повторень, позаяк думки спеціалістів з цього приводу сильно різняться [5, с. 19]. Для повноцінного тренування необхідно вміти точно визначати свою мету, завдання, методичку і пам'ятати, що якість роботи – головне завдання хореографа і танцівника. Розглянемо особливості роботи різних ланок тіла, які відіграють найважливішу роль у правильній техніці виконання рухів сучасної хореографії.

Хребет здатен виконувати рухи в будь-яких напрямках, і це дає змогу танцювати легко та невимушено у різних стилях. Завдяки хребту танцівник може демонструвати вражаючу гнучкість, яка необхідна у виконанні багатьох сучасних танцювальних комбінацій, жорстку та водночас елегантну стабільність у виконанні підтримок. Балетна постава вимагає, щоби хребет був міцним, але zarazом вільним і рухливим. Усе залежить від розвитку, організованості та врівноваженості мускулатури. Щоби домогтися такої постави, потрібний оптимальний баланс стабілізуючих м'язів хребта. Уміння використовувати можливості хребта по всій його

довжині і знаходити баланс між стабільністю та гнучкістю допоможе вдосконалити виконавські навички і знизити ризики отримання травм. Отже, базові знання про будову хребта, уміння володіти своїм тілом, здатність користуватися м'язами живота для стабілізації положення спини убережуть виконавця від ушкоджень.

М'язи, які відіграють найбільшу роль у забезпеченні правильного положення хребта, – прямий м'яз хребта, зовнішні і внутрішні косі м'язи живота. Найглибший прошарок становить поперечний м'яз живота, який, головню, відповідає за положення тіла і забезпечує стабільність хребта. Ще один м'яз, що забезпечує правильне положення хребта – це клубово-поперековий м'яз. Слабкість або навпаки напруженість цього м'яза створює нестабільність у поперековій зоні. Ізометричні вправи на м'язи, що згинають ногу в кульшовому суглобі, допоможуть укріпити і пропрацювати його, не створюючи загрози для нижніх відділів хребта.

Правильна постава – це результат сили та стабільності м'язів, які оточують хребет і підтримують його природні вигини. Таке положення тіла називається нейтральним [5, с. 25]. Якщо навчитися під час танцю розтягувати хребет по всьому осьовому напрямку, зберігаючи його природні вигини, то можна уникнути надмірного навантаження на хребці та міжхребцеві диски. Всім відомо, що складна хореографія складається з рухів хребта у всіх напрямках і можливих комбінаціях, але сильні танцівники здатні контролювати його положення у будь-яких позах. Вправи, які допомагають виробити правильну поставу, спрямовані передусім на пошук нейтрального положення тіла. На жаль, намагаючись надати нейтральне положення нижній частині хребта, багато танцівників відчувають труднощі. Часто в них спостерігається надмірний лордоз (вигин у передньому напрямі) поперекового відділу. Причини можуть бути різними. Одна з них полягає у слабкості м'язів живота, внаслідок чого хребет залишається без підтримки в попереку і вимушений прогинатися.

Ще одна причина може бути у надмірній і постійній напрузі м'язів спини. Наприклад, якщо увесь час напружений клубово-поперековий м'яз, то це також може призвести до збільшеного лордозу поперекового відділу хребта. Установлюючи потрібний баланс у структурах хребта, у виконавця відпаде необхідність у надмірній напрузі м'язів, що дасть змогу створити прекрасну основу для його правильного функціонування.

Сучасні танцівники володіють достатньою силою та рухливістю, щоби перемішувати таз у всіх площинах і зберігати рівновагу, незважаючи на те, що постійно вага тіла переноситься з ноги на ногу. Виконавці ступу виконують рухи ногами з незагнаною швидкістю, хоча таз залишається нерухомим. Артисти балету виконують високе *battement developpe*, не гублячи сили та гнучкості у кульшових суглобах. У будь-якому танцювальному стилі треба робити багато складних рухів стегнами в паралельному положенні, при поворотах назовні та в середину. Варто з'ясувати, як взаємодіють таз і ноги. Всі танцівники повинні розуміти, як розподіляються по кульшових суглобах і таза зусилля, що виникають під час рухів ногами.

Клубово-поперековий м'яз складається з двох м'язів: клубового та великого поперекового. Клубовий м'яз починається від клубового гребеня таза і кріпиться до стегнової кістки. Великий поперековий м'яз починається біля поперекових хребців і 12-го грудного хребця, також кріпиться до стегнової кістки. Для танцівника надзвичайно важливою є збалансована робота цих двох м'язів. Клубово-поперековий м'яз з'єднує хребет і таз з ногами. Баланс між його силою та гнучкістю допоможе виконавцю підняти ногу вище 90 градусів та вбереже від болу у попереку.

М'язи тазового поясу наділені величезною силою, якщо вони добре збалансовані. До таза кріпиться велика кількість м'язів тулуба, тут починаються більшість м'язів стегна. Таз – це справжній силовий центр,

позаяк у ділянці таза сходиться більшість м'язів верхньої та нижньої частини тіла, це зв'язуюча ланка між тулубом і ногами. Всім відомо, що у танцівників часто трапляються травми ніг. Якщо вони мають хронічний характер, то причиною найімовірніше є неправильна техніка виконання рухів, яку зазвичай пояснюють неправильним положенням нижніх відділів хребта і таза. Слабкість або, навпаки, надмірне напруження цих м'язів, призводить до порушення положення поперекового відділу хребта і таза, а це неодмінно позначиться на рухах ніг. Наприклад, клубово-поперековий м'яз проходить попереду кульшового суглоба і його сухожилля можуть защемлятися у суглобі при опусканні ноги з *battement developpe* або *grand battement jete*. Такий стан викликає біль і може призвести до травми, яка потребує лікарського втручання. Щоб запобігти защемленню, треба підвищувати силу й еластичність цього м'яза, який у багатьох танцівників ослаблений і стиснений. Результатом намагань танцювати з відхиленням уперед тазом і прогином у попереку є низька активність м'язів живота та м'язів, що згинають ногу у кульшовому суглобі (медіальна або внутрішня група м'язів стегна). Крім того, таке положення таза спричиняє надмірну напругу м'язів нижньої частини спини, які зумовлюють підвищений тиск на хребці. Слабкість задньої групи м'язів стегна може стати причиною неправильного положення таза, бо ці м'язи беруть початок від сідничної кістки. Слабкий розвиток групи цих м'язів призведе до нахилу таза вперед, порушуючи оптимальне положення тіла. Сильна протидія м'язів живота та задньої групи м'язів стегна дають змогу збалансувати таз і забезпечити хорошу підтримку хребту. Задня група м'язів стегна відіграє важливу роль у забезпеченні правильного положення тіла, а також згинає ногу в коліні та розгинає у кульшовому суглобі. Тобто ці м'язи відповідають відразу за рух у двох суглобах. Вони працюють кожний раз, коли танцівник виконує *coupe*, *passe* і *attitude*, а також всі можливі повороти та стрибки у стилі джаз-балету. Отримуючи від педагога рекомендацію «не прогинай

поперек», танцівники часом зайвий раз намагаються це зробити і відхиляють таз назад. Це спричиняє підвищене навантаження на сідничний м'яз, а він у таких випадках збільшується в розмірах. Окрім того, нахил таза назад затискає задню групу м'язів стегна і збільшує тиск на міжхребцеві диски у поперековому відділі. Потрібно приводити таз у нейтральне положення за рахунок роботи м'язів живота, які забезпечують підтримку хребта. Укріплення м'язів живота з одночасною розтяжкою клубово-поперекового м'язу та м'язів спини допоможе позбавитися від надмірного прогину в попереку.

Основою і початком всіх рухів у танці є тулуб. Міцний фундамент допомагає краще управляти тілом і надає стабільності хребту. Коли треба вивести торс зі стану рівноваги, тільки м'язи тулуба підтримують хребет. Кожного разу, коли під час стрибка потрібно розігнути хребет, м'язи тулуба щільно охоплюють його, що забезпечує надійний захист.

Останнім часом великої популярності набуло опрацювання м'язів живота, але чи знає більшість із виконавців, як використовувати ці м'язи для удосконалення техніки танцю? Важливо не просто щодня виконувати підйоми і скручування корпусу, а розуміти його анатомію і координувати дії його мускулатури. М'язи тулуба скорочуються з метою стабілізації хребта і привертають до себе чимало уваги стосовно профілактики ушкоджень. Численні медичні дослідження доводять зв'язок між діями м'язів тулуба і травми попереку [5, с. 59]. Усі ці м'язи відповідають за поставу і відіграють важливу роль у забезпеченні поперекової зони хребта. Їх необхідно укріпляти і використовувати для вдосконалення рухів, що виходять з центру тіла.

Для ефективної підтримки хребта потрібні скоординовані зусилля поперекового м'язу живота, косих м'язів живота, м'язів тазового дна і багатороздільних м'язів. Усе це необхідно для вдосконалення техніки танцю, яка потребує постійного контролю над рухом, що можливо, коли у

танцівника міцний тулуб. Можна згадати неймовірно складну техніку ірландських танців. Танцівники повинні постійно тримати спину прямо. Положення тулуба не змінюється під час виконання будь-яких рухів ногами, які виконуються з приголомшливою швидкістю. До бальних танців ми ставимось як до красивого видовища, але вони теж вимагають чималих навиків та зусиль. Партнер повинен увесь час відчувати центр ваги партнерки. Для свінгу, вальсу або сальси необхідна хороша координація. Обоє танцівників повинні добре тримати спину, щоби забезпечити стабільність таза для швидких рухів ніг і миттєво реагувати на рухи партнера. Сильна мускулатура тулуба – це не тільки хороша техніка, але й безпека. Що надійніше положення хребта, то ефективніший рух.

У всьому різновиді танцювального мистецтва танцівник має ще й ефективно працювати руками, яким притаманна сила, естетичність, збалансованість і енергійність. Вони відіграють дуже важливу роль у всіх поворотах і змінах напрямів руху. Крім того, що руки повинні рухатися вільно і граційно, треба навчитися зберігати стабільне положення лопаток. Плечовий суглоб складний за своєю структурою і відрізняється від інших суглобів своєю рухливістю. Так само складними є й м'язи, що керують цими рухами. Ліктьовий і променезап'ястковий суглоби дають змогу рукам виконувати більш тонкі та точні рухи. Незважаючи на те, що в більшості випадків у танцівників травмуються ноги, під час тренувань не можна ігнорувати вправи, які розвивають м'язи рук та плечового поясу. Баланс рухливості плечового суглоба та тонусу м'язів передпліччя надає рухам граційної легкості, що є необхідним для виконання елегантного *port de bras*, креативних сучасних комбінацій, підтримок і виразних жестів.

Виворіт стоп відбувається здебільшого у кульшовому суглобі. Без м'язів, які повертають стопу, їхнє положення в цьому випадку було б неможливим. Кожного разу, коли необхідно підняти ногу зі стопою, повернутою назовні, рух починається зі скорочення глибоких м'язів-

обертачів стегна, що максимально вивертають стегнову кістку назовні. Якщо у танцівника виникають труднощі з виворітним положенням стоп, то, можливо, причина криється в будові голівки стегнової кістки. Якщо кут, під яким голівка розташована стосовно осі кістки, спрямований уперед, то кістка повертається більше в середину, ніж назовні. Спостерігається так звана клишоногість, а вивернути стопи назовні стає дуже важко з анатомічного погляду. Крім того, у разі клишоногості таз зазвичай нахилений уперед. Намагання форсувати виворітне положення призводить до того, що стопа «завалюється» на внутрішній край. Ця анатомічна особливість, можливо, ніколи не дасть досягнути ідеального виворітного положення стоп. У такому випадку необхідно навчитися працювати в межах можливого. Якщо ж кут голівки стосовно кістки спрямований назад, то це дає змогу розвертати ногу більше назовні, ніж до середини, що сприятливіше з погляду техніки балету.

Безпечне й ефективне повернення на землю після стрибка (приземлення) потребує контролювати ексцентричну дію чотириголового м'яза стегна, а також м'язів гомілки і стопи. Ексцентрична дія м'язів полягає в їхньому напруженні при одночасному видовженні. Усі м'язи, які входять у чотириголовий м'яз стегна, задіяні у згинанні ноги в коліні. Враховуючи це, необхідно приділяти увагу пропрацюванню не тільки чотириголового м'яза стегна, але й привідних м'язів, щоби зменшити навантаження на надколінник. Коли нога зігнута в коліні, зв'язки, які підтримують суглоб, розслабляються, а це означає, що положення коліна тепер залежить тільки від сили цих м'язів. Кожного разу, коли ноги опускаються на землю після стрибка або широкого махового руху, їхні дії треба ретельно контролювати. М'язи повинні скорочуватися дуже швидко, щоби протистояти силі тяжіння.

Дослідження в галузі анатомії та кінезіології танцю тривають. Це йде на користь самим танцівникам і їхнім педагогам. Учені також дійшли

висновку, що надмірне навантаження на чотириголовий м'яз стегна за неправильного підходу до засвоєння виворотного положення стоп може спричинити біль у колінному суглобі і призводити до травм [5, с. 177]. Дослідження виявили, що для вдосконалення «арабеска» достатньо всього лише укріпити м'язи живота та м'язи, які розгинають ногу у кульшовому суглобі, а також підвищити рухливість грудного відділу хребта [5, с. 177]. Для поліпшення виворотності стопи треба навчитися надавати тазу нейтральне положення й активізувати м'язи, які повертають ногу в кульшовому суглобі. Засвоївши принципи надання тілу правильного положення, можна поліпшити координацію рухів [6, с. 130].

Танець допомагає не тільки розвиватися людям фізично, він є ще й допоміжним заходом у лікуванні та профілактиці різних хвороб. Заняття танцем допомагають виправити у дітей плоскостопість, порушення постави, також можна вирішити за його допомоги деякі проблеми опорно-рухового апарату, укріпити серцево-судинну систему тощо. Діти на уроках хореографії знайомляться з можливостями свого тіла, вчаться танцювати, отримувати задоволення від рухів, імпровізувати, відчувати музику та ритм, спілкуватися. Заняття танцем тонізують їхній фізичний та емоційний стан. Але оскільки хореографія пов'язана зі серйозною роботою м'язів усього тіла, говорячи про танець, необхідно торкнутися і теми дитячого травматизму. Як і у будь-якому виді спорту, у хореографії також іноді трапляються випадки, коли танцівник може отримати серйозні травми та різноманітні тілесні ушкодження, що найчастіше проявляються у вигляді: розтягнень м'язів, розривів зв'язок, деформації суглобів і хребців. Особливо схильні до танцювального травматизму м'язи спини та ніг. Але при правильному підході до організації занять і тренувального процесу всі ці неприємні моменти можна звести до мінімуму.

У підлітковому віці, а це період, що охоплює від 11–12 до 14–15 років, відбуваються кардинальні зміни організму дитини, що проходить

шлях до своєї біологічної зрілості. Ці зміни зумовлюються насамперед статевим дозріванням, яке впливає на появу почуття власної дорослості, появу інтересу до представників протилежної статі, пробудження романтичних почуттів та переживань. Активізація діяльності гіпофізу спричиняє інтенсивний фізичний та фізіологічний розвиток. Прискорюється зростання тіла в довжину. У дівчаток цей процес розпочинається приблизно в 11 років, що на 2 роки раніше, ніж у хлопчиків. У підлітковому віці зміцнюється м'язово-скелетна система, зростає фізична сила, але ріст хребта відстає від темпу росту тіла в довжину. У підлітків можна помітити порушення пропорцій тіла. Простежується невідповідність розвитку серця, маси тіла і судинної системи. Тому часто порушується робота серця, спостерігається швидка втомлюваність. Відбувається також перебудова моторного апарату. Тому у дітей підліткового віку втрачається гармонія в рухах, вміння володіти власним тілом. Перебудова нейрогуморальних співвідношень стає основою загальної неврівноваженості підлітка, його вразливості і роздратованості. Послаблюється самоконтроль. Встановлено також, що до 12-річного віку розвиваються гальмівні процеси головного мозку, тобто вдосконалюється процес внутрішнього гальмування. Збільшується латентний період рефлексорних реакцій. Спостерігається сповільнена реакція, підліток не відразу виконує вимоги вчителя. Тому не варто квапити дітей! Їм необхідно давати час на роздуми. У підлітковому віці посилюється функція кори головного мозку, спрямована на аналіз і синтез вищих подразнень, які сприймаються аналізаторами (зоровим, вестибулярним, шкірним, руховим і т. д.). До 13–14 років завершується морфологічне й функціональне дозрівання рухового аналізатора людини. Тому після 13–14 років показники розвитку рухової функції змінюються значно меншою мірою. Завершення дозрівання рухового аналізатора збігається з періодом статевого дозрівання хлопчиків цього віку. Наукові

дани свідчать про те, що в цей період підлітки, які не мають спеціальної підготовки, повільніше та з більшими труднощами, ніж у молодшому шкільному віці, опановують нові форми рухів.

У віці 11–13 років у дітей розвивається й досягає найвищого рівня тонка координація, просторова точність рухів та їх розміреність у часі. Якщо 10-річні діти ще не можуть одночасно аналізувати рухи за просторовими та часовими ознаками, то такий аналіз рухів цілком посилюється дітям 12–13-річного віку. Але у підлітків 13–14 років іноді при вивченні складних координаційних рухів, помітно гальмівний вплив пубертатного періоду. Тут варто також зазначити, що динамічні стереотипи рухових навичок, набутих у дитячому віці на заняттях хореографією, мають значну стійкість і вони можуть зберігатися протягом багатьох років.

У підлітків відбувається щорічний приріст ваги тіла приблизно на 4–5 кг, збільшується зріст на 4–6 см, а окружність грудної клітки – приблизно на 2–5 см. Продовжує формуватися та зміцнюватися скелет. До 14 років зростаються тазові кістки і встановлюється сталість кривизни хребта у поперековому відділі. До 14–15 років м'язи за своїми функціональними властивостями вже мало відрізняються від м'язів дорослої людини. Паралельно розвиваються м'язи верхніх і нижніх кінцівок. Збільшується абсолютна і відносна сила м'язів. Але попри такі зміни, що відбуваються у дитячому організмі, силові можливості дітей є ще досить невеликими, тому виховання та нарощування сили у цьому віці треба виконувати дуже обережно. Потрібно застосовувати короткотривалі силові навантаження динамічного й частково статичного характеру. Основна увага має бути зосереджена на зміцненні м'язових груп усього рухового апарату, особливо слабкорозвинених м'язів живота, косих м'язів тулуба, м'язів, що відводять верхні кінцівки, м'язів задньої поверхні стегна і привідних м'язів ніг. Найбільший приріст силових показників м'язових

груп спостерігається у період від 13 до 15 років. Тут варто відзначити, що процес наростання сили у дівчаток та хлопчиків проходить по-різному, тому деякі завдання для них на танцювальних заняттях важливо диференціювати. Водночас, головну увагу учнів потрібно зосереджувати на вивченні техніки рухів та їх точності, одночасно застосовуючи вправи на розвиток сили і витривалості. Організм підлітків досить швидко налаштовується на роботу. Це пояснюється високою рухливістю нервових процесів, тому розминка на заняттях повинна тривати не більше 8–10 хв.

Педагог-хореограф повинен знати, що у дітей підліткового віку з'являється схильність до ризику. Оскільки підлітки відрізняються підвищеною емоційністю, їм здається, що вони можуть впоратись із будь-яким завданням та будь-якою проблемою. Але на ділі це не завжди так. Вони ще не вміють адекватно оцінювати свої сили, тому не думають про наслідки й не дбають про власну безпеку. Зважаючи на це, педагогу на заняттях доцільно бути дуже пильним.

У віці 15 років організм підлітка майже сформувався, і це дає можливість поступово переходити до більш поглиблених занять та збільшення фізичних навантажень.

До причин виникнення танцювального травматизму у підлітків відносять:

а) недоліки у методиці проведення занять, неправильну організацію тренувального процесу;

б) несприятливі умови навколишнього середовища – стан приміщень для занять хореографією незадовільний або не повністю відповідає вимогам;

в) порушення учнями техніки безпеки, знехтування правилами безпеки під час виконання тих чи інших танцювальних/акробатичних елементів, незадовільний стан або взагалі відсутність спеціального тренувального взуття в учнів, а також порушення правил лікарського

контролю.

Профілактика танцювального травматизму охоплює аналіз індивідуальних особливостей підлітка, таких як: вік, інтенсивність, тривалість фізичних навантажень: вага, вибір амплітуди й швидкість рухів; загальний стан організму (забороняються тренування у разі захворювання); спосіб життя дитини, вибір навантаження відповідно до наявності або відсутності у неї стресу; рівень тренуваності; вибір навантажень, що відповідають фізичним якостям учнів і їхнім психічним можливостям; технічна підготованість і вибір координаційної складності, вибір техніки рухів з урахуванням рівня технічної майстерності. Часом трапляється, що учні хочуть виконати більше, ніж можуть. Така сильна воля – позитивне явище, та, коли дитина випробовує свої сили і намагається виконати рухи, для яких у неї немає напрацьованої техніки, сильної мускулатури і вправності – це велика небезпека! Ймовірність отримання травми, тілесного ушкодження або настання нещасного випадку дуже велика. У такому випадку всю енергію учня потрібно скеровувати на вдосконалення вже розучених ним танцювальних рухів/елементів, адже вчасне запобігання і профілактика травматизму – це одна з найважливіших умов тренувального процесу.

Тож, підводячи підсумки, можемо сказати, що запобігти танцювальному травматизму можливо, якщо всі учасники тренувального процесу дотримуватимуться правил і виконуватимуть методичні та організаційні інструкції. Педагогам-хореографам завжди варто враховувати вікові особливості учнів, умови навколишнього середовища і т. д. Щоб виховувати та підтримувати робочий апарат танцівника у чудовій формі, уникати травм, необхідно розуміти на чому ґрунтується стабільність цього апарату. Варто завжди пам'ятати – люди не народжуються натренованими, їхні тіла слід тренувати і піклуватися про них.

Список використаної літератури:

1. *Пуртурова Т.* Учите детей танцевать : учеб. пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Т. Пуртурова, А. Беликова, О. Кветная – Москва : Владос, 2003. – 256 с.
2. Развитие творческой активности школьников / под ред. А. Матюшкина. – Москва : Педагогика, 1991. – 160 с.
3. *Рубинштейн С.* Основы общей психологии / С. Рубинштейн. – Москва : Учпедгиз, 1946. – 720 с.
4. *Сапогов А.* Школа музыкально-хореографического искусства / А. Сапогов. – Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2014. – 264 с.
5. *Спарджер С.* Телосложение и балет / С. Спарджер. – Лондон, 1958. – 130 с.
6. Травматизм в хореографии. Виды травматизма. [Електронний ресурс]. – Режим доступа : https://studref.com/486379/bzhd/travmatizm_horeografii (дата доступу 13.03.2020 року).
7. *Хаас Ж.* Анатомия танца / Ж. Хаас ; пер. с англ. С. Борич. – Минск : Попурри, 2014. – 200 с.
8. *Шубарин В.* Джазовый танец на эстраде / В. Шубарин. – Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2012. – 240 с.
9. *Элсуорт А.* Анатомия йоги / А. Элсуорт. – Москва : Эксмо, 2014. – 160 с.

* * *

Психолого-педагогічні умови проведення занять хореографії з віковою категорією – рання дорослість

(Юлія Безталенко)

Бажаючи розвинути інтерес викладачів хореографії вищої школи до особистості студента, а також для спростування поширеної думки, що студент – це особистість, підлітковий вік якої давно закінчився і невідображення у фаховій літературі психологічної характеристики особистості студента спонукали до вивчення цієї теми. Закінчення дуже важкого періоду становлення особистості та перехід у не менш важливий період – юність, або ранню дорослість припадає на час, коли особа вчиться у вищій школі. Більшість людей на землі хоче жити в мирі та стабільності, тому на викладачах вищої школи лежить обов'язок – навчати так, щоб допомогти студентові не тільки опанувати майбутню професію найбільш досконало, а й навчитися справлятися з кризовими періодами свого віку, конструктивно співпрацювати з іншими та стати психологічно здоровим дорослим.

Термін «студент» латинського походження, в перекладі на українську мову означає ретельно працюючий, той, що займається, тобто опановує знання.

Студент як людина певного віку і як особистість може характеризуватися з трьох сторін: з психологічної, зі соціальної та з біологічної. Вивчення цих сторін розкриває якості і можливості студента, його вікові та особистісні особливості.

Порівняно з іншими віковими групами в юнацькому віці відзначається найвища швидкість оперативної пам'яті і переключення уваги, вирішення вербально-логічних завдань тощо. Тож, студентський вік характеризується досягненням найвищих, «пікових» результатів, які ґрунтуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного, соціального розвитку.

Якщо ж вивчити студента як особистість, то вік 18–20 років – це період найактивнішого розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення та стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудових тощо [2]. Провідним чинником розвитку в цей період є трудова діяльність, а головними завданнями ранньої дорослості стають самовизначення і створення сім'ї [7]. Тобто інтелект використовують, щоб вирішити з його допомогою реальні проблеми, які можуть визначити подальше життя людини [6].

Перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією – з іншого, виділяють цей вік як центральний період становлення характеру й інтелекту.

Водночас фахівці у галузі вікової психології і фізіології відзначають, що здатність людини до свідомої регуляції своєї поведінки в 17–19 років розвинута не повною мірою. Нерідкісні невмотивований ризик, невміння

передбачити наслідки своїх вчинків, в основі яких можуть бути не завжди гідні мотиви. Так, В. Т. Лісовський зазначає, що 19–20 років – це вік безкорисливих жертв і повної самовіддачі, але і частих негативних проявів [2].

Юність – пора самоаналізу та самооцінки. Самооцінка реалізується шляхом порівняння ідеального «я» з реальним. Але ідеальне «я» ще не вивірене і може бути випадковим, а реальне «я» ще всебічно не оцінене самою особистістю. Це об'єктивна суперечність у розвитку особистості молодого людини може викликати у неї внутрішню невпевненість у собі і супроводжується іноді зовнішньою агресивністю, розбещеністю або відчуттям незрозумілості.

Канадський психолог Д. Марша 1966 року, виділив чотири етапи розвитку ідентичності, вимірювані ступенем професійного, релігійного і політичного самовизначення молодого людини.

1. «Невизначена, розмита ідентичність» характеризується тим, що індивід ще не виробив скількись чітких переконань, не вибрав професії і не зіткнувся з кризою ідентичності.

2. «Дострокова, передчасна ідентифікація» наявна, якщо індивід долучився у відповідну систему відносин, але зробив це не самостійно, в результаті пережитої кризи і випробування, а на основі чужих думок, наслідуючи чужий приклад чи авторитет.

3. Етап «мораторію» характеризується тим, що індивід перебуває в процесі нормативної кризи самовизначення, вибираючи з численних варіантів розвитку той єдиний, який може вважати своїм.

4. «Досягнута зріла ідентичність» визначається тим, що криза завершена, індивід перейшов від пошуку себе до практичної самореалізації.

На II і III курсах нерідко виникає питання про правильність вибору вищу, спеціальності, професії. До кінця III курсу остаточно вирішується

питання про професійне самовизначення. Однак трапляється, що в цей час приймають рішення в майбутньому уникнути роботи за фахом. За даними, які навів В. Лисовський, лише 64 % старшокурсників чотирьох найбільших вишів Санкт-Петербурга однозначно вирішили для себе, що їхня майбутня професія повністю відповідає їхнім основним схильностям та інтересам. Найчастіше спостерігаються зрушення в настрої студентів – від захопленого в перші місяці навчання у вищій школі до скептичного при оцінюванні режиму вищого закладу, системи викладання, окремих викладачів тощо.

Досить часто професійний вибір людини визначають випадкові чинники. Це явище особливо небажане при виборі вищої школи, тож такі помилки дорого обходяться і суспільству, і особистості. Тому профорієнтаційна робота з молодими людьми, які приходять до вищої школи, надзвичайно важлива.

Різке ламання багаторічного звичного робочого стереотипу, основу якого становить відкрите І. Павловим психофізіологічне явище – динамічний стереотип, іноді призводить до нервових зривів і стресових реакцій. З цієї причини період адаптації, пов'язаний із ламанням колишніх стереотипів, може на перших порах зумовити і порівняно низьку успішність, і труднощі в спілкуванні. В одних студентів вироблення нового стереотипу проходить стрибкоподібно, у інших – рівно. Безсумнівно, особливості цієї перебудови пов'язані з характеристиками типу вищої нервової діяльності, проте соціальні чинники мають тут вирішальне значення. Знання індивідуальних особливостей студента, на основі яких будується система залучення його в нові види діяльності і нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес адаптації рівним і психологічно комфортним.

Дослідження показують, що першокурсники не завжди успішно опановують знаннями зовсім не тому, що отримали слабку підготовку в

середній школі, а тому, що у них не сформовані такі риси особистості, як готовність до навчання, здатність вчитися самостійно, контролювати і оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності, вміння правильно розподіляти свій робочий час для самостійної підготовки.

Однією з головних причин, що ускладнюють адаптацію до умов навчання в інституті, понад 50 % опитаних назвали брак часу для самостійної роботи при підготовці домашніх завдань. У зв'язку з цим майже 25 % студентів приходять на заняття непідготованими.

Одним із основних завдань роботи з першокурсниками є розроблення і впровадження методів раціоналізації й оптимізації самостійної роботи.

Для вироблення тактики і стратегії, які забезпечують оптимальну адаптацію студента до вищої школи, важливо знати життєві плани й інтереси першокурсника, систему домінуючих мотивів, рівень домагань, самооцінку, здатність до свідомої регуляції поведінки тощо.

Пошуки своєї половинки відіграють на III–IV курсах велику роль, впливаючи і на успішність, і на громадську діяльність студентів. Інтерес до протилежної статі займає значне місце в думках і поведінці студентів. Але було б помилкою вбачати в цьому негативне явище. Залицання та кохання нерідко сприяють підвищенню бажання краще вчитися, робочому настрою, творчій активності. Дані соціологів свідчать, що, як правило, після певного «затишшя» сімейні пари не залишаються осторонь від громадської роботи і не випадають з колективу. Вступ до шлюбу більшості студентів до кінця навчання не веде до розпаду студентських колективів, хоча кількість безпосередніх міжособистісних і міжгрупових контактів серед його членів дещо зменшується.

Психологічний розвиток особистості студента – діалектичний процес виникнення і вирішення протиріч, переходу зовнішнього у внутрішнє, саморуку, активної роботи над собою [2].

Отож, у період ранньої дорослості поведінка людини пов'язана:

1) з освоєнням професійної діяльності та самовдосконаленням. У теорії типів особистостей Дж. Холланда (1968 року) висловлено твердження, що людина вибирає ту професію, яка відповідає її типу особистості. Автор перераховує шість типів особистості (дослідницький, соціальний, підприємницький, реалістичний, конвенціональний, артистичний) і стверджує, що будь-яка професія може бути описана в просторі цих типів.

2) зі створенням власної сім'ї, вихованням дітей. Прагнення до набуття стабільності і впевненості перед лицем життя призводить до того, що абсолютну більшість шлюбів укладають у віці 20–28 років. При цьому юнаки одружуються в середньому у віці 24 років, дівчата виходять заміж у 20–24 роки (А. Калінін).

3) із проведенням вільного часу та відпочинком, який допомагає втілити в життя нереалізований потенціал особистості, самореалізація людини у вільній діяльності є важливою умовою збереження її психічного здоров'я і самоприйняття [5].

Найпоширенішою в дидактиці останніх років, як показує аналіз, є класифікація методів навчання, яку запропонував видатний дидакт Ю. Бабанський. За його підходом, доцільно виділяти чотири великі групи методів навчання: I група методів: методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; II група методів: методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності; III група методів: методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності; IV група методів: бінарні, інтегровані (універсальні) методи [4].

У хореографічному навчанні використовують диференційний підхід, поєднуючи декілька методів: (словесні: бесіди, розмова, лекція, запитання та відповіді, обговорення чи дискусії, історії (приклади) та інформації, особистий показ та пояснення, наочність, методи індивідуального підходу, поєднання навчання та гри, навчально-творчі завдання).

Основною вимогою методу навчальної роботи є свідомий процес сприйняття учнями навчального матеріалу, тобто такий процес, який розвивав би на уроках цього танцю (класичного, народного, сучасного тощо) не тільки рухові навички, але й виховував би, якщо так можна сказати, хореографічне мислення, спрямоване на усвідомлення основної мети цього мистецтва – реалістичного пізнання життя.

Розповідь і бесіда. Головне завдання педагога в перші роки навчання цього танцю (класичного, народного, сучасного тощо) полягає в тому, щоб поряд із вивченням основних форм і рухів, передбачених програмою, розвинути в учнів інтерес до цього танцю (класичного, народного, сучасного тощо), дати їм елементарні уявлення про його красу та естетику танцю.

Необхідно також розвивати в учнів свідоме, вдумливе ставлення до занять, щоб вони могли активніше працювати на уроці і знали, на що особливо важливо звертати увагу в тій чи іншій вправі.

Використання термінології. Також необхідно використовувати французьку термінологію, прийнятну для певного танцю (класичного, народного, сучасного тощо).

Метод пояснення. Деякі педагоги зупиняють урок, докладно пояснюють помилки, поправляють учнів. Пояснити і повторити рух, виправити помилки можна і потрібно у процесі виконання. А також у паузі після закінчення екзерсису біля станка. Зупиняти учнів під час виконання навчальних завдань треба, можливо, рідше і лише у разі появи грубих помилок, викликаних неухважністю.

Метод показу. Зорова пам'ять виховується і зміцнюється за допомогою наочності. До прийомів, що пояснюють правила виконання досліджуваних рухів, доцільно віднести саме показ, який можна підрозділити на два підходи: перший – показ нового досліджуваного руху; другий – показ комбінованих завдань. Показ викладача повинен допомогти учневі зрозуміти й освоїти однакові для всіх виконавські правила техніки руху. Показ після виконання навчального завдання теж необхідний. У цьому випадку допущені помилки варто особливо підкреслити, щоб шкочніше допомогти учневі зрозуміти їх і швидше виправити.

Методи спрямованого відчужвання рухової дії (або метод вправи). Дуже важливо в хореографії, щоб в учнів, окрім зорового і слухового сприйняття, повинно бути і відчужтя руху. Направляюча допомога викладача при виконанні руху, наприклад, відчужтя роботи м'язів при виконанні якогось руху; виконання вправ у повільному темпі; фіксація положень тіла і його частин в окремі моменти рухової дії [8].

Тривалість уроку для студентів вищої школи (для дорослих) становить дві академічні години (пару). Академічна година – це мінімальна облікова одиниця навчального часу. Тривалість академічної години становить, як правило, 45 хвилин [3].

Та, на думку багатьох, найменш ефективною практикою є заняття, що перевищують 2 академічні години. До кінця пари учні різного віку втомлюються настільки, що третя частина – чергові 45 хвилин – перетворюються на муки і для викладача, і для слухачів. Психофізіологічні особливості не обдуриш. Організм налаштовується на академічну годину, протягом цього часу людина може бути зосереджена. Другі 45 хвилин можна присвятити повторенню і закріпленню [1].

Студенти займаються один або два рази на тиждень, та всі професійні хореографи розуміють, що для дійсно професійної підготовки це замало часу. Групи ділять по шестеро, восьмеро людей, на практиці їх у

групі може бути більше, що можливе, але зменшить ефективність підготовки неухважних учнів.

Отже, дослідивши вік, який називають ранньою дорослістю, можна з точністю сказати, що на-викладачах, які працюють зі студентами вищої школи, лежить велика відповідальність.

По-перше, студенти тільки-но вийшли, а дехто лише виходить, з дуже складного періоду, підліткового віку. Це вік, коли особистість переживає не тільки кризу ідентичності та соціалізації, але й зміну серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та гормональної системи. І якщо в цей період дитину ніхто не підтримав, не пояснив, або вона сама не дізналася про те, що з нею відбувається, то вона є дуже «ранимим дорослим». Дорослим, який потребує розуміння та гарного прикладу! У двох випадках і з «ранимим дорослим», і з дорослим, який пережив свій підлітковий вік «достойно» (з такими ще більше), викладач повинен розуміти, що він має бути вдвічі вихованішим, терплячішим, стриманішим, добрішим та більш люблячим.

По-друге, українська система освіти, на превеликий жаль, поки що не об'єднує навчання в школі з навчанням у вищих навчальних закладах і діти дійсно вчать вчитися за новими правилами. За зовсім новими правилами, розуміючи своїми дорослими розумами, що відбувається щось не те, та опираються цьому «новому»! І якщо викладач, який значно старший, який вважає себе розумнішим, не розуміє цього або розуміє та глузує з цього, то і матиме «чудових» учнів, які з «великою повагою» будуть ставитися до нього та його «викладання».

По-третє, рання дорослість знаменується самовизначенням у трудовій діяльності та створенням сім'ї. Якщо викладач незрозуміло та нецікаво подає свій предмет, якщо йому однаково, чи студент (пам'ятаєте людина, яка пережила три-, чотирирічну кризу) присутній на його парі, якщо не вміє проконтролювати в процесі навчання (не на сесії, це вже

важно) рівень засвоєних знань студента, то відповіді на запитання: «Як легко відбудеться самовизначення у професійній сфері?» та «Що буде думати студент про професійний рівень викладача?», зрозумілі?!

Також викладач повинен нести відповідальність за свої слова та дії стосовно гендерних відносин. Стихійним лихом ХХІ століття є розлучення. Розлучення з психологічного погляду прирівнюється до стресу, порівняним зі смертю близької людини. Якщо я, як викладач, хочу жити серед щасливих та задоволених людей, в мене буде життєво необхідним бажання з повагою ставитись і в словах, і в думках, і в ділах: до протилежної статі, до своєї статі та до різних вікових груп! Показуючи власним прикладом, що незважаючи на попередній досвід, особливо негативний, кожна особистість може гідно впоратися з будь-якими проблемами і належно жити з ними.

На нашу думку, для хореографії вищої школи ліпше використовувати бінарні та інтегровані методи педагогіки. Зменшувати метод показу і збільшувати метод пояснення рухів. Зауваження робити, не зупиняючи виконання вправи. Використовувати аналогії при поясненні помилок. Вчити відчувати своє тіло, а не дивитися на нього, хоча, деколи, дзеркало – наш основний помічник і воно є підтримкою під час пояснення пози або помилок учня. Сприяє побачити свою помилку відеозапис виконання і його аналіз. Якщо говорити про індивідуальні та групові уроки, то, незважаючи на те, що індивідуальні уроки допомагають зробити учневі ривок у його фізичних досягненнях і є дійсно іноді необхідними, спільні уроки є ефективнішими, тому що навчають співпраці учнів та підвищують пізнавальний інтерес. Необхідно відзначити, що при груповій формі навчання учні розвиваються як у соціальному, так і в емоційному плані, тобто мають можливість спілкуватися з однолітками, захищати і представляти свої ідеї, обмінюватися думками, брати активну участь в оцінюванні одне одного та самих себе.

Ще одним із головних аспектів є виділений час для занять. Усім зрозуміло, що їсти двічі на тиждень замало для того, щоб людський організм правильно функціонував та був здоровим. Те саме стосується режиму занять на тиждень. При офіційно виділеному часі на кожний предмет, а особливо на класичний, народний та сучасний танець, неможливо надати професійної підготовки студенту, тому, при можливості, на практиці стараються збільшити кількість цих предметів на тиждень.

Щоб кожен викладач міг навчитися правильно викладати для студентів вищої школи, існує безліч педагогічних методів, і викладачі хореографії також повинні ними користуватися. Зрозуміло, що педагогічні методи навчання, які є адаптованими до хореографічних дисциплін, становлять творче і новаторське явище. Кожен викладач в Україні, на цьому етапі становлення хореографії, як предмета вищої школи та хорології, зокрема пробує та експериментує. І це гарне явище: бути творцем та новатором. Головне, щоб кожен викладач пам'ятав, що ефективність процесу навчання залежить від того, наскільки правильно вибрані методи навчання, і пам'ятав про принцип «не нашкодь». Саме цей принцип, у випадку з викладачами, ще більш відповідальний, ніж у лікарів, бо наше завдання навчити студента не тільки бути професійним хореографом, але і здоровою та гарною людиною.

Список використаної літератури:

1. Академічна година – багато це чи мало? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://olympica.com.ua/691337-akademichna-godina-bagato-ce-chi-malo.html> (дата доступу 05.0.2018 р.).
2. Глава 1. Особенности развития личности студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://krotov.info/lib_sec/shso/71_rost2.html (дата доступу 05.0.2018 р.).
3. Законодавство України [Електронний ресурс]. – Режим доступа : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/TM000163.html (дата доступу 05.0.2018 р.).
4. Методи навчання та їх класифікація [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://ru.osvita.ua/school/method/780/> (дата доступу 05.0.2018 р.).
5. Особенности возрастного развития личности в период взрослости [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.psyworld.ru/for-students/cards/general-psychology/971-2010-11-23-10-50-05.html> (дата доступу 05.0.2018 р.).

6. Портал психологічних видань / Когнітивний розвиток і особливості процесу навчання в період ранньої та середньої дорослості – Психологічна наука і освіта. – 2007. – № 2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psyjournals.ru/psyedu/2007/n2/Mihailova.shtml> (дата доступу 05.0.2018 р.).

7. Ранняя взрослость (20–40 лет) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.e-reading.club/chapter.php/97821/86/Tkacheva_Hil'ko_Vozrastnaya_psihologiya_konspekt_lekciii.html (дата доступу 05.0.2018 р.).

8. Теорія та методика викладання класичного танцю для I та II курсу, для студентів за напрямом підготовки 6.020202 Хореографія, спеціальність Хореографія. Робоча програма / упоряд. О. Петрик, Ю. Безпаленко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка кафедра режисури та хореографії, 2012. – 43 с.

* * *

Танець як медитація

(Наталія Моголівець)

Медитація – спосіб впливу на психіку. Деякі езотеричні традиції (суфії ордену Мавлеви) та вчителі (Г. Гурджиєв, Ошо) доповнили медитативні психотехніки танцювальними практиками. Мета цих практик: досягнення різних типів трансових станів, які потрібні для очищення підсвідомості (динамічні медитації Ошо, суфійські кружіння), актуалізації психічних процесів (асинхронні рухи в танці Г. Гурджиєва), що призводить до більш цілісного самовідчуття практикуючого.

Як відомо, медитація є одним із древніх засобів впливу на психіку. З психологічного погляду можна виокремити п'ять головних напрямів, які є складовими внутрішньої роботи над своєю психікою:

- актуалізація психічних процесів;
- розвиток свідомості та самосвідомості;
- очищення підсвідомості;
- розпрограмування надсвідомості;
- досягнення внутрішньої цілісності.

Практика танцю в езотеричних системах використовується як техніка для розвитку усвідомленості, а також як метод очищення підсвідомості.

Значний обсяг інформації, яку людина сприймає органами чуття, не фіксується свідомістю. Людина дивиться і не бачить, слухає і не чує, їсть, але не відчуває смаку їжі. Головна причина цього полягає в тому, що свідомість людини переважно не сконцентрована в «тут-і-зараз», а зайнята вирішенням різних проблем, спогадами минулих образів, договорюванням того, що вчасно не було сказано. Аналогічно сприймається ситуація з почуттями, емоціями та бажаннями, які не завжди бувають усвідомленими, проте впливають на наше життя, зумовлюючи наші дії та стосунки. Все це, згідно з гештальт-підходом, зменшує кількість вільної енергії, якою володіє людина і, як наслідок, знижує адаптивність до життєвих ситуацій. Виходом з цього є тренування людиною перебування «тут-і-зараз» як на рівні органів сприйняття, так і чуттєвої сфери.

Поміж сучасних езотеричних шкіл найбільшу увагу актуалізації приділяв Г. Гурджиєв. Згідно з ученням Георгія Гурджиєва, людина – це механічна «машина», яка функціонує за принципом стимул-реакція. Тобто, коли людина «спить», вона не може керувати ані собою, ані тим більше своїм життям, оскільки життям повністю керують внутрішні чи зовнішні випадкові механічні стимули. Тож, кожна наша дія викликана не нашою волею, а механічними, переважно випадковими реакціями на ці механічні стимули. Псується погода – і в нас псується настрій, на нас кричать – і ми одразу починаємо кричати у відповідь. Ми не живемо, а просто пливемо за течією і продовжуємо механічно реагувати на зовнішні, випадково сформовані стимули. За цих обставин людина не здатна бачити та усвідомлювати механізм формування цих стимулів і реакцій. Тому робота зі змін починається із вивчення себе та спостереження за собою. Тільки повне усвідомлення природи своїх механістичних реакцій та стимулів, які їх запускають, і неупереджене спостереження цього моменту, дають можливість людині бачити повну картину того, що відбувається, і робити

усвідомлений вибір своєї реакції. І врешті-решт – жити, а не функціонувати за принципом стимул-реакція.

Зокрема, Г. Гурджієв розглядав гімнастику і танці як спосіб гармонійного розвитку людини. Суть цих танців полягає в тому, що вони розвивають певні вміння та внутрішні якості, які в подальшому можна використовувати у всіх сферах життя. Передусім ці танці навчають тотальності – максимальній концентрації уваги. Коли Ви тотальні, Ваша увага не розсіюється і, виконуючи будь-яку роботу, Ви не робите помилок. Практикуючи тотальність у своєму житті, людина починає швидше виконувати звичайні справи, вивільняючи час. Тотальність допомагає бути зібраним у ситуаціях, які потребують чіткого вираженого прийняття рішень. Ще одна особливість гурджієвських танців – розділена увага. Вона дає змогу одночасно усвідомлювати кілька принципово різних об'єктів. Постійні практики розділеної уваги допомагають швидко переключатися між різними завданнями.

У гурджієвських танцях рухи асинхронні, тому працюють обидві півкулі мозку. Регулярно практикуючи гурджієвські танці в людей логіко-інтуїтивного складу розвивається творче мислення, з'являється більше емоцій, у творчих людей – розвивається логіка та структурне мислення. Гурджієвські танці гармонізують обидві півкулі, розкриваючи потенціал людини. Рухи Г. Гурджієва допомагають усвідомити стереотипи нашої власної поведінки у стосунках з іншим людьми, а також «кристалізувати себе». Цим терміном він визначив формування в людині стійкого внутрішнього світу.

Усі ці процеси будуть можливі за наявності головної умови – розвитку здібності спостерігати за собою збоку. Як казав Г. Гурджієв, здатність спостерігати за собою, як за цікавим незнайомцем. Спостерігати, визнавати те, що побачив, без осуду, роздратування чи виправдання і, –

наступний крок – розототожнити себе з обумовленостями, які є у кожному з нас.

Поняття «очищена підсвідомість», тобто реагування на виплюснуті почуття та емоції, що викликають невротичне напруження, також виникло завдяки ідеям психоаналізу. Хоча техніки подібного очищення людство використовувало завжди. При всьому різноманітті, способи очищення підсвідомості можна розділити на дві категорії:

– аналітичні – засновані на усвідомленні різних підсвідомих об'єктів з використанням їхніх сторонніх проявів (сновидінь, емоційних напружень тощо). Щоб їх практикувати, потрібно мати вже досить розширену свідомість (міцне Его за термінологією психоаналітиків) і гарну здатність до рефлексії. Більшість аналітичних способів походять з тих чи інших шкіл психоаналізу, хоча за своєю суттю схожі на буддійську віпасану;

– катарсичні – засновані на безпосередньому реагуванні почуттів та емоцій, які турбують і не потребують їхнього усвідомлення. До них належать – терапія криком, танець-тряска, вільний танець, кружляння, дихальні техніки, ребьофінг, холотропне дихання тощо.

Очищення підсвідомості є важливим етапом роботи над собою не тільки тому, що дає можливість знизити характерний для сучасної людини невротизм, але й тому, що вивільняє психічну енергію, необхідну для глибокої внутрішньої роботи. Досить розлогий набір технік запропонував Ошо і це різноманіття давало змогу підібрати кожній людині саме ту медитацію, яка була необхідна для її звільнення від конкретного типу нереалізованих емоцій. Фактично Ошо відтворив на новому рівні буддійську практику індивідуального підбору медитацій. Ось кілька технік, які наведені в «Помаранчевій книзі» («The Orange book»):

– «Динамічна медитація» – безумовна знахідка Ошо. Ефективна медитація катарсичного типу;

– «Тряска», «Танець», «Танець та музика» – катарсичні медитації, що розслаблюють м'язи, допомагають актуалізувати бажання.

Ще один приклад використання танцю як психопрактики – суфійські кружляння (або обертання). Це медитативна техніка, яка полягає в обертанні навколо власної осі протягом тривалого часу (зазвичай від півгодини до декількох годин). Свою назву техніка отримала від суфійського ордену Мевлевів, заснованого перським поетом-суфієм Джалаледдіном Румі (1207–1273). Суфізм – це езотеричний напрям в ісламі. Існує не менше 70 суфійських орденів. Дж. Румі виступив засновником одного з них – це орден «Мевлевів». «Мевляна» з арабського «наш пан», так часто називали Румі. Відмінною особливістю ордену «Мевлевів» від інших є ритуальний танець Сема або танець радості.

Ритуальний танець «Сема Мевлевів» визнаний ЮНЕСКО шедевром культурного надбання.

Саме Дж. Румі першим ввів у ритуал загальних зборів дервішів Конї танець з музичним супроводом. Суфії і кружляють у важких спідницях, які потрібні для стабілізації обертання і підтримки високої швидкості. При обертанні, випадіння з медитації через відволікання на страх закінчується фізичним падінням. Медитація вдається тоді, коли практикуючий відпускає заблоковані емоції та почуття та починає відчувати радість і любов, у такому стані кружляння може тривати годинами. Медитація поділяється на дві стадії – кружляння і відпочинок.

Отже, танець може бути використаний як психопрактика для досягнення стану самосвідомості, очищення підсвідомості та інструментом медитації для досягнення цілісності людини.

Список використаної літератури

1. Сафронов А. Йога, фізіологія, психосоматика, біоенетика (4-е изд. доп.) / А. Сафронов. – Харьков : ФЛП Коваленко, 2012. – 248 с.
2. Ошо. Помаранчева книга. Введення в медитації / Ошо. – Санкт-Петербург : НП «Весь», 2012. – 192 с.
3. Ошо. Психологія езотеричного / Ошо. – Москва : Моск. медьг. центр Ошо «Нірвана», 2004. – 383 с.

4. Гурджієв Г. У пошуках Буття. Четвертий Шлях до Свідомості / Г. Гурджієв. – Київ : Софія, 2014. – 256 с.
5. Джалаладдін Р. Дорога перетворень: суфійські притчі / Р. Джалаладдін. – коммент. М. Хаткевіча. – Москва : Оклик, 2007. – 380 с.
6. Торчинов Е. Шляхи філософії Сходу і Заходу: пізнання позамежного / Е. Торчинов. – Санкт-Петербург : Азбука-классика «Петербурзьке східнознавство», 2007. – 480 с.
7. Хисматулін А. Суфізм / А. Хисматулін. – Санкт-Петербург : Азбука-классика «Петербурзьке східнознавство», 2008. – 224 с.

Натья-йога – система психопрактики для танцівників (Наталія Моголівець)

Розглянуто техніки, які дають змогу танцівнику вийти за межі виключно технічної бездоганності руху; здобути емоційний комфорт при роботі з тілом; сповільнити виснаження ресурсів тіла та відкрити нові можливості тіла завдяки повному їх усвідомленню. Система технік йоги для танцівників названа Натья-йога.

У результаті традиційного підходу до виховання майбутніх танцівників, вони виявляються фізично готовими до виконання чи не будь-якого технічного елементу танцю, але досягнути узгодженості між тілом, емоціями та думками, випускники хореографічних шкіл не завжди готові. Негативний аспект прагнення до досягнення лише найближчих цілей, в нашому випадку – бездоганного виконання рухів, полягає в тому, що, навчившись виконувати рух, втрачається бажання пізнавати своє тіло та більш глибоко розуміти його та власну природу.

Сучасне суспільство задовольняється мінімальним розвитком індивіда. Фундаментальний розвиток потенційних здібностей припиняється в досить ранньому віці, оскільки оточуюче середовище вимагає, щоб молоде покоління якомога швидше перетворювалося в корисних членів суспільства. Освіта фактично обмежується придбанням практичних і професійних знань та умінь у певній галузі. Досить невелика

вільність людей продовжує удосконалюватися, розвиваючи свої потенційні можливості протягом професійної діяльності. Якщо людина втрачає жагу до розвитку та пізнання себе через свою професію або зупиняється на досягнутому розумінні, з часом її творчий потенціал зменшується, а рівень задоволеності від діяльності стає від'ємним.

Щоб професія хореографа або танцівника не стала тяжким обов'язком або буденною справою, доцільно саму діяльність перетворити в практику саморозвитку та самовдосконалення.

Через танець людина має змогу розвивати як своє тіло, так і емоційну сферу, а також підвищувати рівень самоусвідомленості. В системі йоги існують техніки, які можуть допомогти повніше розкрити потенціал людини та зробити її дійсно творчою особистістю. Як добре відомо, слово «йога» походить від кореня «йудж», що означає «з'єднувати». Питання тільки в тому, що з чим з'єднується. Традиційні відповіді на це запитання приблизно такі: з'єднується тіло з духом або частини тіла між. У Шветашвара упанішаді та Бхагавад Гіті зустрічається метафора людини, як візка. Тіло – віз, почуття – коні, манас (інтелект) – кучер. Але який сенс у візку, якщо немає господаря? По суті, господар – це внутрішній спостерігач, який робить нас свідомими. Поки його немає, візок буде безцільно їздити то туди, то сюди. Якщо ж з'явиться господар, то він зможе об'єднати почуття, думки та тіло. В цьому єднанні і є одна з цілей практики йоги – синхронізувати дії тіла, почуттів та розуму і стати завдяки цьому більш свідомим. Свідомість допомагає виконати рух або дію, проявити емоцію, які відповідають намірам людини.

Розглянемо деякі техніки та принципи зі системи йоги, які можуть стати корисними для щоденної практики кожному танцівнику.

Поєднання дихання та руху. Швидкість виконання танцювальних вправ завжди повинна відповідати ритму дихання. На початку тренувань бажано виконувати рух у помірному темпі та свідомо поєднувати його з

диханням, а з часом пришвидшувати і виконання рухів, і дихання. Вдих краще поєднувати з прогинами назад, на видиху – виконувати нахили вперед та скручування. Витягуючи, подовжуючи рухи краще виконувати на вдиху, скорочення м'язів поєднувати з видихом.

Свідомий рух. Добре вивчений рух з часом виконується автоматично. Щоб підтримувати свідомий стан, деякі вправи та рухи на початку заняття краще зробити так, ніби Ви їх робите вперше, повільно та максимально якісно. На кожному занятті приділяйте увагу іншим рухам. Знаходьте у виконанні дії щось нове, те, що не помічали раніше.

Відчуття власного тіла. Медитація на актуалізацію тілесних відчуттів допоможе поглибити усвідомлення себе «тут і зараз» під час виконання танцювальних практик. Вміння відчувати своє тіло та бути присутньому в ньому, бути з'єднаним з ним, робить людину більш емоційно цілісною, а також заважає травмуванню. Техніку концентрацій на тілесних відчуттях варто опановувати поступово зміщуючи увагу на різні тілесні аспекти. Можна почати практику з концентрації уваги на відчуттях, які виникають під час вдиху та видиху. Відчувайте повітря, яке рухається через носову порожнину, спостерігайте за скороченням зовнішніх міжреберних м'язів та діафрагми. Під час скорочення діафрагма майже удвічі зменшує площу, опускається і стає більш плоскою, при цьому вона відтискає донизу органи черевної порожнини, а зовнішні міжреберні м'язи підіймають ребра вгору і вперед, що збільшує об'єм грудної порожнини. На відчуттях, що тиск у легенях зменшується, легені заповнюються повітрям. А потім сконцентруйте увагу на видиху. Зовнішні міжреберні м'язи розслаблюються і опускають ребра, діафрагма розслаблюється й купол діафрагми піднімається вгору, зменшується об'єм грудної клітки, тиск у легенях збільшується, повітря виходить з легень.

Далі продовжуючи практику концентруйтеся на відчуттях, які виникають в різних м'язах тіла, різних зонах хребта і т. д.

З часом виконання практики все частіше і частіше практикуючий відчуватиме себе присутнім «тут і зараз» та отримуватиме задоволення від відчуття тіла.

Свобода тіла та рухів. Ми народжуємося з величезним тілесним та емоційним потенціалом до саморозвитку, але з віком цей потенціал зменшується. З віком тіло стає більш структурованим і жорстким і з часом людина настільки вкорінюється в своїх стереотипних тілесних та поведінкових формах, що стає майже не здатною спонтанно рухатися. Психіка спроектована на тіло, а неконтрольовані тілесні прояви пов'язані з емоційною сферою. Об'єднати психіку і соматіку зміг Вільгельм Райх, котрий використовував для цього поняття енергії. Він зрозумів, що конфлікт виникає одночасно на двох рівнях: психічному та соматичному. Він підійшов до психіки та соматіки, як до двох аспектів – розумового і фізичного – одного неподільного процесу. Відповідною метафорою може бути реверс і аверс монети, адже, щоб ми не робили з монетою, це стосується обох її сторін. Так само і свідомість, і тіло становлять дві різні функції, взаємно впливають одне на одного. В. Райх уважав, що механізми психологічного захисту і пов'язана з ними захисна поведінка сприяють формування «м'язового панцира» або «броні характеру», що виражається в протиприродній напрузі різних груп м'язів, обмеженому диханні та ін. Протистояти психологічним захисним механізмам можна шляхом модифікації тілесного стану і впливу на напружену ділянку. В. Райх розробив методики для зменшення хронічної напруги в кожній групі м'язів, за допомогою фізичного впливу він прагнув вивільнити пригнічені емоції.

Тілесно-орієнтована терапія В. Райха значною мірою ґрунтується на його теорії оргонної енергії. В. Райх прийшов до розуміння терапії як відновлення вільного протікання енергії через тіло, через систематичне звільнення блоків м'язового панцира. На його думку, ці блоки (м'язові

блоки) спотворюють і руйнують природні бажання та емоції, зокрема пригнічують сексуальність. У системі йоги існують техніки, які сформовані на розумінні принципів зв'язаності тіла та емоцій. Система взаємозв'язків між тілом та емоціями глибше розроблена та розкрита в книзі А. Сафронова «Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика» в розділі, присвяченому знайомству з чакральною системою людини. Медитація на розслаблення, яку навів у своїй книзі А. Сафронов, допоможе танцівнику звільнитися від тілесних блоків і відчутти більшу свободу тіла та його рухів. У книзі «Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика» А. Сафронов вказав етапи освоєння медитації: принцип цієї медитації заснований на факті, який ми ще не раз згадаємо: психіка людини, її свідомість і підсвідомість спроектовані на її фізичне тіло, тому всі психічні проблеми мають свій фізичний аналог. Однак на відміну від підсвідомості, яка захищена від свідомості захисними механізмами, фізичне тіло відкрите для досліджень, тому його можна використовувати як місток для проникнення в світ підсвідомості.

Як правило, більшість психологічних проблем призводить до блоків у м'язах і спотворення або гальмування тих чи інших рефлексів. У нашому випадку м'язові блоки будуть використовуватися як «зачіпки» для самоаналізу.

Базова техніка медитації.

1-й етап. Прийміть зручне і стійке положення (на цьому ступені найкраще лягти на спину). Спробуйте розслабитися за схемою: пальці ніг, стопи, щиколотки, гомілки, коліна, стегна, пальці рук, кисті, зап'ястя, лікті, передпліччя, плечі, плечовий пояс, живіт, спина, шия, обличчя, голова. Після завершення циклу розслаблення поверніться до фізичного тіла і подумки пройдіться по тій же схемі, ретельно відстежуючи чи дійсно всі м'язи розслабилися?

Якщо ви знайдете нерозслаблений м'яз, спробуйте розслабити його слабким вольовим зусиллям. Якщо це не вдалося, спрямуйте свою свідомість на цей м'яз, зосередьтеся на ньому, відстежуючи, чи виникають при цьому образи й емоційні стани. Ви стикнулися з пригніченими емоціями. Спробуйте усвідомити і відчувати ситуацію, яка згадується або виникає перед вашим поглядом або назвати та якомога глибше зрозуміти емоцію, зберігаючи спокій і стан внутрішнього спостерігача. Після цього спробуйте розслабити м'яз ще раз. Якщо це вдалося, переходьте до подальшого дослідження свого тіла, повторюючи цикл усвідомлення з кожного нерозслабленого м'яза. Можна допомогти собі, запитуючи себе: «що заважає мені розслабитися?» або «яка емоція блокує цей м'яз?» і т. д. Якщо після усвідомлення ситуації або прихованого стану розслабити м'яз не вдається, скористайтеся однією з технік, описаних нижче, або перейдіть до наступних м'язів, свідомо зазначивши наявність невирішеної ситуації.

Зверніть особливу увагу на ділянки тіла, які ваша свідомість намагається проскочити або «не помітити». Це вірна ознака того, що саме тут лежать найглибші проблеми, і ви зіткнулися з дією захисного механізму. Іншим найпоширенішим захисним механізмом є виникнення почуття роздратування, злості, бажання негайно вийти з медитації або хоча б змінити позу. Актуалізуйте це переживання і відзначте, в який момент воно з'явилося – на відповідній ділянці тіла теж є проблеми.

Перший ступінь вважається освоєним, коли вам вдалося розслабити всі м'язи тіла. Як правило, м'язові блоки відображають неглибокі пласти нашої підсвідомості і містять емоції та почуття, які ми відчуваємо, але не усвідомлюємо в цей момент часу, тому хорошим засобом їх зняття є актуалізація відповідних почуттів, яка призводить до вільного виходу енергії цього почуття.

Існують найтиповіші проєкції емоцій на тіло. Наприклад, напруга гомілок пов'язана з поспіхом, яка витіснена на час занять, живота – зі страхом, шиї – з невиконаними і гнітючими зобов'язаннями і т. д.

Зауваження. У процесі медитації після досягнення глибокого розслаблення можуть початися різкі конвульсивні рухи тіла, які лякають учнів та інструкторів. Після їх завершення через 2–5 секунд на тілі з'являються нові м'язові блоки. Нічого страшного, просто в цей момент відбулася «розкупорка» глибшого, ще не очищеного пласту підсвідомості і його проєкція на фізичне тіло. Починайте медитацію з початку.

2-й етап. Розслаблення м'язів обличчя. Цей ступінь складніший попереднього, оскільки на обличчя проєктується до 70 % наших емоцій, окрім того, ці емоції значно більш диференційовані, ніж на тілі. Принцип виконання медитації той самий: послідовно розслабляючи м'язи обличчя, актуалізують емоції, почуття і ситуації, які заважають це зробити. Зрозумійте також, що при кожному вольовому зусиллі напружуються м'язи чола, тому на певному етапі доведеться відключити волю. Зразки відповідності такі: стислі щелепи – злість, верхня частина щік – неприйняття, горло – нереалізовані бажання або невисловленість і т. д.

3-й етап. Розслаблення внутрішніх органів. Переходити до цього ступеню є сенс, тільки добре освоївши два попередні, оскільки тут вам доведеться мати справу не з фізичним розслабленням, а з відчуттям розслаблення, яке еквівалентне відпусканню затиску на ефірному тілі. Техніка виконання: досягнути появи відчуття розслаблення кожного з внутрішніх органів, відстежуючи ситуацію, яка виникає у спогадах і перешкоджає розслабленню. Ця медитація скеровує нас до досить глибоких пластів підсвідомості і часто виводить на ситуації, що послужили причинами фізичних захворювань відповідних органів.

Зауваження. Різні частини одного і того ж органу часто відповідають різним ситуаціям.

Непотрібні зусилля. Під час виконання різних рухів танцівник відіює не тільки ті м'язи, які безпосередньо потрібні для виконання руху, а й м'язи в інших зонах тіла. Наприклад, коли людина піднімає кисть руки, вона непомітно для себе напружує м'язи зовнішньої сторони передпліччя і затримує дихання. Звернувши на це увагу, можна за допомогою медитації на розслаблення розслабити м'язи передпліччя і зберігати глибоке дихання. Заддання – навчитися розслабляти всі м'язи, які не мають ніякого стосунку до виконання цього руху. Медитацію можна вважати повністю засвоєною, якщо ви можете розслабити всі м'язи, які не мають стосунку до цього руху.

Щоб вчитися та пізнавати, ми повинні загострити своє сприйняття та відчуття. Навчаючись діяти, ми повинні бути тілесно та емоційно вільні, звертати увагу на те, що відбувається всередині нас, у цьому стані наш розум буде спокійним, а подих – легко контрольованим, не буде напруги, що викликається стресом і не потрібно буде докладати силу для виконання руху. Якщо намагатися вчитися в умовах максимального напруження тіла, не буде можливості зробити рух швидшим, кращим або сильнішим, оскільки індивід вже досяг межі своїх можливостей. У цей момент подих затримують, починаються поверхневі зусилля, втрачається можливість зробити рух більш граційним та втрачається здатність відчувати задоволення від процесу.

У результаті застосування танцівником технік Нат'я-йоги відбувається таке:

- Танцівник починає глибше пізнавати власне тіло, що допомагає йому рухатися легко та природно, незалежно від початкової фізичної підготовки і віку.
- Завдяки підвищенню рівня усвідомлення тіла танцівник швидше запам'ятовує рухи.
- Людина стає більш енергетичною завдяки ліквідації всіх зайвих зусиль і точнішого сприйняття свого тіла.

• У процесі дослідження руху та його усвідомлення танцівник розширює уявлення про свої функціональні можливості і про себе загалом.

Список використаної літератури

1. Сафронов А. Йога сутра Патанджали: коментарий практика [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.yoga-sutra.org/2013/07/blog-post_16.html#more
2. Сафронов А. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / А. Сафронов – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.
3. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – Москва : ОИО, 2000. – 160 с.
4. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн : пер с англ. С. Коледа – Москва : Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 256 с.

* * *

Здоров'язберігаючий потенціал хореографічного руху

(Людмила Андрощук, Олег Андрощук)

Розглянуто здоров'язберігаючий потенціал руху в хореографії та фізичному вихованні. Визначено категорії «здоров'я», «рух». Представлено класифікацію рухів людського тіла. Окреслено значення руху для розвитку і зміцнення органів та систем організму. Розглянуто вплив рухів класичного танцю як канонізованої системи виразних засобів хореографічного мистецтва на розвиток рухового апарату. Визначено роль руху як способу гармонізації особистості в еуритміці Еміля Жак-Далькроза. Наголошено значення гімнастики як засобу збереження і зміцнення здоров'я людини.

У всі часи здоров'я було основою життєдіяльності людини. Як стверджує професор Г. Апанасенко: «На сьогодні існує понад 150 дефініцій здоров'я – від “благополуччя” до “гармонії з навколишнім середовищем” і “оптимального функціонування органів і систем”» [2, с. 6].

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків [12].

Серед чинників, які сприяють виникненню проблем зі здоров'ям у дітей і молоді О. Мікулінська виділила: гіподинамію (порушення функцій

опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення); дитячі стреси (нервові розлади); тривожність (недолік емоційної підтримки в сім'ї та школі) [11, с. 11].

Збереження здоров'я здорової людини (валеологія) – першочергове завдання сучасного суспільства. Безсумнівно, легше запобігти хворобі, ніж її лікувати. Ю. Ісаєв стверджує, що «складність вирішення проблеми здоров'я людини в цей час полягає не тільки в нестачі теоретичних знань про здоров'я, та більшою мірою у відсутності способу їх практичного застосування – діагностиці стану здоров'я, організації індивідуального способу життя, навчання методам і правилам харчування, очищенні організму, використанні адекватних фізичних навантажень, умінні знімати з себе фізичне і психічне напруження, а також у формуванні високих морально-етичних і духовних якостей розкриття творчого потенціалу людини» [8, с. 7–8].

Зокрема, Г. Апанасенко акцентує, що суто «клінічні» методи вирішення проблем здоров'я населення малоефективні, тому нова стратегія охорони здоров'я (в широкому розумінні цього терміна) – стратегія управління здоров'ям індивіда, яка ставить собі за мету досягнення кінцевої мети оздоровлення – «безпечного рівня» здоров'я [2, с. 6].

Рух є одним із важливих чинників, що впливає на збереження здоров'я людини. В умовах індустріалізації та комп'ютеризації суспільства людина стає малоактивною, внаслідок зменшення рухової активності організм слабшає і стає схильним до безлічі захворювань. У зв'язку з цим, актуальною проблемою залишається збереження здоров'я людини за допомогою руху в усі періоди її життя.

Рух – процес переходу тіла з однієї пози в іншу, складається зі статичного моменту, процесу руху і статичної пози (статичного моменту) [9].

Рух сприяє не тільки збереженню здоров'я, а й лікуванню багатьох захворювань. Сприятливий вплив руху на організм людини підтверджено чисельними дослідженнями вчених.

Серед основних форм руху людини виділяють ходьбу, біг, стрибок, підстрибування, ковзання, повороти, розгойдування, жестикуляцію, міміку [9, с. 20].

Ходьба належить до циклічних рухів, у якому цикл складається з чергування кроків лівою і правою ногою. Рухи рук узгоджуються з рухами ніг і сприяють збереженню рівноваги при ходьбі.

Різні види ходьби сприяють зміцненню м'язової системи:

1. Ходьба на носках зміцнює м'язи і зв'язки ступні, запобігає розвитку плоскостопості.

2. Ходьба на п'ятках зміцнює м'язи спини і ступні.

3. Ходьба на зовнішній стороні ступні зміцнює м'язи ступні.

4. Ходьба з високим підніманням коліна зміцнює м'язи спини, живота, ніг, ступні, зв'язки, суглоби.

5. Ходьба широким кроком збільшує амплітуду згинання та розгинання ніг.

6. Ходьба перехресним кроком зміцнює м'язи таза, ніг, ступні, покращує відтік венозної крові.

7. Ходьба в напівприсяді і присяді зміцнює м'язи таза, ніг, ступні.

Біг порівняно з ходьбою є швидшим способом пересування. Біг у різному темпі посилює діяльність серцево-судинної, дихальної, нервової систем.

Стрибки належать до ациклічних швидкісно-силових рухів, які сприяють розвитку сили м'язів, витривалості, координації та ін. [16, с. 20].

Підскок – невеликий стрибок у висоту на двох або одній нозі (на місці або з просуванням в обидва напрями).

Поворот – обертальний рух на чверть кола, половину кола або ціле коло [9, с. 36].

Жест – це лаконічний вагомий рух рук (іноді іншої частини тіла), в якому передано стан людини, її ставлення до навколишнього, інформація, яку вона повідомляє співрозмовникові. Жест може супроводжувати мову і бути відокремленим від неї. Умовно жести можна поділити на чотири групи: 1) жести, що виникають з безпосередньої реакції організму на події дійсності; 2) сформовані жести, які складаються в умовах певного життєвого устрою людей; 3) жести образні; 4) суто умовні жести [10, с. 12].

Рух впливає на поліпшення функціонування опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової, імунної систем. Регулярні заняття хореографією, фізкультурою, спортом сприяють зміцненню здоров'я людини в будь-якому віці.

Рух має величезне значення для розвитку опорно-рухового апарату. Правильний розвиток скелета взаємопов'язаний з розвитком м'язової системи, якому сприяє рух тіла. Під час фізичного навантаження посилюється кровопостачання, яке сприяє збільшенню кількості поживних речовин у клітинах, тканинах, органах. За рахунок збільшення харчування тканин поліпшується обмін речовин і організм людини стає стійкішим до захворювань. Підвищується імунітет, нарощується м'язова маса, яка сприяє поліпшенню постави і збереженню «молодості» хребта. Завдяки збільшенню глибини дихання під час фізичного навантаження (заняття танцями, ритмікою, спортивними іграми, легкою атлетикою, гімнастикою і ін.) збільшується використання кисню тканинами, що сприяє оновленню організму на клітинному рівні. За допомогою вправ зміцнюється серцево-судинна система, формується вдосконалений механізм дихальних рухів, покращується регуляція роботи м'язів нервовою системою.

Танець як одна з форм руху сприяє зміцненню здоров'я і гармонізації особистості людини. Ще Платон говорив, що рухи людини подібні до рухів тварини, тільки людина, завдяки даній їй богами переваги над тваринами, виконує рухи осмислено, підпорядковуючи їх ритму і гармонії [15, с. 8].

Танці стали частиною ритуалів у багатьох первісних релігіях (Індія, Єгипет, Греція) [15, с. 11].

Танцювальні рухи виникли з поєднання побутових рухів і з часом перетворилися в па чисельних танцювальних напрямів. Серед різноманіття напрямів – класичний танець, який сприяє збереженню та зміцненню здоров'я.

Класичний танець має багатомісячну історію становлення. Його система ґрунтується на традиціях італійської, французької шкіл. Класичний танець (до XIX століття шляхетний, серйозний, високий, академічний) – канонізована система виразних засобів хореографічного мистецтва, заснована на принципі поетично-узагальненого трактування сценічного образу; розкритті емоцій, думок і переживань засобами пластики.

Класичний танець виник у XV столітті в Європі. Його художні особливості склалися в XVI столітті. Професійний розподіл танцю на елементи і систематизація рухів на різні групи (положення корпусу, позиції ніг, присідання, стрибки і т. д.) становили основу школи класичного танцю. Класичний танець як канонізована система формувався протягом століть, зокрема, цей процес завершився у XIX столітті [4].

Серед завдань класичного танцю:

1. Виховання класичного танцівника, здатного до оволодіння навичками виконання комплексу рухів класичного танцю.
2. Збереження традицій і репертуару світового балету.

3. Сприяння гармонійному розвитку особистості людини, вдосконалення фізичних якостей і зміцнення здоров'я.

Серед рівнів заняття класичним танцем:

- професійний (підготовка артистів балету, балетмейстерів у спеціалізованих навчальних закладах);
- навчальний (долучення класичного танцю в програми шкіл мистецтв, танцювальних гуртків, дитячих хореографічних студій);
- аматорський (використання класичного екзерсису в непрофесійних танцювальних колективах, студіях).

У системі класичного танцю чітко визначені позиції ніг, рук, положення корпусу і голови. Рухи класичного танцю виконують на основі розгорнутості стоп і ніг загалом, що становить один із важливих його принципів. Екзерсис (сукупність вправ біля опори і на середині зали) слугує для формування та розвитку техніки танцюристів. За допомогою екзерсисів формується розгорнутість ніг і сила м'язів, стійка рівновага, виробляється правильна постава, координація рухів, розвивається танцювальність, музичність виконання руху.

Урок класичного танцю складається з екзерсису біля опори, екзерсису на середині зали, *adagio* і *allegro*. Урок класичного танцю охоплює всю сукупність елементів і рухів класичного танцю, їх форм і поєднань, які в процесі їх технічного відпрацювання сприяють розвитку і вдосконаленню фізичних даних танцівника та є основою для засвоєння інших видів хореографічного мистецтва [17, с. 32].

Серед основних рухів класичного екзерсису:

- *Battement tendu* (витагнутий рух) виробляє натягнутість усієї ноги в коліні, підйомі і пальцях, розвиває силу ніг;
- *Demi plie* (маленьке присідання) розвиває розгорнутість та еластичність ніг;

– Rond de jambe par terre (круговий рух ногою по підлозі) розвиває розгорнутість і рухливість тазостегнового суглоба;

– Battements tendus jetés (втягнутий рух з кидком) виховує натягнутість ніг у повітрі, розвиває силу і легкість ніг та рухливість тазостегнового суглоба;

– Battement frappe (вдаряючий рух) розвиває силу ніг, спритність і рухливість коліна;

– Battement fondu (танучий рух) розвиває еластичність і силу ніг, м'якість та плавність рухів;

– Ronds de jambe en l'air (коло ногою в повітрі) виховує рухливість ноги від коліна до пальців;

– Grand battement jete (рух з великим кидком) як і в battement releve lent на 90°, розвиває силу і легкість ніг у танцювальному кроці;

– Port de bras виховує руки в русі, розвиває танцювальну координацію [3].

Рухи класичного танцю сприяють: розвитку опорно-рухового апарату; формуванню правильної постави; поліпшенню обміну речовин; підвищенню імунітету; зміцненню серцево-судинної системи; удосконаленню роботи дихальної системи; поліпшенню регуляції роботи м'язів нервовою системою.

Варто зазначити, що заняття класичним танцем на професійному рівні потребують абсолютного фізичного здоров'я. Тому основним критерієм визначення рекомендованого рівня для занять класичним танцем є індивідуальне здоров'я. Чи буде займатися дитина класичним танцем професійно або непрофесійно (для зміцнення здоров'я) повинен визначити лікар і педагог-хореограф. Величезні фізичні навантаження для хворого або непідготованого організму можуть не тільки не зміцнити здоров'я, але і зумовити небезпечні захворювання.

Серед систем, в основі яких лежить рух як спосіб гармонізації особистості – еуритміка Еміля Жак-Далькроза. Еміль Жак-Далькроз (6 липня 1865 Відень – 1 липня 1950 Женева) – швейцарський педагог, композитор, автор системи ритмічної гімнастики. Професійну музичну освіту як композитор і піаніст він отримав в університеті і консерваторіях Женеви, Відня, Парижа. Близько вісімнадцяти років Е. Жак-Далькроз викладав музично-теоретичні та практичні дисципліни в Женевській консерваторії. Його надзвичайно зацікавив феномен ритму [7, с. 3].

На тлі різних пластичних шкіл ХХ століття система Е. Жак-Далькроза відрізняється чіткою структурою. В її основу покладено поняття ритму як універсального початку, який творить і організовує життя в усіх його проявах та формах. Людина, яка здатна пронизати ритмом своє життя і своє тіло, долучається до глибоких тасмниць всесвіту і набуває небаченої могутності. Мета системи Е. Жак-Далькроза – привести людину до самопізнання, до чіткого уявлення про свої сили і творчі можливості, допомогти позбутися від комплексів, знайти радість життя [7, с. 15].

Метою творчих пошуків Е. Жак-Далькроза стає вдосконалення світу і створення «нової людини» [7, с. 4]. Засоби ритмікотерапії використовують при роботі з розумово відсталими, сліпими, людьми зі слабким слухом [1, с. 22].

У системі фізичного виховання гімнастика є засобом збереження та зміцнення здоров'я людини. Гімнастика – це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, є системою спеціально підібраних вправ і методів, ефективно впливає на зміцнення здоров'я і фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини.

Гімнастика поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і т. д.) з рухами, які вигадані, створені фантазією людини в унікальну систему вправ, методів, прийомів, незамінних для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації,

спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх поєднать, доведення рухової діяльності до рівня високого мистецтва.

Гімнастика спрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей та потреб людини. Гімнастичні заняття спрямовані на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку і вдосконалення спеціальних фізичних якостей [1, с. 22].

Серед завдань гімнастики: 1. Сприяння гармонійному розвитку всіх органів і вдосконалення функціональних якостей людини, як основи здоров'я та працездатності. 2. Всебічне оволодіння руховим апаратом і навичками у виконанні гімнастичних рухів. 3. Удосконалення фізичних і морально-вольових якостей.

Серед видів гімнастики: види спрямовані на загальний розвиток і зміцнення організму (основна і гігієнічна гімнастика); види спортивної спрямованості (спортивна гімнастика, акробатика, художня гімнастика); допоміжні види (лікувальна гімнастика).

Гімнастика розвиває силу м'язів за умови систематичного виконання вправ, які повинні бути досить інтенсивними і перевершувати звичну роботу м'язів, а також інтенсивність вправ має поступово збільшуватися.

У гімнастиці розроблено комплекс рухів на розвиток різних груп м'язів, наприклад, серед вправ на розвиток м'язів ніг стійки, випади, згинання, розгинання ніг, стрибки [5].

Отже, рух є одним із важливих чинників, що впливають на збереження здоров'я людини в сучасному світі. Він впливає на поліпшення функціонування опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової, імунної систем. Регулярні заняття класичним танцем, ритмікою, гімнастикою сприяють зміцненню здоров'я людини в будь-якому віці.

Вибір системи рухів повинен проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей людини. Рух сприяє не тільки збереженню здоров'я, а й лікуванню багатьох захворювань.

Список використаної літератури

1. *Андрощук Л.* Ритмопластичне інтонування у діалоговій взаємодії мистецтв (на матеріалі методичної системи Еміля Жак-Далькроза) / Л. Андрощук, Д. Балдинюк, В. Калабська та ін. – Умань, 2014. – 82 с.
2. *Апанасенко А.* Индивидуальное здоровье: теория и практика / А. Апанасенко // Валеология – 2006. – № 1. – С. 6–13.
3. *Базарова Н.* Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – Ленинград : Искусство, 1983. – 224 с.
4. *Балет.* Энциклопедия / сост. Ю. Григорович. – Москва : Советская энциклопедия, 1981. – 623 с.
5. *Брыкина А.* Гимнастика / А. Брыкина. – Москва : ФиС, 1950. – 511 с.
6. *Грошовик І.* Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів напряму підготовки 6.020202 «Хореографія» / І. Грошовик. – Умань, 2015. – 28 с.
7. *Жак-Далькроз Э.* Ритм / Э. Жак-Далькроз. – Москва : К. Пассика-XXI, 2001. – 248 с.
8. *Исаев Ю.* Практическая валеология / Ю. Исаев, Л. Попова. – Київ : Здоров'я, 2009. – 190 с.
9. *Колесниченко Ю.* Инструменты хореографа / Ю. Колесниченко. – Киев : Кафедра, 2012. – 660 с.
10. *Колногузенко Б.* Мистецтво балетмейстера / Б. Колногузенко. – Харків : ЗДАК, 2007. – 86 с.
11. *Мікулінська О.* Деякі аспекти здоров'язберігаючого потенціалу хореографії / О. Мікулінська // Теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті / упоряд. О. Плахотнюк. – Львів : СПОЛОМ, 2016. – С. 10–19.
12. *Основи законодавства України про охорону здоров'я* [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1993. – № 4. – С. 19). – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> – Назва з екрану.
13. *Плиска О.* Фізіологія людини і тварин / О. Плиска. – Київ : Парламенське вид-во, 2007. – 464 с.
14. *Хрипкова А.* Вікова фізіологія / А. Хрипкова. – Київ, Здоров'я, 1982. – 272 с.
15. *Худеков С.* Иллюстрированная история танца / С. Худеков. – Москва : Эксмо, 2009. – 288 с.
16. *Хухлаева Д.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 1984. – 208 с.
17. *Цвєткова Л.* Методика викладання класичного танцю / Л. Цвєткова. – Київ : Альтерпрес, 2010. – 324 с.

Методичні особливості розвитку гнучкості в хореографії та спорті

(Валентина Сосна, Ірина Руда)

Проаналізовано значення гнучкості для досягнення майстерності виконання вправ у техніко-естетичних видах спорту і хореографії. Визначено найефективніші методи розвитку гнучкості, виявлено позитивні

та негативні наслідки впливу методів розвитку гнучкості на опорно-руховий апарат танцівника або спортсмена.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що уперше вивчені та проаналізовані методи розвитку гнучкості, які можна практично використовувати у хореографії та визначено їх позитивний і негативний вплив на опорно-руховий апарат танцівників.

Важливим у розвитку хореографії як мистецтвознавчої дисципліни є чітке і послідовне вивчення її напрямів, серед яких практичний займає одне з важливих місць [8]. Практичний напрям має на меті вивчення методики навчання й викладання хореографії. Аналіз сучасних тенденцій розвитку хореографічного мистецтва свідчить, що вимоги до прояву гнучкості танцюристів стають усе більшими. Без відповідного розвитку рухливості у суглобах артисти танцювального жанру не зможуть засвоїти і відтворити правильну техніку виконання хореографічних вправ, проявити віртуозність, граційність і виразність. Ще зовсім недавно танцюристи демонстрували помірну амплітуду виконання різних па, тепер вона зросла до максимального рівня, що особливо можна відзначити у чоловіків. У різних напрямках танцювального мистецтва з'явилась і затвердилась особлива техніка виконання стрибків, піруетів, *grand battement jete*, *arabesque* та ін., яка вимагає надзвичайно високого рівня рухливості у кульшових суглобах. Змінилися вимоги й до прояву рухливості плечових суглобів і стопи, а також хребетного стовпа. Ще більші вимоги пред'являють до розвитку гнучкості у техніко-естетичних видах спорту (гімнастика, акробатика, фігурне катання та ін.), особливо у художній гімнастиці [3; 5; 6]. Для досягнення такого діапазону рухливості у суглобах і хребті представниці художньої гімнастики використовують різні методи, серед яких є й такі, в яких не враховують генетичні та вікові особливості спортсменки, стан її опорно-рухового апарату та ранню спеціалізація. Бажання і необхідність досягнення високого рівня гнучкості на

сьогоднішній день стає самоціллю та часто може привести до незворотних процесів у стані опорно-рухового апарату танцюристів і спортсменів. Відомо, що сучасні тенденції розвитку хореографії та спорту не призупинити, однак можна знайти практичні шляхи до мінімізації проблеми, пов'язаної з нерівномірним, надмірним або нераціональним розвитком гнучкості.

Аналіз даних науково-методичної і спеціальної літератури свідчить, що методика розвитку гнучкості у спорті знайшла своє детальне наукове обґрунтування [3; 5; 6; 7 та ін.]. Водночас у хореографії педагоги переважно користуються власним досвідом та інтуїцією або методами, розробленими в спорті, оздоровчій фізичній культурі, східних системах. У зв'язку з цим, на наш погляд, важливим є аналіз методики розвитку гнучкості з погляду позитивних і негативних сторін її впливу на опорно-руховий апарат танцюристів.

Значення гнучкості як чинника, що зумовлює якісне виконання вправ у хореографії та спорті, вивчали деякі автори [1; 3; 5 та ін.]. На їхню думку, адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння вправ та реалізації якісного виконання рухів. Високий рівень гнучкості допомагає танцюристам і спортсменам показати легке, плавне виконання елементів, проявити високу координацію і загальну свободу рухів, а також провадити якісний самоконтроль. У балеті, інших видах хореографічного мистецтва, техніко-естетичних видах спорту гнучкість необхідна не лише як біомеханічна особливість раціональної техніки виконання вправ, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності [5; 6].

Окрім того, невідповідний розвиток гнучкості ускладнює і сповільнює процес засвоєння рухових навичок, призводить до неправильної техніки виконання, обмежує прояв силових та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує імовірність отримання травм опорно-рухового апарату [1; 3; 7].

Тож, з одного боку, автори стверджують, що в хореографії та техніко-естетичних видах спорту існує оптимальний діапазон гнучкості, який сприяє досягненню бажаного результату [1; 5; 6; 7 та ін.], з іншого – відзначають, що недостатній або надмірний розвиток рухливості у суглобах призводить до травм і порушень опорно-рухового апарату [1; 3; 4; 5].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить, що негативних наслідків розтягування м'язів можна уникнути при збереженні правильної методики розвитку гнучкості [1; 2; 3; 5; 6 та ін.].

Мета дослідження – проаналізувати методику розвитку гнучкості з позиції позитивного і негативного впливу на опорно-руховий апарат танцівників.

Відомо, що гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Згідно з визначенням авторів [1; 2; 3], гнучкість – це можливість змінювати довжину м'язів та сполучної тканини, сухожилок і зв'язок. Скоротливі елементи м'язів можуть збільшувати свою довжину на 30–40, і навіть 50 % відповідно до довжини у стані спокою, створюючи у такий спосіб умови для виконання рухів з великою амплітудою [1]. Термін «гнучкість» більш прийнятий для оцінки сумарної рухливості в суглобах усього тіла. Коли ж ідеться про окремі суглоби, то говорять про їхню рухливість [3]. За наявності чи відсутності зовнішньої допомоги під час виконання вправ розрізняють активну та пасивну здібність до гнучкості в суглобах [2; 3; 7 та ін.]. Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. Пасивна гнучкість – це здатність досягнення найвищого рівня рухливості у суглобах під дією зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості, а різницю між ними називають дефіцитом активної гнучкості [3]. В хореографії важливо розвивати як пасивну, так і активну гнучкість, хоча

остання має більше значення під час виконання більшості танцювальних рухів з великою амплітудою.

Серед відомих методів розвитку гнучкості виділяють: метод динамічного (балістичного), статичного і змішаного розтягування, а також метод сумісного розвитку сили і гнучкості [1; 2; 5 та ін.].

Детальний аналіз цих методів допоміг виділити позитивні і негативні сторони кожного з них для подальшого практичного використання найбільш ефективних і менш травмонебезпечних для використання у практиці хореографії.

Для розвитку гнучкості застосовують *динамічні* та *статичні* вправи. У вправах першої групи розтягування чергується з розслабленням або скороченням; вправи другої групи не мають зміни стану м'язів на протилежній. Динамічні й статичні вправи по-різному впливають на зростання активної та пасивної гнучкості. *Змішані* вправи (статодинамічні) достатньою мірою збільшують як активну, так і пасивну рухливість [1; 3].

Аналізуючи різновиди динамічного розтягування, можна стверджувати, що балістична розтяжка з акцентом на кінець діапазону руху примусово збільшує амплітуду та може викликати біль і травми. Автори вказують, що балістичні розтягування підвищують гнучкість, а динамічні – розвивають саме оптимальну гнучкість, яка необхідна у всіх видах танцювального мистецтва [1]. Пояснити цей факт можна тим, що балістичний рух починається махом, завдяки якому рефлекс розтягування досягається дуже швидко й ефективність м'язового розтягування значно знижена. Ці рухи необхідні в хореографії, але, на думку авторів, їх не можна вважати найкращими засобами розвитку гнучкості [1; 3].

Водночас статичні розтягування, долучені у розігрів, не сприяють підготовці рухового апарату танцівника до виконання основних вправ і погіршують їхню техніку. На підставі цього існує думка, що динамічні

розтягування більше підходять для розігріву, а статичні варто використовувати в кінці уроку або заняття, оскільки вони сприяють розслабленню м'язів, забезпечують значний регенеративний ефект, збільшують максимальний діапазон руху на тривалий час, стимулюють приплив крові до робочих м'язів, сприяють профілактиці виникнення спазму у м'язовій тканині [1].

Пасивні вправи доцільно використовувати у тому випадку, коли еластичність м'язів-антагоністів обмежує прояви гнучкості, активні – коли рівень гнучкості обмежується слабкістю м'язів, що виконують рух. Примусове розтягнення м'язово-зв'язкового апарату, що забезпечує анатомічно можливу рухливість у суглобах і за якого наявні больові відчуття, – невід'ємний метод вдосконалення пасивної гнучкості у танцюристів і гімнасток [1; 3].

Активну гнучкість розвивають вправами, які виконують з обтяженням (гумою) і без обтяження. Застосування обтяжень підвищує ефективність вправ унаслідок збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції, але внаслідок високого травматизму таких вправ їх виконання вимагає особливої техніки безпеки.

Розвиток активної гнучкості покращує пасивну гнучкість і полегшує розслаблення антагоністів. Однак велика відмінність між активною та пасивною гнучкістю виступає одним із головних чинників ризику травм і порушень опорно-рухового апарату [3; 5; 6].

У процесі занять хореографією рекомендовано спочатку віддавати перевагу пасивному розтягуванню, а в подальшому – активним динамічним вправам. Особливої уваги заслуговує метод змішаного розтягування, який допомагає одночасно розвивати активну і пасивну гнучкість, а також покращувати міжм'язову координацію. Ефективність цього методу зумовлена чергуванням попереднього напруження м'язів з подальшим примусовим розтягуванням [5].

Однією з серйозних проблем методики розвитку гнучкості танцюристів є поєднання роботи над розвитком рухливості суглобів та силових якостей, забезпечення оптимального співвідношення гнучкості та сили [3; 5]. Залежно від індивідуальних показників активної та пасивної рухливості у суглобах, а також від показників сили м'язів-антагоністів і агоністів танцюристів, вправи на силу та гнучкість треба виконувати з використанням трьох методичних прийомів, які дозволяють уникнути небажаного зниження скорочувальних властивостей м'язів від силових вправ:

1. *Послідовне виконання вправ на силу і гнучкість.* Доведено, що під впливом виконання серії силових вправ рухливість у м'язах, що працюють, поступово зменшується на 20–25 %, а потім, після виконання вправ на розтягування, – збільшується на 50–70 % від зниженого рівня. Зворотню послідовність варто використовувати у тому випадку, коли у танцюриста недостатньо розвинена активна гнучкість [1; 5].

2. *Почергове виконання вправ на силу і гнучкість.* Протягом одного заняття такий варіант виконання вправ допомагає ступінчасто покращувати обидва показники зі загальною тенденцією до збільшення рухливості до кінця заняття на 30–35 % від вихідного рівня.

3. *Однчасне виконання силових вправ з максимальною амплітудою.* Цей варіант дає змогу вірогідно покращити показники як сили, так і рухливості у суглобах більшою мірою, ніж у перших двох варіантах.

Аналіз існуючих методів розвитку гнучкості, які можна застосовувати в хореографії, а також наукові знання з можливих наслідків їх використання на організм тих, хто займається, допоможе оптимізувати процес їх підготовки та по можливості уникнути негативного впливу на організм танцюристів.

Отже: 1. Гнучкість – одна з найважливіших фізичних якостей танцюристів і спортсменів, розвитку і вдосконаленню якої вони

присвячують велику увагу. Високий рівень гнучкості допомагає показати легке, плавне виконання елементів, проявити високу координацію і загальну свободу рухів. У балеті, інших видах хореографічного мистецтва, техніко-естетичних видах спорту гнучкість необхідна не лише як біомеханічна особливість раціональної техніки виконання вправ, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності.

2. Методика розвитку гнучкості у різних видах спорту знайшла своє детальне наукове обґрунтування, проте у хореографії педагоги переважно користуються власним досвідом та інтуїцією або методами, розробленими в спорті, оздоровчій фізичній культурі, східних системах.

3. Серед найефективніших методів розвитку гнучкості виділено метод динамічного (балістичного), статичного і змішаного розтягування, а також метод сумісного розвитку сили та гнучкості, кожен з яких, однак, має позитивні та негативні наслідки впливу на опорно-руховий апарат танцівника або спортсмена. Вибір методів розвитку активної або пасивної гнучкості повинен залежати від природних даних і віку танцівника, стану його рухового апарату та рівня підготованості.

Список використаної літератури

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Київ : Олимпийская литература, 2001. – 423 с.
2. Гибкость [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://fg2000.narod.ru/dictionary.htm>
3. Доленко Ф. Берегите суставы / Ф. Доленко. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
4. Кашуба В. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В. Кашуба, П. Яковенко, Т. Хабинец // Спортивная медицина. – 2008. – № 2. – С. 140–146.
5. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості [Текст] : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Ірина Євгенівна Руда. – Львів, 2012. – 219 с.
6. Сосіна В. Гнучкість як критерій майстерності у сучасній художній гімнастиці / В. Сосіна, І. Руда // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ(ХХПІ), 2009. – № 5. – С. 248–251.
7. Сосіна В. Хореографія в гімнастиці: учеб. пособие для студ. вузов / В. Сосіна. – Київ : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
8. Шариков Д. Класифікація сучасної хореографії / Д. Шариков. – Київ, 2008. – 168.

Зміна рухової активності в професійній діяльності танцівника

(Олена Літовченко)

Фізична діяльність є однією з провідних функцій опорно-рухового апарату людини. Розглянуто функції, що забезпечує процес формування професійних здібностей танцівника. Наведено особливості роботи м'язів під час виконання тренувального екзерсису з хореографічних напрямів, що сприяють вихованню фізичних здібностей та якостей. Описано причини стомлюваності м'язів і методи її позбавлення. Наведено види оздоровчої рухової активності на зміну рухової діяльності та її вплив на загальний стан здоров'я танцівника. У висновку запропоновано створювати оздоровчі проекти на зміну рухової активності, як засобу покращення здоров'я та фізичного вдосконалення.

За останні роки зріс різкий попит людей на розвиток фізичного здоров'я та рухової активності. Така ініціатива викликана затвердженням у 2016 році Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка передбачає заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань [12]. І справді, якщо проаналізувати стан здоров'я людей, чії професії безпосередньо пов'язані з фізичним навантаженням, то можна помітити, що рівень захворюваності таких людей значно менший, а витривалість їхнього організму значно сильніша. Та не дивлячись на ці достоїнства, через регулярні тренування і нестачу часу на відновлювання виникає ризик раннього фізичного вигорання, що може спричинити пошкодження м'язової поверхні і припинення професійної кар'єри. Для запобігання цього виникає необхідність у застосування різних методів відновлення, які ґрунтуються на зміні рухової активності.

Вплив рухової активності на здоров'я людини став предметом дослідження М. Лук'янченко [8], В. Мазур, О. Скавронського [9], дослідженням тренажу на розвиток фізичних здібностей та якостей займалися Р. Гаврилова [3], О. Ершова [4], В. Карпенко, І. Карпенко, А. Новикова [6], В. Соболев, Е. Панова [14]. Роботі м'язів та їх втомлюваності присвятили свої дослідження Т. Матвієнко, Д. Заводовський, Д. Ноздренко, І. Міщенко, О. Мотузюк, К. Богуцька, Ю. Склярів, Ю. Прилуцький [9], Л. Троценко [15], Ж. Хаас [16], а ефективний вплив деяких видів оздоровчої рухової активності, як засобу відновлювання описують М. Барінова [1], Ю. Железняк, Ю. Портнов, В. Савин, А. Лексаков [5], Л. Пустолякова, М. Болгар, С. Павліченко [13].

Мета цього дослідження полягає у визначенні важливості зміни рухової активності танцівника задля продовження професійної діяльності. Для досягнення зазначеної мети поставлено такі завдання: визначити особливість фізичної діяльності; розглянути навантаження під час заняття; виявити причини втомлюваності м'язів та їх запобігання, ознайомитися з можливими видами оздоровчої активності та визначити їх вплив на загальний фізичний стан танцівника.

Людина – це складний біологічний механізм, робота якої складається з розумової та фізичної діяльності. Залежності від професійного орієнтування одна з цих діяльностей у людини може переважати. У людей з підвищеною руховою активністю переважає фізична діяльність, тобто діяльність, пов'язана з конкретними предметними діями та виконанням людиною енергетичних функцій [15]. До таких людей належать танцівники та спортсмени, професійна діяльність яких складається із систематичного вдосконалення технічних елементів, складовою яких є рух.

Рух визначається як будь-яке фізичне переміщення тіла в просторі або зміна його положення. Однак, спостерігаючи за танцюристом в русі, ми маємо справу не просто з фізичними змінами положення тіла. Це

включаюче глядача враження, що складається зі швидкоплинних образів, наповнених силою, гармонією і грацією [16, с. 9]. Танець – складова частина фізичного та естетичного розвитку, засобами роботи цілого опорно-рухового апарату з емоційним художнім забарвленням, підпорядкована музичному супроводу. Професійною ознакою танцівника є швидка та скоординована пластика тіла, граційність виконання рухів та рельєфна будова м'язів. Підтримка тіла у відповідній формі відбувається за рахунок систематичної праці над удосконаленням виконання рухів і виробленням витривалості. Додаткова фізична активність танцівника сягає найвищого ступеню. Це сприяє високій кількості вироблення колагену, білкової речовини групи протеноїдів, що сприяє підтриманню тонусу і зміцненню усього тіла [7]. За умов постійних фізичних навантажень закріплюється здоров'я, та є велика відмінність між оздоровчим фізичним навантаженням і професійним.

Розвиток професійної майстерності ґрунтується на систематичному фізичному розвитку та здобувається лише через щоденні виснажливі тренування. Щоб набути правильного фізичного виховання варто кожного разу переборювати себе і відкривати нові можливості свого тіла. Для цього потрібно безперервно тренуватися по 2–4 години на день, щоб м'язи сформували звичку і набули необхідної форми. Фізичне виховання повинно забезпечити оптимальний фізичний розвиток людини і вдосконалення її рухових якостей [8]. Найважливішим його завданням є розширення функціональних можливостей людини за допомогою спрямованого формування різноманітних здібностей, таких, як сила, спритність, швидкість, гнучкість, витривалість, шляхом нормованих функціональних навантажень [4]. Вироблений робочий апарат у результаті послідовної роботи груп м'язів і точок опори в ділянці скелета, що вимагає особливої уваги, терпіння і постійної праці. Чим складніший рух, тим

більше зусиль. Чим більше зусиль, тим досконалішим стає тіло і організм. Чим досконаліший організм, тим менше помиляється [3].

Формуванню міцного робочого апарату сприяє система екзерсису, вироблена протягом років майстрами танцю. В основі навчання вправам і рухам у будь-якому виді хореографічної культури лежить здатність людського організму опанувати цілу систему різноманітних рухових навичок [6]. Існує дві сталі системи опанування та розвитку фізичних можливостей виконавського апарату, які визнають у хореографічному середовищі – це школа класичного танцю та народно-сценічного танцю. Всі практичні вправи в цих системах є набутою формою рухової діяльності організму, виробленою шляхом цілеспрямованого навчально-тренувального процесу [6].

Школа класичного танцю в галузі хореографічної підготовки вважається однією з фундаментальних. Вона становить чітку систему рухів, закладену в екзерсисі. Будучи універсальним способом тренування тіла він виробляє: правильну постановку корпусу, стійкість, координацію, що створюють абсолютну свободу рухів, розвиває і зміцнює весь суглобово-м'язовий апарат, усуває фізичні недоліки (сутулість, перекіс плечей, клишоногість та ін.). Основне завдання класичного екзерсису полягає в тому, що доцільно підібрані, постійно повторювані тренувальні вправи допомагають розвивати тіло і вчитися вільно і пластично керувати своїми рухами. Тож, у послідовному виконанні рухів класичного танцю розвивається ахіллове сухожилля, виворітність, еластичність зв'язок, сила ніг, натягнутість, легкість, різкість рухів ніг, виховуються стопи для стрибка, розвивається виворітність у тазостегновому суглобі, еластичність м'язів, колінні і гомілковостопні зв'язки, виховується м'якість, спритність і рухливість колінного та тазостегнового суглобів, розвивається крок, легкість працюючої ноги, виробляють танцювальність і почуття пози, сила стопи, гнучкість пальців, виворітність, стійкість [14, с. 40–41]. Протягом

виконання усіх вправ м'язовий апарат має бути постійно напруженим, але навантаження має розподілятися рівномірно.

Урок народного танцю, як і класичного, будується так, щоб рухи чергувалися правильно і гармонійно, перемикаючи навантаження з одних груп м'язів і зв'язок на інші. Побудова уроку ґрунтується на раціональному розподіленні навантаження, не стомлюючи і не перевантажуючи суглобово-м'язовий апарат виконавців. Особливу увагу звергають на необхідності чергування рухів, які виконують на зігнутих і витягнутих ногах. Порядок вправ біля станка встановлюються за принципом чергування рухів, тренують різні групи м'язів. Урок починається з групи вправ (що складаються з) п'яти розділів: напівприсідання і глибокі присідання, оскільки вони поступово вводять у роботу м'язи і суглобовз'язковий апарат; далі дають вправи, що тренують різні групи м'язів; вправи на витягнутих ногах; вправи на призігнутих ногах; м'які плавні рухи; різкі, уривчасті рухи [6]. Виконання кожного руху залучає іншу групу м'язів і будує унікальну форму м'язів.

Не дивлячись на те, що принцип побудови заняття ґрунтується на чергуванні м'язового напруження, що запобігає надмірному перенавантаженню, в період підготовки до конкурсів, концертів або підсумкових занять, інтенсивність тренування підвищується. М'язова діяльність, яка активізується при фізичних вправах, змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені й інші органи та системи нашого організму [9]. Фізичне навантаження на м'язи збільшується, а часу на повне відновлення працездатності м'язів не вистачає. Внаслідок напруженої та тривалої роботи утворюється м'язова втома, яка виражається у тимчасовому зниженні або повній втраті працездатності організму. Вона характеризується зменшенням сили скорочення і витривалості м'язів, порушенням координації рухів, збільшенням енерговитрат для виконання однієї і тієї ж роботи [10]. Отже, це стає

причиною утворення професійних захворювань, що негативно впливає на загальний стан здоров'я.

Щоб запобігти пошкодженню м'язової тканини, зв'язок та суглобів, варто надавати увагу післятренувальному відновлювальному комплексу вправ. Такі комплекси спрямовані на гальмування процесів патогенезу остеоартрозу та стимуляцію процесів саногенезу, оптимізацію морфологічних трансформацій і функціональних здібностей, що дають можливість справлятися з інтенсивними фізичними навантаженнями [2]. У вільний від інтенсивних тренувань час рекомендується переключати професійну активність на оздоровчу.

Оздоровча рухова активність – це вид фізичної діяльності, головне завдання якого полягає в оздоровленні і коригуванні фізіологічних проблем людини. Зазвичай такий вид фізичної діяльності обирають самостійно залежно від особистих потреб, тому інтерес до виконання запропонованих завдань значно вищий.

Умовно можна визначити два напрями вибору рухової активності: фізкультурно-оздоровчий та спортивний. До першого можна віднести ходьбу, повітряну йогу, пілатес, а до другого спортивні ігри. Кожен із названих видів, будучи в системі оздоровлення, потребує полегшених вимог до тренування.

Оздоровча ходьба, давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Природна і посиљна ходьба сприятлива для усіх життєвих функцій організму. Під час ходьби працюють усі м'язи, добре вентилуються легені. Здорова людина щодня повинна ходити 5–10 км, половину із них прискореним кроком [9].

Особливої уваги заслуговує дослідження впливу повітряної йоги на відновлення артистів балету, яким займалася М. Барінова. У своїй статті вона описала повітряну йогу (офіц. – Unnata Aerial Yoga), як нову концепцію практики йоги, що була заснована сертифікованим

інструктором йоги М. Дортін'як і запатентована в США 2006 року. Подібна до традиційної йоги, повітряна йога в своїй системі тренування передбачає одночасне використання танцювального полотна (або гамака) і підлоги для більш глибокого розкриття можливостей тіла, сильних прогинів і витягування. Заняття нею допомагають зняти напругу з м'язів, навіть після найскладніших вправ, сприяє більш глибокому витягненню хребта, дозволяє уникнути на заняттях травмовані частини тіла. Також на заняттях повітряної йоги велику увагу приділяють правильному диханню. Воно допомагає максимально ефективно використовувати можливості тіла при виконанні вправ, з його допомогою легко знімається як фізичне, так і емоційне напруження [1].

Пілатес – система фізичних вправ для розвитку тіла, побудована на основі йоги, тайчи та інших східних традицій, яку розробив Йозеф Пілатес на початку XX століття для реабілітації спортсменів та артистів після травм. Він становить серію вправ у повільному темпі, без надриву і перенапруги, у яких задіяно глибоко лежачі м'язи, розроблення яких потребує значних зусиль. Результатом регулярних занять пілатесом стають оздоровлення суглобів і зміцнення м'язів, зняття напруги і болю в тілі, корекція ваги, поліпшення постави, нормалізація сну, поліпшення самопочуття [11].

Спортивні ігри у сприянні відновлювального процесу особистості пояснюються їх специфікою змагальної діяльності; глибоким різнобічним впливом на організм тих, хто займаються розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; доступністю для людей різного віку і підготованості; емоційним зарядом; унікальним видовищем, з чим не можуть зрівнятися інші види спорту [13]. Водночас спортивна гра у процесі організації тренувального процесу дає можливість самоорганізуватися, адекватно оцінювати зазначені обов'язки, відчувати

різні емоції [13, с. 159]. Емоційне насичення під час ігрового матчу робить будь-яку спортивну гру засобом активного відпочинку.

Отож, які результати приносить використання запропонованих видів рухової активності:

- через зміну м'язового навантаження відбувається закріплення всього організму;
- використання допоміжного інвентарю розвиває професійні здібності;
- відбувається краща орієнтація в просторі;
- здобуваються нові знання з біомеханіки роботи опорно-рухового апарату;
- внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень;
- здобувається вміння концентрації внутрішньої енергії та шляхи скерування її в правильному напрямку;
- знижується чутливість до стресу, покращується самопочуття.

Фізичне навантаження танцівника є невід'ємною складовою професійної діяльності. Робота танцівника над професійною майстерністю потребує систематичності в навчальному процесі, працездатності та завзятості. Щоб досягнути вершин, необхідно відпрацьовувати кожен рух по декілька разів, розвиваючи можливості свого тіла. Для цього необхідно залучати до роботи усі м'язи, сильне навантаження на м'язи призводить до втоми і мікротравм, які негативно впливають на працездатність. Щоб уникнути цього, треба час від часу змінювати професійну діяльність на оздоровчу рухову активність, до якої входить: ходьба, йога, пілатес та спортивні ігри. Доцільно запроваджувати проекти на зміну рухової діяльності у професійній діяльності танцівника і розкривати нові види фізичної культури та спорту, яка доступними методами та засобами і в

правильно розподіленому коефіцієнті навантаження сприятиме покращенню здоров'я та фізичного вдосконалення танцівників.

Список використаної літератури

1. *Барінова М.* «Воздушная йога» как средство восстановления для артистов балета / М. Барінова // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург : Акад. русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2015. – № 5 (40). – С. 114–120.
2. *Березуцкий В.* Синдром гипермобильности суставов у артистов балета / В. Березуцкий // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. Ч. 2. – Санкт-Петербург : Акад. русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2016. – № 4(45). – С. 62–66.
3. *Гаврилова Р.* Постановка корпуса и плie в народно-сценическом танце [Електронний ресурс] / Р. Гаврилова – Режим доступа : https://kopilkaurokov.ru/prochec/prochec/metodicheskoe_sobshchenie_postanovka_korpusa_i_plie_v_narodno_sscenicheskom_tan. (дата звернення 20.03.2020 р.)
4. *Ершова О.* Развитие выносливости в системе ФКиС и в хореографии / О. Ершова // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург : Изд-во Акад. русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2015. – № 5(40). – С. 88–95.
5. *Железняк Ю.* Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Железняк, Ю. Портнов, В. Савин, А. Лексаков ; под ред. Ю. Железняка, Ю. Портнова – Москва : Академия, 2004. – 520 с.
6. *Карпенко В.* Методика построения и ведения урока народно-сценического танца, как основа учебно-педагогического процесса / В. Карпенко, И. Карпенко, А. Новикова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – Москва, 2015. – № 5–2. – С. 76–81.
7. *Кокоткина А.* Маленькие секреты молодости. Как сохранить молодость? [Електронний ресурс] / А. Кокоткина – Режим доступа : https://books.google.com.ua/books?id=cOm9DwAAQBAJ&pg=PP3&hl=ru&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false. (дата звернення 20.03.2020 р.)
8. *Лук'яненко М.* Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості / М. Лук'яненко // Молодь і ринок. – 2012. – №7. – С. 35–39.
9. *Мазур В.* Вплив рухової активності на організм людини / В. Мазур, О. Скавронський // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – Вип. 9. – С. 256–264.
10. *Матвієнко Т.* М'язова втома: фактори розвитку та шляхи корекції [Електронний ресурс] / Т. Матвієнко, Д. Заводовський, Д. Ноздренко, І. Міщенко, О. Мотузюк, К. Богущька, Ю. Склярів, Ю. Прилуцький. – Режим доступу : https://fz.kiev.ua/journals/2017_V.63/2017_1/1_2017-95-104.pdf. (дата звернення 20.03.2020 р.)
11. *Пілатес* [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%81>. (дата звернення 20.03.2020 р.)
12. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>. (дата звернення 20.03.2020 р.)
13. *Пустолякова Л.* Спортивні ігри як активний метод формування професійно-прикладних якостей майбутніх медиків на заняттях з фізичного виховання зі студентами медичного ВНЗ / Л. Пустолякова, М. Болгар, С. Павліченко // Фізична

культура, фізичне виховання різних груп населення: зб. наук. праць. Національний медичний університет ім. О. Богомольця. – Київ, 2014. – С. 159–163.

14. *Соболь В.* Классический танец: теория и методика преподавательской деятельности : методическое пособие / В. Соболь, Е. Панова. – Тюмень, 2019. – 64 с

15. *Троценко Л.* Проблеми стомлюваності і працездатності у процесі фізичних навантажень [Електронний ресурс] / Л. Троценко. – Режим доступу http://www.rusnauka.com/15_NPN_2013/Sport/4_138778.doc.htm (дата звернення 20.03.2020 р.).

16. *Хиас Ж.* Анатомия танца / Ж. Хаас. – Минск : Попурри, 2011. – 200 с.

Моторна пам'ять танцівника у процесі виконавської діяльності

(Олена Літовченко)

У запропонованому дослідженні розглянуто виконавську діяльність танцівника як складний психофізіологічний процес. Досліджено поділ структури виконавської дії на програмуючий та виконавчий елементи. Розглянуто ідеомоторний акт, як одну із програмуючих навичок уявлення образу. Окреслено пріоритети моторної пам'яті у виконавській діяльності танцівника. Наведено взаємозв'язок з музичною пам'яттю. На основі досліджених компонентів запропоновано правила вдосконалення техніки виконання.

На сьогоднішній день хореографічне мистецтва набуло значного вдосконалення. З'явилися нові пластичні форми, які потребують творчої реалізації та специфічної підготовки. Щоб виділити більше часу для творчості, необхідно закласти основні принципи виконавської діяльності та використовувати ефективніші методи запам'ятовування матеріалу. Головним інструментом танцівника є його руховий апарат, який єднає у собі комплекс структур, взаємодія яких формує витончену техніку виконавчих рухів. Систематична робота танцівника над своїм тілом, формує м'язовий «каркас», який сумісно зі сполученням нервових імпульсів у головному мозку утворює професійну пам'ять танцівника.

Цим питанням у галузі творчості займалися Г. Богданов [2], Т. Тарп [10] та В. Петрушин [8]. Фізіологічні аспекти діяльності м'язів та взаємозв'язок з нейронами головного мозку досліджували І. Павлов [7], Н. Бернштейн [1] та І. Сеченев [9].

Метою запропонованого дослідження є окреслити шляхи розвитку моторної пам'яті, як засобу удосконалення техніки у виконавчій діяльності танцівника. Для її досягнення постають такі завдання: розглянути програмуючий та виконавчий елементи виконавської дії; окреслити типи сприйняття та підпорядковані їм особливості пам'яті; простежити властивість ідеомоторного акту; окреслити пріоритети моторної пам'яті та її зв'язок з музикою; ознайомитися з правилами удосконалення виконавської техніки.

Виконавська діяльність танцівника становить сукупність психологічних і фізіологічних властивостей, втілених художньо-естетичними засобами у пластичному образі. Комплексний характер цих властивостей є ознакою високого інтелектуального ступеня розвитку танцівника. Пам'ять, емоції, сенсомоторні реакції, увага та мислення визначають рівень професійної майстерності артиста балету. Особливу важливу роль у процесі становлення професійного виконавця відіграє розвиток пам'яті, що забезпечує закріплення, збереження і подальше відновлення вивченого матеріалу, а також допомагає досягти високої виконавської техніки й акторської майстерності [11, с. 29].

Основним матеріалом хореографічного мистецтва є виконавська дія. У її структурі завжди присутні два елементи – програмуючий, пов'язаний із формуванням потрібних уявлень у корі головного мозку, і виконавчий, пов'язаний із безпосереднім виконанням руху. Між ними існує нерозривний зв'язок [8, с. 411]. Відповідно до каналів сприйняття людини, витoki формування уявлення під час вивчення хореографічного номеру можуть проявлятися у різних формах. Залежно від того, який канал

інформації є основним, психологи виділяють три типи людей. До першого відносять візуалів: їхній мозок орієнтований за зорові образи, в таких людей добре розвинена зорова пам'ять; другий тип – аудіали: люди з цим типом основну перевагу віддають звукам, вони музичні, легко «схоплюють» ритміку рухів і третій тип – кінестетики: які сприймають інформацію через рух, у таких людей краще розвинена моторна пам'ять [2, с. 25–26]. Незважаючи на відмінності типів сприйняття, індивідуальний стиль вивчення матеріалу танцівником, ніяк не впливає на його засвоєння. Ефективність запам'ятовування залежить від мотивації, що зумовлюється індивідуальними потребами і ціннісними орієнтаціями особистості [11, с. 25].

Швидкість сприйняття і запам'ятовування різних комбінацій становить один із найцінніших навиків артиста балету. Відтворення рухів пов'язане з підконтрольною роботою свідомості і високим рівнем рухової пам'яті, найважливішою ознакою якої є здатність тривалого збереження вивчених рухів [4, с. 83]. Перш ніж відтворити зазначений рух, необхідно спочатку його побачити. Будь-який людський рух починається в людському мозку у вигляді уявного образу, і тільки потім відтворюється у вигляді скорочення м'язів та роботи суглобів. У момент вивчення танцювальної комбінації, кожен танцівник пропускає через свої зорові канали побачене зображення запропонованих рухів і згідно з домінуючим типом сприйняття інформації, формує уявлення цілісного рухового образу та засоби його втілення. Думка або уявлення, народжені в мозку, викликають моторну реакцію, яку мозок сприймає як реальну [12].

Коли виконавець може уявити у своїй свідомості весь процес виступу, це свідчить про хороший рівень підготованості. Після того, як у мозку сформувався цілісний руховий образ, можна переходити до практичного відтворення зазначеного руху. Така робота має назву ідеомоторний акт. У момент його виконання в корі головного мозку

шроджується той же електричний імпульс, як і при реальному русі, що умовляє зміцнення нейронних слідів м'язової пам'яті [8, с. 413]. Завдяки уявному повторенню рухів танцівник швидше освоює та удосконалює їх техніку, також це допомагає налаштуватися перед виконанням вправ, що робить тренування більш ефективними [5].

З усього вищезазначеного випливає, що уся нескінченна різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно до одного лише явища – м'язового руху [9, с. 30]. Так відбувається перехід до другого елементу виконавської дії – безпосереднє виконання руху.

Будь-яке переміщення танцівника у просторі сцени є наслідком роботи усього м'язового апарату. Виконавська майстерність вимагає чіткості і досконалості відтворення кожного руху. Для цього в тренувальному процесі танцівника проводиться екзерсис, що забезпечує шквалування тіла в русі, яке служить підмогою в будь-якому танцювальному вирішенні. Фізичне навантаження вводиться системно і послідовно в розрахунку на певні групи м'язів, що сприяють гармонійному розвитку усього опорно-рухового апарату, розвитку і закріпленню моторної пам'яті.

Моторна пам'ять – один із найцінніших видів пам'яті, особливо для артиста балету. Це пам'ять на позу, рух тіла. Вона полягає в запам'ятовуванні, збереженні та відтворенні з достатньою точністю різноманітних складних рухів. Це навик, який здобувається з практикою і задається у формуванні рухових умінь. Щоб сформувати цей навик, треба монотонно повторювати одну і ту ж вправу, намагаючись, щоб кожного разу її виконували однаково правильно. При цьому, відпрацьовуючи рух, доцільно концентруватися на самому виконанні дії. Помічено, що після наполегливих занять і численних повторень певних рухів тіло заносить ці рухи в пам'ять і зберігає там роками, навіть коли людина перестає їх виконувати [10, с. 91–92].

Перш ніж виконувати складні технічні елементи, необхідно поділити їх на прості і відпрацьовувати окремо, починаючи зі самих початків. Кожен наступний елемент є логічним продовженням раніше вивченого. Приймати рух як остаточну звичку не можна, оскільки навички та вміння набувають для оволодіння таким обсягом матеріалу. Тільки тоді, коли на початковому етапі вибудувалася правильна м'язова конструкція, можна переходити до їх ускладнення.

Ускладнення технічних елементів позначається на збагаченні їхніх координаційних ресурсів. З одного боку, рухові завдання роблять більш складними, що потребує від танцівника більшого зосередження та підвищення рівня фізичної підготовки. Зростає різноманітність реакцій, які необхідні від організму. До цих реакцій пред'являють вищу вимогу щодо диференціювання і точності. Ускладнюється смислова сторона дій і рухів [1, с. 9–10].

У світі танцю моторну пам'ять задіюють щодня, без неї ми б не могли працювати. Вона надає рухам певної пристрасності, спрямованості, саме в ній виявляються особистісні установки та мотиви, що визначають індивідуальне ставлення людини до рухів і ситуації, в якій ці рухи виконують [4, с. 123]. Якби тіло і м'язи не запам'ятовували інформацію, доводилося б кожного разу починати з першого кроку, що знизило б рівень продуктивності виконавця [10, с. 91–92]. Доведення потрібних рухів до повного й абсолютного автоматизму, додає впевненості і є запорукою успішного виступу [8, с. 410]. Це допомагає домагатися хороших результатів з меншими реальними фізичними зусиллями.

Проте, відпрацьовуючи навички моторної пам'яті, виконавець повинен пам'ятати, що кожний неправильно і неточно виконаний рух залишає в програмуючій частини мозку свій слід, який залишається в нервово-м'язовій пам'яті рухового апарату [8, с. 413–414]. При вивченні нового руху вкрай важливо відразу вивчати елемент правильно.

У галузі фізіології доведено, що між м'язовою напругою і результируючим рухом немає однозначної залежності [1, с. 35]. Трапляються випадки, коли елемент засвоюють неправильно, і в цьому випадку, важливо розуміти, як складно перенавчатися. Коли танцівник багато разів повторив один неправильний рух, буде потрібною величезна кількість зусиль, щоб перевчити його. Через це професійні викладачі одразу наголошують учням повторювати рух на повну ногу і не допускають схематичного виконання. Якщо все ж таки виникла необхідність у переучуванні, то починати цей процес треба саме уявними визначеннями, як було сказано вище, а тільки потім фізичною дією [12].

Здатність до накопичення індивідуального досвіду дає змогу професійному виконавцеві пристосовуватися до різних асоціативних джерел підпорядкування моторної пам'яті. Таким джерелом може слугувати музичний супровід танцю. З огляду на синкретизм музики і пластики в танці, що висуває особливі вимоги до здатності невербальної комунікації й емоційного слуху, очевидно, що для танцівника важливою є музична пам'ять, яка в танці невід'ємна від рухової пам'яті і просторового відчуття, що в комплексі спираються на психомоторні особливості, зокрема координацію тіла, забезпечуючи при цьому описану експресію рухів [6]. Рух накладається на музику і після її відтворення, в корі головного мозку формуються безумовні рефлекси, що спонукають до виконання танцю. Цей феномен роз'яснюють експериментом Павлова, який продемонстрував, що якщо відтворити тон, а потім виконувати певні дії, то через певний час тон стане збудником до цієї дії. При цьому важливо зауважити що ці незлічені зовнішні агенти є тимчасовими збудниками підкіркових вузлів, тобто діють лише тоді, коли відтворюється музичний супровід необхідного для певного танцю, і служать безумовним подразниками спеціальних найскладніших рефлексів. Штучний подразник

пов'язується то з одним, то з іншим безумовним рефлексом, відповідно до виконуючого танцю [7, с. 383].

Враховуючи вищезазначене, можна аргументувати, що існує музично-м'язова пам'ять. На практиці ми часто з нею зустрічаємось, коли потрібно виконувати танець, який вже давно не згадував. Проте коли починає грати музика того танцю, тіло починає мимоволі рухатися – його «веде» слідом за уявною дією. Це хороший показник, він означає встановлення міцного зв'язку між програмуючою і виконавчою системами [5].

Щоб такий зв'язок був непорушним треба дотримуватися декількох правил, які допоможуть вдосконалити виконавську техніку та розвинути музично-м'язову пам'ять.

1. Сформувати рух спочатку подумки і тільки потім виконувати його в реальній дії. Тобто дотримуватись ідеомоторного тренування. Для виконання руху в ідеомоторному плані доцільно спокійно сісти, розслабитися, закрити очі, увійти в аутогенний стан або стан медитативного занурення і подумки виконати рух, по можливості промовляючи його про себе.

2. Свідомі уявлення необхідно пропускати через руховий апарат, викликаючи в ньому відповідні відчуття у вигляді згорнутих рухів.

3. Точності виконання руху допомагає його промовляння вголос.

4. Виконання руху в ідеомоторному плані починають з повільного темпу, чергуючи його згодом із повільним і швидким темпами.

5. При виконанні руху в реальному плані варто зосереджуватися не на загальній успішності чи неуспішності виступу, а на конкретних діях, які призводять до потрібного результату [8, с. 411–412].

Отож, за результатами цього дослідження можна дійти до висновку, що у виконавській діяльності танцівника необхідна комплексна робота як програмуючого, так і виконавчого елементів. Відповідно до типів

сприйняття формується програмуючий елемент, що створює руховий образ. Систематичне і правильне повторення руху сприяють розвитку та закріпленню виконавчого елемента. Мозок подає команду і тіло реагує відповідно до сформованих навичок. З цього випливає аксіома, що виконання будь-якого руху неможливе без попереднього його усвідомлення. Для формування високої точності виконання рухів застосовують ідеомоторний акт, тобто уявне «відтворення» майбутньої діяльності, що можна окреслити в трьох стадіях:

- інструктування – це визначення завдання, яке поставлено перед виконавцем, і пояснення шляхів його вирішення;
- тренування – виконання дій, контрольованих свідомістю;
- автоматизація дії – досягнення стану, коли рухи виробляють настільки точно і з великою швидкістю, що вже не потребують свідомого контролю, можуть бути виконані «на автоматі» [5].

Дотримання цих правил допоможе швидко і якісно засвоїти будь-який технічний елемент, без надмірної виснажливості, що стане запорукою успішної виконавської діяльності.

Список використаної літератури

1. Бернштейн Н. О построении движений / Н. Бернштейн. – Москва : Книга по Требованию, 2012. – 253 с.
2. Богданов Г. Основы преподавания хореографических дисциплин: учеб. пособие для СПО / Г. Богданов. – Москва : Юрайт, 2018. – 152 с.
3. Громов Ю. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера / Ю. Громов. – Санкт-Петербург : Лань, 2011. – 256 с.
4. Зинченко В. Методологические вопросы психологии / В. Зинченко. С. Смирнов. – Москва : МГУ, 1983. – 165 с.
5. Козочкина Н. Научение и психофизиология. Идеомоторные тренировки по Майклу Фарадю / Н. Козочкина, ред. Е. Чекардина [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://psychosearch.ru/practice/psychophysiology/440-nauchenie-i-psykhofiziologiya-idcomotornye-trenirovki-po-majklu-faradeyu>. – назва з екрану
6. Комаровська О. Зміст хореографічної обдарованості особистості / О. Комаровська. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.stationline.org.ua/pedagog/106/19503-zmist-xoreografichno%D1%97-obdarovanosti-osobistosti.html>. – назва з екрану
7. Павлов И. Полное собрание сочинений / И. Павлов. – Москва : Издательство Академии Наук СССР, 1951. – Т. 3, кн. 2. – 394 с.

8. *Петрушин В.* Психология и педагогика художественного творчества : учебное пособие для вузов / В. Петрушин. – Москва : Академический Проект: Гаудеамус, 2008. – 2-е изд. – 490 с.
9. *Сеченев И.* Рефлексы головного мозга / И. Сеченев. – Москва : АСТ, 2014. – 447 с.
10. *Тарп Т.* Привычка к творчеству. Сделайте творчество частью своей жизни / Т. Тарп : пер. с англ. Ю. Ершова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 352 с.
11. *Цветкова Л.* Методика викладання класичного танцю в школі : підручник / Л. Цветкова. – Київ : Альтерпрес, 2007. – 324 с.
12. Эффект Карпентера: мышечная память существует : econet включи сознание [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://econet.ru/articles/139462-effekt-karpentera-myshechnaya-pamyat-suschestvuet>. – назва з екрану.

Пошуки інноваційних підходів до методики викладання класичного танцю (початковий етап) у закладах позашкільної освіти

(Олена Мартиненко)

Розкрито напрацювання щодо методичної складової ознайомлення дітей з класичним танцем (початковий етап) у закладах позашкільної освіти. Визначено важливість роботи хореографа над формуванням правильної постави за допомогою гімнастичної палиці, яку можна використовуватися протягом усього заняття або епізодично для вирішення різних навчально-тренінгових завдань. З'ясовано зв'язок класичного танцю з математикою, а саме виявлено геометричну складову вправ класичного танцю. На основі аналізу навчально-методичної літератури з класичного танцю, визначено групу вправ, у яких застосовано перелік градусних мір кутів. Математично розраховано та експериментально підтверджено рівні підйому ноги (п'ятки та витягнутого носка) на певний кут з урахуванням пропорцій людського тіла.

Основу якісного хореографічного навчання в системі позашкільної освіти становить академічна модель, яка ґрунтується на класичному танці. Саме класичний екзерсис закладає основу правильної постави, розвиває відповідні групи м'язів, виховує естетику руху. Від того, наскільки

методично грамотним буде навчання вихованців у танцювальних гуртках, належить їхня сценічна культура.

Виклики часу диктують нам нові вимоги до навчання дітей танцювальному мистецтву. Це пов'язано з комерціалізацією додаткових освітніх послуг, відсутністю відбору дітей відповідно до їхніх хореографічних здібностей, запитами батьків на швидкі результати навчання дітей, популярністю альтернативних напрямів сучасного танцю тощо. Однак втрата академізму в освітньому процесі дитячих хореографічних колективів може призвести до зниження танцювальної культури, відриву від кращих надбань української хореографічної школи. Потрібно шукати нові, нестандартні методи навчання, які були б результативними і цікавими для дітей та будувалися на традиціях хореографічного академізму.

Одним із важливих і першочергових завдань навчання дитини з першого дня її перебування в хореографічному колективі є робота над постановкою тулуба. Саме перед педагогом-хореографом, який працює з початківцями стоїть відповідальна та кропітка діяльність, спрямована на формування правильної постави, від якої залежить хореографічна майстерність танцівника в майбутньому. Робота над правильною поставою виробляє не лише стійкість, а й полегшує розвиток виворотності ніг, гнучкості й виразності тулуба, що є необхідним для танцівника. Вправи над постановкою тулуба, крім функціонального навантаження з метою засвоєння основ хореографії, мають важливе медичне значення. Вони сприяють профілактиці та корекції анатомо-фізіологічних відхилень хребта (лордоз, кіфоз, сколіоз), виробленню красивої та легкої ходи.

Важливе значення в роботі над постановкою тулуба має педагогічний досвід видатних майстрів хореографії. Їхні численні методики, педагогічні прийоми та методи щодо формування правильної постави, яка є запорукою майбутнього професіоналізму танцівника,

пройшли апробацію часом і є базисом для вивчення та впровадження в сучасну систему викладання та навчання хореографії. Методичну основу для правильної постановки тулуба на уроках класичного танцю розглядали: А. Ваганова, М. Тарасов, А. Мессерер, Е. Чеккеті, С. Головкіна, В. Мей, Н. Базарова, Л. Цветкова та ін. Майстри народно-сценічного танцю (В. Верховинець, О. Лопухов, О. Бочаров, К. Василенко, Т. Ткаченко, К. Балог, Є. Зайцев та ін.) також наголошували на важливості формування правильної постави танцівника на початкових етапах навчання з метою підготовки тіла для подальшої свідомої та виразної передачі характерних особливостей танцювальної культури того чи іншого народу. Специфіку роботи над постановкою тулуба для танцівників сучасних напрямів хореографії наголошували: В. Нікітін, О. Плахотнюк, С. Полятков, Д. Халлівер, М. Грехем, Л. Фуллер та інші.

Методика роботи над постановкою тулуба дітей у процесі хореографічного навчання розглянуто в працях відомих теоретиків та практиків хореографічної педагогіки: Л. Бондаренко, Т. Баришнікової, Г. Березової, Т. Пуртової, А. Тараканової та інших. Вони наголошували на тому, що саме початковий етап роботи над засвоєнням вправ класичного екзерсису є дієвим засобом формування правильної постави у дітей. Автори навчально-методичної літератури з музично-ритмічного виховання дітей (Т. Бабаджан, А. Руммер, Є. Фіш, Г. Соболева, З. Ушакова та ін.) пропонували в роботі з дітьми над постановкою тулуба використовувати ігрові вправи («Дерев'яна та гумова лялька», «Стійкий олов'яний солдатик», «Сильні та слабкі ноги», «Склянка з водою» та ін.), в яких основна увага має бути приділена навчанням маленьких танцівників напружувати та розслабляти ті частини тіла, які відповідають за правильну поставу.

Аналіз останніх досліджень з теорії та методики роботи з дітьми допоміг з'ясувати, що хореографи розглядають постановку тулуба, як

важливий аспект укріплення здоров'я підростаючого покоління, профілактики та запобігання порушень хребта, які за статистикою останнім часом охоплюють понад 85 % дітей. Зокрема, О. Очеретова досліджувала проблему формування правильної постави та корекції порушень хребта на уроках ритміки та хореографії в початковій школі; В. Кочнева, вивчаючи вплив хореографічного мистецтва на здоров'я дитини, наголошувала, що саме формування правильної постави укріплює її суглобо-м'язовий апарат, стимулює і нормалізує вплив на показники імунітету; М. Колтунов визначав важливість роботи над постановкою тулуба дітей для розвитку стійкості й надавав зразки вправ для уроків класичного танцю; Н. Мозгова та О. Юносова доводили важливість використання ігрових технологій у роботі з дітьми не лише в процесі музично-ритмічної діяльності, а й під час засвоєння основ класичного екзерсису, в якому важливе місце відведено роботі над постановкою тулуба. У своїх працях дослідники спираються на традиційні методи роботи, які здебільшого розраховані на навчання здібних до хореографії дітей.

Окрім того, скорочення годин на вивчення класичного танцю, відсутність методичного аспекту в роботі з дітьми початкового рівня, форсування результатів вивчення матеріалу (не якість, а кількість), заміна роботи концертмейстера на музичний супровід під фонограми призводить до втрати якісної підготовки вихованців до танцювальної сценічної діяльності, відсутності свідомого виконання вправ класичного екзерсису.

Соціальний запит на хореографію, застосування здоров'язберігаючих технологій, збереження кращих надбань української танцювальної школи підштовхує педагогів використовувати в своїй діяльності не лише традиційні методики хореографічної роботи, а й шукати нові.

Багаторічний педагогічний досвід хореографічної роботи з дітьми допоміг апробувати та довести результативність застосування гімнастичної палиці в роботі над постановкою тулуба.

Ми з'ясували, що використання гімнастичної палиці може сприяти організації дітей до заняття; наочному розумінню поняття «інтервал»; виробленню вміння шикуватися в просторі, дотримуючись рівних ліній та інтервалів; контролю за збереженням квадрата тулуба та правильністю виконання вправи, під час якої палиця повинна утримуватися на одному рівні (не рухатися); вихованню відповідальності за реквізит. Окрім того, гімнастичну палицю можна використовувати в тому випадку, коли відсутні умови для проведення уроку класичного танцю. В загальноосвітніх школах, сільських клубах дітей можна знайомити з основами класичного танцю застосовуючи гімнастичну палицю, яка допоможе зберегти правильну поставу.

На наш погляд, використовувати гімнастичну палицю як допоміжний реквізит для постановки тулуба на уроках хореографії можна з другого року навчання (6–7, 7–8 років), коли діти вже більш організовані, мають початковий рівень хореографічних умінь, вміють свідомо сприймати інформацію педагога, працювати над помилками.

Дітей вчать заздалегідь готувати реквізит до початку заняття. Педагог може організувати чергових, які принесуть палиці для усієї групи або кожна дитина має взяти свій реквізит в умовному місці. Це формує у маленьких танцівників відповідальність, організованість, націлює на наступну діяльність.

Роботу з гімнастичною палицею доцільно розпочинати з розігріву по колу. Спочатку педагог вчить дитину правильно тримати реквізит: взяти обома руками палицю, тримаючи долоні на рівні першої позиції рук; відстань між руками має бути ширшою від плечей, лікті вільні, руки не напружені. Потім пропонує виконати звичні рухи розігріву: різні види

танцювального кроку та бігу, танцювальні рухи (па польки, підскоки, па галоупу), фігурні перешиккування. Дітям варто давати установку на чітке, усвідомлене виконання рухів та контроль за правильним їх виконанням. Навчившись утримувати палицю в правильному положенні, діти можуть зосередити увагу на роботі ніг, працювати над витягуванням підйому тощо.

Виконуючи різні танцювальні кроки та рухи по колу, діти також вчаться зберігати інтервал. У вправах на фігурне марширування, які мають на меті розвиток вміння перешиковуватися в різні малюнки («лінія», «колона», «два кола поруч», «два концентричні кола» та ін.) гімнастичну палицю застосовують як засіб зорового орієнтиру. Правильність виконання того чи іншого просторового малюнка (чіткість ліній, збереження інтервалу) можна перевіряти по закінченні музичного супроводу або за вказівкою педагога. Для цього хореограф пропонує дітям покласти реквізит на підлогу і подивитися на чіткість малюнка. У цьому випадку застосування палиці допомагає вирішувати не одне, а декілька завдань: утримувати правильне положення тулуба і стежити за виконанням просторових малюнків зі збереженням інтервалів.

Відомо, що правильно поставлений тулуб є запорукою грамотного засвоєння хореографічної абетки, формування культури танцювальних поз та рухів. Саме типові помилки допущені в роботі над постановкою тулуба вважають досягти професіоналізму [1].

Неабиякий інтерес, на наш погляд, має використання палиці під час підготовки дітей до вивчення вправ класичного екзерсису. В хореографічній роботі з дітьми молодшого віку актуальним є принцип чергування виконання одного і того ж руху в різних умовах, що сприяє досягненню більшої результативності навчання. Відомо, що діти молодшого віку, внаслідок своїх психофізіологічних особливостей, не можуть тривалий час зосереджувати увагу на виконанні одного й того ж

руху та утримувати статичне положення тулуба під час виконання вправ класичного екзерсису. Тому педагогу важливо стежити за своєчасною зміною видів діяльності (слухання музики, творче завдання тощо) або правил виконання руху.

Ознайомлення дітей з вправами класичного екзерсису може відбуватися шляхом повторення методики їх виконання в різних умовах: біля станка, на середині з гімнастичною палицею, в партері. Багатократне повторення однієї і тієї ж вправи в різних умовах, а також постійний самоконтроль і уважне ставлення до зауважень педагога-хореографа в навчальній фазі навчання допоможе дитині в подальшому трансформувати отриману навичку в м'язову пам'ять. Наприклад, спочатку можна запропонувати дитині виконати вправу на постановку тулуба біля станка, а потім повторити виконання цієї ж вправи під інший музичний супровід на середині з гімнастичною палицею. І в одному, і в другому варіанті треба дотримуватися загальноприйнятих правил і давати однакові вказівки:

- ноги – відчуття сильних м'язів стегон, гомілки та колін, «ноги, як струни»;
- спина підтягнута, зберігає вертикаль завдяки підтягнутим сідницям;
 - живіт підтягнутий, діафрагма втягнута;
 - голова допомагає підняти спину, погляд спрямований уперед;
 - шия та плечі, на відміну від ніг, вільні в суглобах;
 - руки та кисті звільнені від напруження, самі себе «піднімають», розкривають і закривають; рух руки починається від пальців;
 - лопатки вільні й опущені, у жодному випадку не затиснуті; м'язи рук ніби зосереджені в спині під лопатками – у підлопаткових м'язах спини;
 - тулуб не тисне своєю вагою на ноги, усе спрямоване вгору [1; 2].

Підготовку до виконання вправ класичного екзерсису можна розпочинати на підлозі в положенні сидячи (лежачи). Засновник танцювального партерного комплексу Б. Князев вважає, що при цьому результати навчання досягають без вертикального навантаження на хребет і суглоби, тому що всі рухи виконують лежачи на спині та на животі без зайвого напруження тіла. Правильно підібрані вправи гармонійно формують м'язову масу, значно покращують її силу, розвивають амплітуду кроку, відпрацьовують точність координації рухів [5]. Застосування палиці, на наш погляд, допомагає контролювати за правильним положенням тулуба. Наприклад, перед вивченням з дітьми ріє біля станка, можна застосувати підготовчу вправу в партері. Діти мають прийняти вихідне положення: лягти на спину, взяти обома руками палицю й утримувати її на відстані прямих рук на рівні грудної клітини, коліна витягнути, стопи розкрити в першу позицію. На «1–4» – зігнути праву ногу в коліні та підтягнути її до рівня коліна лівої ноги (ніби виконуючи «passe»). На «5–8» – зберегти виворітне положення стегна, стопа спирається на мізинець, п'ятка трохи піднята (зберегти правильне положення виворітної стопи). На «1–8» – повернутися у в. п. і зосередити увагу на виворітному положенні стоп та витягнутих колінах. Під час виконання вправи педагог має нагадувати дітям, що спина має бути рівною, без вигинів, а палиця не рухатися (тобто стежити за тим, щоб працювали лише ноги). Цю ж вправу можна повторити лежачи на животі [8].

Далі дітям можна рекомендувати виконати ріє біля станка, а потім на середині зали обличчям до дзеркала, утримуючи палицю перед собою. Основну увагу при цьому варто приділяти саме роботі ніг, тобто розкриттю їх у тазостегнових суглобах. Вправу треба виконувати повільно: на 2 такти сісти в депі ріє, на 2 такти – утримувати положення, на 2 такти – повернутися у в. п., на 2 такти – утримувати положення, контролюючи правильне положення тулуба (м/р $\frac{3}{4}$). Наприкінці виконання цієї вправи

можна запропонувати дітям покласти палиці на підлогу і виконати *rog de bras*. В міру засвоєння методики виконання *demi plie* за I та II позиціями, можна за тим же принципом переходити до вивчення *grand plie*.

Аналогічно доцільно ознайомлювати дітей та формувати навички виконання інших вправ класичного танцю (*battement tendu, battement tendu jete, rond de jamb par teere, battement releve lent, grand battement jete*). Багаторазове повторення одного й того ж руху в різних умовах сприятиме більш свідомому його виконанню та формуванню на цій основі навички виконання відповідної вправи (руху).

Ефективним є також застосування палиці під час ознайомлення дітей з правилами виконання стрибків. Після вивчення *pas sote* біля станка, можна запропонувати виконати цей стрибок на середині, утримуючи реквізит у руках на рівні грудної клітки. Як і в попередніх вправах, палиця допомагає сконцентрувати увагу на роботі ніг і контролювати підтягнутість тулуба. Педагог дає установку, що під час виконання вправи, палиця не повинна рухатися.

Ми довели, що гімнастична палиця може служити допоміжним елементом при вивченні третього *rog de bras*. Для цього ми пропонували дітям стати боком до дзеркала, вирівняти спину й підняти руки з палицею над головою. На «1–4» – виконати нахил тулуба вперед так, щоб спина і руки утворювали одну лінію, при цьому поглядом дитина має супроводжувати рух правої (лівої) руки і контролювати поглядом, щоб голова була на одному рівні з руками. На «5–8» – повернутися у в. п. На «1–4» – нахилити тулуб назад, голову повернуту в бік правої (лівої) руки і простежити поглядом за збереженням лінії (тулуб-голова-руки). На «5–8» – повернутися у в. п.

Отже, гімнастичну палицю можна використовувати протягом усього заняття або епізодично для вирішення різних навчально-тренінгових завдань (робота над танцювальними кроками, вдосконалення техніки

виконання партерних танцювальних комплексів, вміння орієнтуватися в просторі і утримувати інтервали тощо). Однак основне її призначення – це робота над правильною поставою. За результатами нашої експериментальної роботи, яка тривала протягом семи років, ми дійшли висновку, що використання гімнастичної палиці в роботі з дітьми початкового рівня навчання може не тільки урізноманітнити зміст хореографічного заняття, допомагати виробленню хореографічної навички шляхом багатократного повторення одного й того ж руху в різних умовах, а й сприяти більш свідомому формуванню правильної постави. Вважаємо за доцільне рекомендувати досвідченим педагогам шукати цікаві методи роботи з дітьми та доводити до широкого кола педагогів-хореографів їх результативність.

Другий напрям нашої роботи був спрямований на інтеграцію математичних знань у зміст занять класичним танцем через залучення вихованців основного рівня навчання до пошуково-творчої діяльності. Мета експерименту полягала у математичному розрахунку рівня підйому ноги на певний кут з урахуванням пропорцій людського тіла при виконанні вправ групи *battements*. У творчо-пошуковій роботі взяла участь учениця 8-го класу Бердянської ЗОШ №13 Красильнікова Ганна, яка на той момент мала восьмирічний досвід хореографічного навчання в ансамблі танцю «МарЛен», на базі якого і проводився експеримент. Результатом пошукової роботи Г. Красильнікової стала наукова робота, яка зайняла перше місце в конкурсі робіт МАН (2018 рік).

На основі проведення аналогій, ми визначили, що математика та хореографія мають дещо спільне. По-перше, рахунок, який відповідає музичному розміру і допомагає танцівникам краще орієнтуватися в музиці. По-друге, простір танцювального класу, який є частиною тривимірного простору, а сцена є частиною двовимірної площини, які визначені декартовою системою координат. По-третє, танцювальні рухи в класиці

виконують у різних ракурсах, вибір яких залежить від точки, яку прийме танцівник відносно глядача для виконання певного емоційно-рухового завдання.

Окрім того, танцівники досить часто зустрічаються з деякими термінами математики, зокрема – з кутами. На поняття кута і його градусної міри спираються визначення таких вправ класичного танцю, як *battements* (кидок ноги вперед, убік або назад на певний кут) [10, с. 109], *pirouettes* (обертання навколо себе на одній нозі на певну кількість градусів) [7, с. 216], *arabesque* (поза з однією піднятою ногою) [7, с. 87] та ін.

Аналіз навчально-методичної літератури з класичного танцю, допоміг нам визначити, що поняття кутів та їхні градусні міри мають прямий стосунок до класичного танцю. Багато рухів, пов'язаних із підняттям ноги, вимірюються в градусах. Зазвичай, про них говорять приблизно, щоб у танцівників було поняття про те, в яких рухах і наскільки піднімається нога.

У нашому експериментальному дослідженні ми обрали лише вправи групи *battements* (*battement tendu jete*, *battement frappe*, *grand battement*, *battement developpe*, *battement releve lent*), оскільки саме у визначеннях цієї групи вправ ми зустріли найбільший перелік градусних мір кутів порівнянно з іншими.

Наприклад, у посібниках В. Костровицької та Г. Березової наведено такі описи методики виконання окремих вправ групи *battements*:

– «*Battement frappe* (ударяючий *battement*) виконують різко, енергійно в напрямку вперед, убік і назад з II позиції, спочатку носком у підлогу, потім на висоті 22,5°, 25°, 30°» [7, с. 42; 2, с. 25].

– «*Battement tendu jete* – рух ноги вперед, убік і назад з I і V позицій з кидком ноги на висоту 45°. Виконуючи *battements tendu jete* убік, потрібно стежити, щоб носок «працюючої» ноги потрапляв кожного разу в одну

точку на певній висоті, проти «опорної» ноги. Якщо нога викидається дещо вперед за цю точку (при поверненні в V позицію вперед) або дещо назад (при поверненні в V позицію ззаду), то виходить рух з перенесенням ноги, що розбовтує стегно, а не зміщує його у виворітному положенні. Надлиш це відіб'ється на стрибках, де ногу викидають убік (*assembles, jetes, ballones* та ін.)» [7, с. 4; 2, с. 25].

У підручнику класичного танцю Граціозо Чеккетті дано таке визначення *battement degage* – «цей рух здається дуже схожим на *battements tendu*: нога з V позиції, відкривається в II носком в підлогу, проте в цьому випадку носок відривається від підлоги не менше, ніж на 3–4 см» [12, с. 74].

У підручнику «Класичний танець. Школа чоловічого виконавства» М. Тарасов надав такий опис виконання вправи *battement releve lent* – «вона походить від *battement tendu*, але нога тут продовжує рух на 45°, 60°, 90° вперед, убік або назад. Положення це фіксується, і нога так само повільно опускається в вихідну I або V позицію. Особливу увагу приділено правильному положенню стегон. При відведенні ноги вперед або назад стегна не варто повертати в тому ж напрямку, а при відведенні убік – перекосувати в тому ж напрямку. Центр тяжіння тіла повинен завжди точно знаходитися на «опорній нозі»» [10, с. 109].

Battement developpe виконують у напрямку вперед, убік і назад на 90° і вище. З вихідного положення (V позиція) «працююча» нога починається і, ковзаючи витягнутим носком по «опорній» нозі, підіймається до коліна «опорної» ноги, після чого витягується в будь-якому напрямі на 45°, 60°, 90° і повертається в V позицію [6, с. 52].

На основі аналізу висловлювань різних авторів, ми встановили, що в деяких вправах групи *battement*, у яких необхідно виконати підйом робочої ноги на 90° досить чітко описано як саме і на який рівень треба підняти ногу. Наприклад, щоб виконати *grand battement* за Граціозо Чеккетті, треба

стрімко підняти ногу до рівня стегна, лінія піднятої ноги повинна проходити чітко горизонтально і перпендикулярно до вертикальної лінії корпусу, тобто під кутом 90 градусів до опорної ноги [12, с. 72]. Таку вправу можна виконати без додаткових пояснень.

Своє дослідження ми розпочали з розрахунку рівня підйому п'ятки «робочої» ноги відносно «опорної» при виконанні вправи *battement tendu jete*, яку вивчають другою після вправи *battement tendu* під час засвоєння екзерсису класичного танцю біля опори.

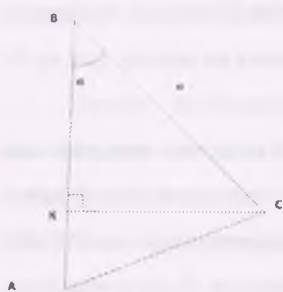


Рис. 1.

Ми припустили, що довжина ноги дорівнює a , а кут, який утворюють ноги при виконанні *battement* (*battements tendu jete* убік), дорівнює α . Ноги і лінія, що об'єднує п'яти обох ніг, утворюють рівнобедрений трикутник. Відстань від п'яти «робочої» ноги до «опорної» ноги – це перпендикуляр, опущений з положення п'яти «робочої» ноги до «опорної». Нам необхідно було визначити, де саме буде основа цього перпендикуляра. Отже, ми мали розв'язати таке геометричне завдання: «У рівнобедреному трикутнику з бічною стороною a і кутом при вершині α з вершини при основі проведено перпендикуляр до бічної сторони. Знайти, в якому відношенні основа цього перпендикуляра ділить бічну сторону цього трикутника». Нехай дано, що трикутник ABC – рівнобедрений, де $AB = BC = a$, $\angle B$ – кут при вершині цього трикутника, $\angle B = \alpha$. З вершини C проведемо перпендикуляр CK до бічної сторони AB (рис. 1).

Ми розглянули $\triangle BKC$ – прямокутний, в якому нам відомі: $\angle B = \alpha$ і гіпотенуза $BC = a$. Отже, з означення косинуса гострого кута прямокутного трикутника [8, с. 133], $BK = BC \cos \alpha$, $BK = a \cos \alpha$.

Довжину відрізка АК ми знайшли так: $AK = AB - BK$, $AK = a - a \cos \alpha$
 $= a(1 - \cos \alpha)$.

Також визначили, в якому відношенні точка К (основа перпендикуляра) ділить відрізок АВ – сторону $\triangle ABC$:

$$AK : BK = \frac{a(1 - \cos \alpha)}{a \cos \alpha} = \frac{1 - \cos \alpha}{\cos \alpha}$$

Ми з'ясували, що положення точки К на стороні АВ не залежить від довжини бічної сторони a трикутника ABC, а залежить лише від величини кута при вершині цього рівнобедреного трикутника.

Положення точки К на відрізку АВ ми визначили, вирахувавши довжину відрізка АК за отриманою при вирішенні завдання формулою $AK = a(1 - \cos \alpha)$ або вирахувавши довжину відрізка ВК за отриманою при вирішенні завдання формулою $BK = a \cos \alpha$.

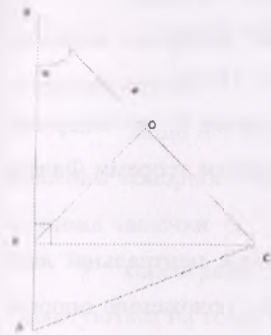


Рис. 2.

Для більшої вірогідності, ми провели додаткове дослідження для такої умови: «Нехай танцівниця, яка виконує *battement tendu jete*, зігне робочу ногу в коліні». Як відомо, коліно умовно поділяє ногу навпіл. Отже, при виконанні цього руху п'ята робочої ноги опише дугу з центром в точці О, де точка О – середина ВС і переміститься з точки С в точку К. Ми довели, що оскільки трикутник ВСК – прямокутний, ВС гіпотенуза, а точка О – середина гіпотенузи ВС, отже, точка О є центром описаного навколо трикутника ВКС кола, а точки С і К належать цьому колу.

Отже, ми надали методичну пораду щодо навчання виконанню вихованців вправи *battement tendu jete*, щоб правильно визначити висоту підйому робочої ноги при виконанні руху *battements* під певним кутом варто вивести робочу ногу в сторону, зігнути в коліні, а п'яту робочої ноги

встановити в певній точці опорної ноги, яка визначається довжиною відрізка АК (Рис. 2).

Ми також визначили положення точки на «опорній» нозі, яка відповідатиме висоті підйому «робочої» ноги відносно «опорної» при виконанні руху *battement* на різні величини кутів. Для цього ми зазначили положення точки К на стороні АВ при різних величинах кута α .

Оскільки положення точки К можна визначити, знаючи довжину відрізка АК, ми обчислили довжину цього відрізка при $\alpha = 22,5^\circ, 25^\circ, 30^\circ, 45^\circ, 60^\circ$.

Отже,

якщо $\alpha = 22,5^\circ$, то $AK = a(1 - \cos 22,5^\circ) = a(1 - 0,92) = 0,08a$;

якщо $\alpha = 25^\circ$, то $AK = a(1 - \cos 25^\circ) = a(1 - 0,9) = 0,1a$;

якщо $\alpha = 30^\circ$, то $AK = a(1 - \cos 30^\circ) = a(1 - 0,87) = 0,13a$;

якщо $\alpha = 45^\circ$, то $AK = a(1 - \cos 45^\circ) = a(1 - 0,7) = 0,3a$;

якщо $\alpha = 60^\circ$, то $AK = a(1 - \cos 60^\circ) = a(1 - 0,5) = 0,5a$.

Для більш наочного зображення положення точки К на «опорній» нозі, ми скористалися зображенням танцівниці і знанням теореми Фалеса [9, с. 82] (рис. 3).

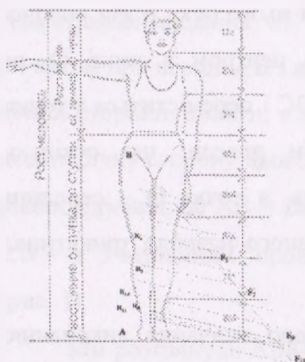


Рис. 3.

На рисунку відрізок центральної лінії ВА відповідає довжині і положенню опорної ноги, а відрізок діагональна лінія BF_{10} утворює з першим відрізком довільний кут і має довільну довжину, при цьому він поділений точками $F_1 \dots F_{10}$ на 10 рівних частин, починаючи від вершини цього кута. Через точки F_{10} і А ми провели пряму $F_{10}A$, через точки $F_1 \dots F_9$ провели прямі, паралельні $F_{10}A$. За теоремою Фалеса вони перетнуть АВ в точках $K_1 \dots K_{10}$ і відсічуть на АВ рівні відрізки.

Аналогічно ми розділили відрізки F_9F_{10} і F_9F_8 на 10 рівних частин кожний. Від точки F_9 на відрізку BF_{10} відклали вгору 3 такі десяті частки, а вниз – 2. Через отримані точки провели прямі, паралельні $F_{10}A$, які перетнули AB відповідно в точках K_{12} і K_{11} .

На основі розрахунків, ми отримали, що:

– якщо $\alpha = 25^\circ$, то п'ята «робочої» ноги повинна піднятися на 0,1 довжини «опорної», що відповідає положенню точки K_9 на малюнку, тобто на рівень щиколотки;

– якщо $\alpha = 22,5^\circ(30^\circ)$, то п'ята «робочої» ноги повинна піднятися на 0,08 (0,13) довжини «опорної», що збігається з положенням точок K_{11} і K_{12} на малюнку, тобто на рівень звуження ноги нижче і вище щиколотки відповідно;

– якщо $\alpha = 45^\circ$, то п'ята «робочої» ноги повинна піднятися на 0,3 довжини «опорної», що відповідає положенню точки K_7 , тобто на рівень середини литки;

– якщо $\alpha = 60^\circ$, то п'ята «робочої» ноги повинна піднятися на 0,5 довжини «опорної», що відповідає положенню точки K_5 , тобто на рівень колінної чашечки.

У хореографії для визначення висоти підйому ноги часто орієнтуються на тому, навпроти якої точки «опорної» ноги має зупинитися витягнутий носок «робочої». У своєму дослідженні ми також спробували визначити положення цієї точки на «опорній» нозі.

Довжина витягнутої ступні, як відомо з пропорцій людського тіла, становить $1/8$ або 0,125 довжини ноги.

Ми припустили, що положенню витягнутого носка «робочої» ноги відповідає точка C_1 , а їй – точка P на «опорній» нозі. На продовженні сторони BC від точки C ми відклали відстань, яка дорівнює $0,125a$ і відзначили точку C_1 . З точки C_1 опустили перпендикуляр на AB , точка K_1 –

основа перпендикуляра. Наше завдання полягало у визначенні довжини відрізка AP .



Рис. 4.

Ми побудували відрізок $CM \perp C_1P$ (рис. 4). На кресленні утворилися дві фігури: чотирикутник $СМРК$, який є прямокутником, оскільки у нього принаймні три прямі кути, і прямокутний трикутник CC_1M .

Оскільки KP і CM – протилежні сторони прямокутника, значить, ці відрізки рівні і належать паралельним прямим, з чого випливає рівність кутів $СВА$ і C_1CM (як відповідних при паралельних прямих і січній).

Відомо, що $\angle C_1CM = \alpha$, $CC_1 = 0,125a$, отже $CM = CC_1 \cdot \cos \alpha$, $CM = 0,125a \cos \alpha$.

$KP = CM = 0,125a \cos \alpha$, отже

$AP = AB - BK - KP$, $AP = a - a \cos \alpha - 0,125a \cos \alpha = a(1 - 1,125 \cos \alpha)$.

Отже,

якщо $\alpha = 22,5^\circ$, то $AP = a(1 - 1,125 \cos 22,5^\circ) = a(1 - 1,035) = -0,035a$;

якщо $\alpha = 25^\circ$, то $AP = a(1 - 1,125 \cos 25^\circ) = a(1 - 1,0125) = -0,0125a$;

якщо $\alpha = 30^\circ$, то $AP = a(1 - 1,125 \cos 30^\circ) = a(1 - 0,979) = 0,021a$;

якщо $\alpha = 45^\circ$, то $AP = a(1 - 1,125 \cos 45^\circ) = a(1 - 0,788) = 0,212a$;

$AP = a(1 - 1,125 \cos 60^\circ) = a(1 - 0,563) = 0,437a$.

Зауважимо, що виконання ногою кидків на $22,5^\circ$ і на 25° можливе лише не відриваючи пальці «робочої» ноги від підлоги. В цьому випадку зручніше буде орієнтуватися не на підйом натягнутого носка, а на рівень піднімання п'яти «робочої» ноги.

Положення інших трьох точок ми визначили, враховуючи знання про пропорції людського тіла. Відомо, що зріст людини дорівнює семи висотам голови. Висота голови своєю чергою дорівнює довжині кисті руки від

ніг'ястя до кінчиків пальців. Довжина ноги становить половину зросту людини або 3,5 довжини кисті руки.

Отже, якщо $\alpha = 30^\circ$, то натягнутий носок «робочої» ноги повинен зупинитися на рівні 0,021 довжини ноги, або $0,021 \cdot 3,5 = 0,07$ кисті руки, що становить розмір нігтя.

Якщо $\alpha = 45^\circ$, то натягнутий носок «робочої» ноги повинен зупинитися на рівні 0,212 довжини ноги, або $0,212 \cdot 3,5 = 0,7$ кисті руки, що становить відстань від кінчиків пальців руки до середини долоні.

Якщо $\alpha = 60^\circ$, то натягнутий носок «робочої» ноги повинен зупинитися на рівні 0,437 довжини ноги, або $0,437 \cdot 3,5 = 1,5$ кисті руки.

У процесі дослідження була виявлена геометрична складова вправ класичного танцю, були розраховані та експериментально підтверджені рівні підйому ноги на певний кут з урахуванням пропорцій людського тіла. Отримані нами розрахунки визначення рівня підйому «робочої» ноги відносно «опорної», розроблені на основі чітких вимог, описаних у підручниках класичного танцю, були експериментально перевірені під час занять класичним танцем. На наш погляд, ми отримали можливість підвищити майстерність виконання вправ класичного танцю завдяки більш свідомому підходу вихованців колективу на початковому етапі навчання вправам класичного екзерсису.

Тож, пошук інновацій у роботі з дитячим хореографічним колективом з обов'язковою опорою на теоретичні та методологічні основи навчання хореографії, залучення вихованців до експериментально-пошукової діяльності, сприяє вихованню пізнавально-рухового інтересу до мистецтва танцю. Подальші напрацювання в цьому напрямі ми вбачаємо у пошуку та апробації нових методів роботи, спрямованих на ефективне та результативне навчання дітей хореографічному мистецтву.

Список використаної літератури:

1. *Базарова Н.* Алфавіт класическага танца: першыя тры гады навучэння: учеб. пособ. / Н. Базарова, В. Мей. – 4 изд. – Санкт-Петербург : Планета музыки; Лань, 2008. – 240 с.
2. *Березова Г.* Класичны танец у дитячых хореографічных калектывах. – 2-ты вид / Г. Березова. – Київ : Музична Україна, 1990. – 256 с.
3. *Ваганова А.* Основы классического танца / А. Ваганова. – Санкт-Петербург : Лань, 2002. – 223 с.
4. *Головкина С.* Уроки классического танца в старших классах / С. Головкина. – Москва : Искусство, 1989. – 160 с.
5. *Жук Н.* Партерная гимнастика : Типовая учебная программа для детских школ искусств (направление деятельности «Хореографическое») / Н. Жук. – Минск : Институт культуры Беларуси, 2012. – 22 с.
6. *Зихлинская Л.* Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ : практ. пособ. по методике преподавания классич. танца в мл. классах (первый год обучения) / Л. Зихлинская, В. Мей. – Київ : ЛОГОС, 2003. – 360 с.
7. *Костровицкая В.* Школа классического танца. – 2-е изд., доп. / В. Костровицкая, А. Писарев. – Ленинград : Искусство, 1976. – 272 с.
8. *Мартиненко О.* Теорія та методика роботи з дитячим хореографічним колективом (дошкільний вік) : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.020202 Хореографія* / О. Мартиненко. – Бердянськ : Видавець БДПУ, 2014. – 301 с.
9. *Мерзляк А.* Геометрия : учеб. для 8 кл. общеобразоват. учеб. заведений / А. Мерзляк, В. Полонский, М. Якир. – Харьков : Гимназия, 2015. – 224 с.
10. *Тарасов Н.* Классический танец. Школа мужского исполнительства. – 2-е изд., испр. и доп. / Н. Тарасов. – Москва : Искусство, 1981. – 479 с.
11. *Цветкова Л.* Методика викладання класичнаго танцю : підручник / Л. Цветкова. – Київ : Альтерпрес, 2005. – 324 с.
12. *Чеккетти Г.* Полный учебник классического танца / Г. Чеккетти; пер. с итал. Е. Лысовой. – Москва : АСТ: Астрель, 2008. – 504 с.

Підвищення хореографічної майстерності учнів середнього шкільного віку в самодіяльних танцювальних колективах засобами класичної хореографії

(Наталія Дідик)

Проаналізовано значення та відмінності занять класичним танцем для учнів середнього шкільного віку, які займаються у самодіяльних танцювальних колективах. Мета роботи полягала в доопрацюванні програми занять класичним екзерсисом для учнів самодіяльних танцювальних колективів. На основі вивчення документальних матеріалів,

опитування провідних педагогів хореографії та власного досвіду роботи у цій галузі була розроблена програма занять класичним екзерсисом, яку можна використовувати для учнів, котрі не планують бути професійними артистами. Експериментальна перевірка програми свідчить про позитивний вплив занять на поліпшення танцювальних здібностей учнів самодіяльного танцювального колективу.

Танцювальне мистецтво є одним із видів мистецтв, яке сприяє формуванню гармонійно розвинутої, фізично сильної та духовно багаті особистості. Класичний танець – це основа для вивчення будь-яких видів хореографії, один із головних виразних засобів хореографічного мистецтва. Його основи настільки універсальні, що в якому би стилі не спеціалізувався танцюрист, починати свої заняття він повинен обов'язково з класичного екзерсису.

Водночас особливості уроків класичної хореографії у самодіяльних танцювальних колективах, де вона не є основним видом занять, а використовується в комплексі з іншими видами хореографії (народно-сценічною, бальною, сучасною та ін.) вивчені недостатньо. Питання методики проведення занять класичною хореографією у самодіяльних танцювальних колективах турбують багатьох керівників. Відсутність чіткої, збалансованої методики, спроможної виховати необхідні якості та здібності в учнів танцювальних колективах різного спрямування, потребує вивчення.

Методику проведення уроків класичним танцем у хореографічній школі детально розробила низка авторів [1; 2; 3 та ін.]. Класичний екзерсис – це система рухів, вправ і вмінь, що роблять тіло сильним, гнучким, пластичним, координованим і красивим [1; 4; 5]. Велику увагу на заняттях класичним танцем приділяють формуванню правильної постави, вміння чітко і чисто виконувати рухи. У віці 12–15 років унаслідок швидкого збільшення довжини тіла у підлітків значно погіршується постава, тому

заняття класичною хореографією набувають особливого значення. Про поставу як важливу складову підготовки танцівника засновниця теорії класичного балету А. Ваганова [2] писала, що набути апломб, оволодіти стійкістю у танцях – це головне питання для будь-якого танцівника. Систематичні заняття класичним екзерсисом поліпшують координацію рухів, розвивають гнучкість, витривалість, зміцнюють м'язи, укріплюють серцево-судинну та дихальну системи, удосконалюють музичні здібності, сприяють естетичному вихованню. Доведено, що заняття класичним танцем позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток, але й на психічний і духовний стан учнів [3; 4; 5].

Однак методика проведення класичного екзерсису у системі навчання учнів самодіяльних танцювальних колективів вивчена недостатньо, потребують уточнення питання місця і ролі класичного екзерсису, його тривалості, переліку основних вправ для вивчення та ін.

Для визначення хореографічних здібностей учнів самодіяльного танцювального колективу 12–15 років було використано тест-анкету виявлення видів здібностей, розроблену Н. Смелянською [6]. Згідно з автором анкета допомагає оцінити розвиток музичних, артистичних, літературних, художніх, спортивних, інтелектуальних, науково-пошукових і технічних здібностей дітей.

Для оцінювання рівня танцювальних здібностей учнів самодіяльних хореографічних колективів, а також для реєстрації динаміки показників використовували метод експертних оцінок. Експертами виступили 4 особи, що мають досвід роботи у журі конкурсів з танцювального мистецтва різного масштабу і які пройшли відповідний інструктаж перед початком проведення оцінювання. Експерти оцінювали низку показників, серед яких якість виконання вправ класичного екзерсису (1), музикальність (2), артистичність під час виконання вільного танцю на основі імпровізації (3).

Експерти виставляли оцінки від 2 до 5 балів за кожен з показників. Отже, максимальна сума балів, яку могли набрати учні, дорівнювала 15 балам.

Опитування педагогів-хореографів допомогло з'ясувати основні відмінні риси методики викладання класичного екзерсису для хореографічних шкіл, училищ, коледжів і самодіяльних хореографічних колективів, створити уяву про особливості викладання класичної хореографії для учнів 12–15 років, які часто не мають попередньої хореографічної підготовки і приходять у самодіяльні танцювальні колективи значно пізніше, ніж цього вимагає професійна підготовка.

Аналіз результатів опитування свідчить, що педагоги-хореографи звернули увагу на те, що у самодіяльних танцювальних колективах вільно використовують ігровий метод навчання, а також імпровізацію. Щодо характеру музичного супроводу з учнями середнього шкільного віку, які займаються у самодіяльних танцювальних колективах, думки респондентів не були однотайними.

Так 43 % педагогів вважають, що класичний екзерсис повинен проводитися лише під класичну музику; 27 % – допускають використання сучасних пісень і мелодій з чітко вираженими музичними акцентами і ритмом; 15 % – рекомендують використовувати добре знайому учням музику, головною вимогою якої має бути відповідність характеру рухів; 9 % – педагогів використовують магнітофонні записи, які можуть бути різного характеру і жанру і 6 % – педагогів найчастіше проводять класичний екзерсис під рахунок через відсутність умов (декілька груп одночасно в залі, відсутність опори тощо) (рис. 1).

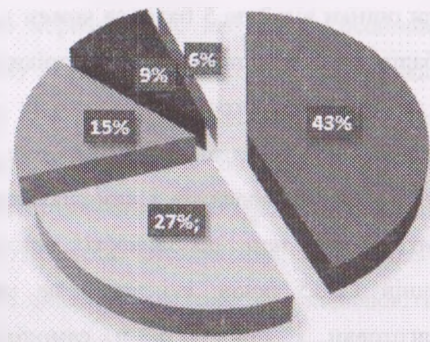


Рис. 1. Результати опитування педагогів хореографії щодо музичного супроводу уроків класичного танцю

Серед головних завдань, що вирішуються у процесі занять класичним екзерсисом з учнями самодіяльного танцювального колективу, у порядку важливості педагоги поставили завдання навчити якісному виконанню вправ і привчити до чистоти виконання.

Важливість завдань, які вирішують у процесі занять класичним екзерсисом з учнями самодіяльного танцювального колективу за даними опитування педагогів (рис. 2).

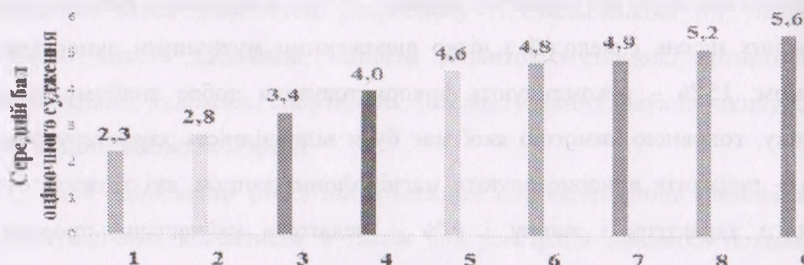


Рис. 2. Результати опитування педагогів хореографії щодо завдань, що вирішуються у процесі занять класичним екзерсисом

Примітка: 1 – навчити якісному виконанню вправ класичного екзерсису і привчити до чистоти виконання (2,3); 2 – розвинути музичний слух, відчуття ритму (2,8); 3 – виховати правильну поставу (3,4); 4 – розвинути виразність, артистизм (4,0); 5 – розвинути балетний крок і гнучкість (4,6); 6 – розвинути стрибучість, баланс (4,8); 7 – ознайомити з технікою виконання основних балетних позицій, поз і рухів (4,9); 8 – розвинути виворітність (5,2); 9 – надати відомості про теорію, історію і практику хореографічного мистецтва (5,6).

Відмінності у методиці викладання класичного екзерсису для танцівників, які займаються у самодіяльному танцювальному колективі, полягають у:

- частково зміненому переліку вправ екзерсису;
- методах навчання та удосконалення вправ (серед яких більше уваги приділено ігровому методу та імпровізації);
- скороченій тривалості заняття;
- включенні в екзерсис інших вправ (наприклад, інших видів хореографії, акробатики, вільної пластики);
- спрощенні вправ, поєднанні рухів, комбінацій і самого уроку.

Показники танцювальних здібностей учнів 12–15 років, які відвідують самодіяльний танцювальний колектив, перебувають на середньому рівні і потребують поліпшення в процесі систематичних занять хореографією. За всіма показниками учні 12–13 років відстають від танцівників 14–15 років. Найкращі результати виявлені в танцівників 12–15 років у показниках музичальності ($3,4 \pm 1,2$ бали) й артистичності ($3,4 \pm 0,9$ бали). Крім того, зареєстрована значна варіативність танцювальних здібностей у колективі, що негативно впливає на сумісність членів танцювального колективу, оскільки чим нижча варіативність, тим краще його члени можуть проявити себе під час колективної роботи, тим швидше в них розвинути принципи колективізму, взаємодопомоги, а також синхронності виконання танців.

Спираючись на дані науково-методичної та спеціальної літератури, результати опитування педагогів-хореографів, а також власний досвід роботи зі самодіяльним танцювальним колективом, була доопрацьована методика проведення занять класичним екзерсисом для учнів 12–15 років, які займаються у самодіяльному танцювальному колективі.

Основою для доопрацювання слугували виділені відмінності у методиці викладання класичного екзерсису для учнів 12–15 років, які

займаються у самодіяльному танцювальному колективі та хореографічних школах, отримані в процесі опитування педагогів-хореографів, які мають достатній стаж роботи у цьому напрямку (в середньому 12,7 років).

Враховуючи отримані дані, було побудовано урок на основі класичного екзерсису для учнів 12–15 років, які займаються у самодіяльному танцювальному колективі «Левеня» і театрі «Ескада».

Мета уроку полягала у вивченні базових вправ класичного танцю, удосконаленні фізичних якостей, розвитку виразності та формуванні правильної постави в учнів. Відповідно до мети були поставлені такі завдання.

1. Формування правильної постави.
2. Досягнення чистоти виконання рухів.
3. Розвиток фізичних якостей засобами хореографії.
4. Розвиток виразності й артистизму.
5. Розвиток музичності та відчуття ритму.

Для вирішення поставлених завдань були використані основні методи та методичні прийоми, які застосовують у хореографії:

1. Наочний (показ, демонстрація, відеопоказ).
2. Словесний (розповідь, пояснення, команди, корекції).
3. Практичний (виконання частинами, під рахунок, з музичним супроводом, виконання цілих комбінацій).

Урок складався з чотирьох частин:

1. Екзерсис біля станка.
2. Екзерсис на середині зали.
3. Allegro.
4. Завершальна частина уроку, спрямована на відновлення організму учнів за допомогою виконання різних форм port de bras.

У результаті впровадження удосконаленої методики проведення класичного екзерсису з танцюристами самодіяльного танцювального

колективу в учнів відбулися достовірні зміни танцювальних здібностей. За результатами опитування в учнів 12–13 років поліпшилися усі показники в середньому на 11,3 %, а також знизилася їх варіативність з 32,4 % до 23,7 %. У танцюристів 14–15 років показники танцювальних здібностей згідно з оцінюванням експертів зросли на 9,5 %, а показник їх варіативності зменшився з 18,9 % до 14,6 %.

Отже, класичний екзерсис – це універсальна система рухів і вправ, що роблять тіло сильним, гнучким, пластичним і координованим. Велику увагу на заняттях класичним танцем приділяють формуванню правильної постави, вмінню чітко і чисто виконувати рухи. У зв'язку з тим, що в 12–15 років, унаслідок швидкого збільшення довжини тіла, у танцюристів значно погіршується постава, заняття класичною хореографією набувають особливого значення. Методика проведення уроків класичним танцем у хореографічній школі досконало розроблена. Однак особливості уроків класичної хореографії у самодіяльних танцювальних колективах, де вона є не основним видом занять, а використовується в комплексі з іншими видами хореографії, вивчені недостатньо.

Опитування педагогів-хореографів допомогло з'ясувати основні відмінні риси методики викладання класичного екзерсису для хореографічних шкіл, училищ, коледжів і самодіяльних хореографічних колективів, створити уяву про особливості викладання класичної хореографії для учнів 12–15 років, які часто не мають попередньої хореографічної підготовки і приходять у самодіяльні танцювальні колективи значно пізніше, ніж цього вимагає професійна підготовка. Відмінності у методиці викладання класичного екзерсису для учнів 12–15 років, які займаються у самодіяльному танцювальному колективі, полягали у частково зміненому переліку вправ екзерсису; методах навчання та удосконалення вправ; скороченій тривалості заняття; залученні в екзерсис інших вправ; спрощенні вправ, зв'язок, комбінацій і самого уроку.

Показники танцювальних здібностей учнів 12–15 років, які відвідують самодіяльний танцювальний колектив, перебувають на середньому рівні і потребують поліпшення. За всіма показниками учні 12–13 років відстають від танцюристів 14–15 років. Найкращі результати виявлені в танцюристів 12–15 років у показниках музикальності ($3,4 \pm 1,2$ бали) і артистичності ($3,4 \pm 0,9$ бали). Окрім того, зареєстрована значна варіативність результатів оцінювання танцювальних здібностей у колективі, що негативно впливає на синхронне виконання танців і сумісність членів танцювального колективу.

Відповідно до даних науково-методичної та спеціальної літератури, результати опитування педагогів-хореографів, а також власний досвід роботи зі самодіяльним танцювальним колективом було доопрацьовано методикою проведення занять класичним екзерсисом для танцюристів 12–15 років, які займаються у самодіяльному танцювальному колективі. Основними засобами проведення класичного екзерсису були: вправи класичного екзерсису. Серед методів проведення уроку були використані: наочний (показ, демонстрація), словесний (пояснення, вказівки, розпорядження, команди і питання до танцюристів) і практичний (переважно повторний), а також ігровий і змагальний.

У результаті впровадження удосконаленої методики проведення класичного екзерсису з танцюристами самодіяльного танцювального колективу в учнів відбулися достовірні зміни танцювальних здібностей. У середньому показники танцювальних здібностей учнів 12–13 років поліпшилися від 8,8 % до 10 %, а у старших танцівників від 14,3 % до 17,1 %, що можна вважати досить хорошим результатом за такий короткий період. Разом із поліпшенням показників танцювальних здібностей знизилася їх варіативність, в учнів 12–13 років з 34,3 % до 25,5 %, в учнів 14–15 років з 27,9 % до 21,7 %. Отримані результати свідчать про систематичність занять хореографією, однакові вимоги до танцівників з

боку педагога, поліпшення колективної узгодженості в техніці виконання і прояві творчих здібностей.

Спираючись на ці результати, можемо рекомендувати обов'язкове долучення уроків класичної хореографії для дітей, які займаються в самодіяльних танцювальних колективах.

Список використаної літератури

1. *Базарова Н.* Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. – Санкт-Петербург : Лань; Планета музыки, 2016. – 131 с.
2. *Ваганова А.* Основы классического танца / А. Ваганова. – Санкт-Петербург : Лань, 2000. – 192 с.
3. *Голдрич О.* Методика викладання хореографії / О. Голдрич. – Львів : Сполом, 2006. – 84 с.
4. *Костровицкая В.* 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс) : учеб. пособие / В. Костровицкая. – Санкт-Петербург : Лань; Планета музыки, 2009. – 320 с.
5. *Мессерер А.* Уроки классического танца / А. Мессерер. – Санкт-Петербург: Лань, 2004. – 376 с.
6. *Смелянская Н.* Тест – анкета определения хореографических способностей детей [Електронний ресурс] / Н. Смелянская. – Режим доступу : <http://fizkultika.ru/ivnogo-upravlinnya.html?page=3>.

Місце танцювально-рухової терапії у системі навчання студентів

(Валентина Сосіна)

Розглянуто питання навчання танцювально-рухової терапії майбутніх педагогів та викладачів хореографічних дисциплін вищих і середніх навчальних закладів мистецького та педагогічного профілів. Доведено необхідність оволодіння практичними навичками проведення таких занять. Визначено основні методи і методичні прийоми, рекомендовано форми та структуру проведення занять для різних категорій населення.

Танцювально-рухова терапія (ТРТ, танце-терапія, Dance Movement Therapy) – це метод психотерапевтичного використання танцю і рухів як засобів, що сприяють індивідуальному самовираженню почуттів [2; 4]. ТРТ є складовою частиною арт-терапії (лікування мистецтвом) і займає

проміжне місце між танцем і психотерапією, переслідуючи ідею цілісного розвитку особистості завдяки впливу на усі сфери: інтелектуальну, емоційну і тілесну.

ТРТ виникла як окремий напрям приблизно у 40–50-х роках минулого століття спочатку у США, пізніше у Великобританії, Німеччині та інших країнах. Сьогодні – це досить розповсюджений напрям як безпосередньо у танцювальній терапії, психотерапії, так і танцювальній педагогіці. ТРТ підходить для різних категорій людей – від здорових до психічно хворих; від тих, хто вміє танцювати, і тих, хто бажає навчитися відчувати своє тіло. ТРТ може бути використана для роботи з різними віковими групами: від зовсім маленьких дітей – до осіб старечого віку. Вона може бути самостійною дисципліною і застосовуватися у комплексі з іншими оздоровчо-реабілітаційними заходами. Оскільки сфера її застосування необмежена, а методи практично не визначені, виникає необхідність розглянути можливості використання ТРТ у підготовці майбутніх педагогів, викладачів хореографічних дисциплін у вищих і середніх навчальних закладах мистецького та педагогічного профілів.

На сучасному етапі розвитку арт-терапії чітко склалося уявлення про неї як про відносно нову галузь у психотерапії, в основі якої лежить метод виявлення і вирішення психологічних проблем за допомогою мистецтва [1; 2]. Арт-терапія полегшує процес комунікації та адаптації людини у суспільстві. Згідно з даними авторів, арт-терапія охоплює такі напрями: 1) танцювальну терапію, 2) музичну терапію, 3) тілесно-рухову терапію, 4) художню терапію, 5) драма-терапію, 6) ігрову терапію і пісочну терапію [1; 2].

На відміну від традиційної медицини, арт-терапія абсолютно не має протипоказань, допомагає набутти позитивного естетичного досвіду, дає можливість ліквідувати причини і наслідки різних психологічних проблем та розвинути креативні здібності людини, полегшує комунікацію та ін.

Тривалий час ТРТ не визнавали як ефективний метод лікування. Однак низка досліджень, які виконали науковці-прихильники цього напрямку, свідчить, що він спроможний суттєво покращити функціональний і психічний стан людей різного віку. Дослідження на людях похилого віку, які мали послаблені когнітивні здібності, свідчать, що заняття ТРТ суттєво поліпшило їхній функціональний стан, відчуття ритму, баланс, координацію. Дослідження, проведені на студентах, підтвердили достовірне зниження в них рівня тривожності протягом двох тижнів занять ТРТ. Дослідники дійшли висновку, що ТРТ може бути дієвим методом позбавлення зайвої тривожності, сприяти зняттю стресу, підвищенню емоційного благополуччя тощо [1; 4 та ін.]

У сучасній науково-методичній і спеціальній літературі ми знайшли досить велику кількість посилань на значення і позитивний вплив ТРТ, історичні аспекти виникнення та розповсюдження цієї системи, рекомендації щодо проведення уроків з використанням засобів ТРТ та ін. Однак нам не вдалося знайти досліджень щодо методики підготовки майбутніх викладачів хореографічних дисциплін з предмета ТРТ у вищих і середніх навчальних закладах мистецького та педагогічного профілів.

У зв'язку з цим у роботі була поставлена мета – на основі даних літератури, педагогічних спостережень і власного досвіду практичної роботи визначити методи, методичні прийоми та способи втілення ТРТ у навчальний процес студентів – майбутніх педагогів і викладачів хореографічних дисциплін у вищих і середніх навчальних закладах мистецького та педагогічного профілю.

Викладання і терапія щільно пов'язані між собою. Цю тезу наголошував відомий практичний танцювальний терапевт Е. Гренлюнд, який писав, що терапія може переходити у викладання, а викладання може мати терапевтичний ефект (2005).

Студенти, які навчаються у вишах педагогічного і мистецького профілів, повинні ознайомитися з арт-терапією загалом і ТРТ зокрема. Така необхідність виникає з декількох причин: по-перше, студенти повинні вміти проводити заняття з ТРТ з різними верствами населення, керуючись різними цілями і завданнями; по-друге, у заняття з дітьми і молоддю майбутнім педагогам варто долучати елементи ТРТ з метою кращого виявлення творчих здібностей учнів, розкриття їхнього індивідуального амплуа, виховання виразності та вміння за допомогою рухів передавати свій внутрішній стан; по-третє, – вміти за допомогою ТРТ знімати або послаблювати стрес, розпізнавати та ліквідувати конфліктні ситуації, зменшувати рівень тривожності, яка виникає під час виступів або у життєвих ситуаціях.

Залежно від завдань ТРТ, обирають методи і методичні прийоми проведення занять:

1. Індивідуальний танець, якому притаманні індивідуальний спосіб вираження, особистий стиль і манера виконавця. Цей метод є важливим для виявлення креативності, амплуа, манери виконання, а також для розпізнавання та усунення проблем особистості.

2. Парний метод – за якого учні отримують досвід взаємодії з партнером, який часто може відрізнитися за характером, темпераментом, стилем виконання танцю. Цей метод допомагає в процесі роботи пристосуватися до партнера, уникнути конфліктних ситуацій, непорозуміння.

3. Груповий метод, коли учні отримують досвід взаємодії з іншими учасниками, під час якого ніби «відзеркалюють себе у інших», намагаючись колективно вирішити подібне завдання. У результаті використання цього методу виховується колективне мислення, учні усвідомлюють свою роль у колективі. Окрім того, цей метод дає змогу боротися зі «зірковими хворобами».

4. Груповий танець у колі допомагає відчутти спільність, солідарність. Використовується для виховання колективізму, доброзичливості.

5. Кінестетична емпатія (англ. *Empathy* – співпереживання) – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання). Метод створює умови сприймати партнера або партнерів шляхом віддзеркалення його рухів, що сприяє розумінню емоційного стану іншої людини шляхом відчуття через рухові дії її внутрішнього стану.

6. Ритмічна групова активність – сумісний танець або рухова діяльність групи учнів, організована під єдиний ритм музичного супроводу. Дає змогу розвивати відчуття ритму в учнів, синхронність виконання рухів, організує групу, сприяє виникненню загального позитивного настрою.

7. Цілеспрямований вибір загальної теми танцювальної взаємодії. Цей метод об'єднує учнів єдиною ідеєю, розвиває колективну творчість, допомагає виявити лідера в групі.

Усі методи та методичні прийоми можливо використовувати під час проведення занять зі студентами у різних формах: танцювальних етюдів, імпровізації, гри, ігрових і сюжетних завдань, імітації і т. п.

Враховуючи складність введення цієї дисципліни у навчальний план студентів вишів, можна рекомендувати проводити заняття ТРТ у вигляді окремих практичних занять з предмета «Психологія творчої діяльності». Такий підхід можна пояснити спільними завданнями, подібними теоретичними темами, а також творчим підходом до вирішення психологічних проблем.

Зі студентами четвертого курсу напрям підготовки «хореографія» було проведено 7 практичних занять з ТРТ за темами: «Танцетерапія для дітей» (4 год.), «ТРТ для молоді» (4 год.), «Імпровізація у ТРТ» (2 год.), «Учбова практика проведення ТРТ у танцювальних колективах» (4 год.).

Набуті знання і вміння студенти реалізовували під час професійної практики.

Заняття відбувалися за єдиною структурою, яка охоплювала обов'язковий блок розминки з елементами ТРТ, основну частину з вирішенням конкретних завдань згідно з обраною темою і завершальну частину (елементи релаксації, психорегулюючий тренінг, дихальна гімнастика, елементи вільної пластики). В основній частині були використані такі танцювальні етюди або завдання: «Хто я?», «Танець окремих частин тіла», «Дзеркало моєї душі», «Збільшувальне скло», «Батли», «Диск-жокей» та ін. Окрім того, студенти самі розробляли танцювальні ігри для дітей та дорослих, програми танцювально-ігрового тренінгу з обов'язковим музичним супроводом, тематичні ігри та завдання з елементами імпровізації.

Окремо варто зупинитися на важливості підбору музичного матеріалу для проведення ТРТ, оскільки ритм і характер музики відіграють одну з головних ролей у розвитку почуттів учнів, стимулюванні творчої фантазії та уяви, створенні відповідного настрою. Для проведення занять обирали музику різних стилів: сучасна, яка стимулювала танцювальну експресію (диско, рок-н-рол, латина, рок, поп, брейк, реп та ін.), народна музика (національні мелодії та народна музика у сучасній обробці), класична (шедеври класичної музики, класика у сучасній обробці та ін.), шлягери, медитативна музика (шум моря, спів птахів, звуки шелесту дерев та ін.).

Студенти повинні були використовувати словесний супровід своїх занять у вигляді розповіді, речитативів, віршів, а також жестів і елементів пантоміми. Емоційний фон занять, позитивний настрій і зацікавленість студентів можуть стати своєрідною іскрою, яка допоможе запалити вогонь творчості і натхнення.

1. Танцювально-рухова терапія становить своєрідний метод пізнання світу і себе через рух як спосіб самовираження, самореалізації та власного удосконалення, який веде до підвищення рівня соціального і духовного розвитку, поліпшення здоров'я.

2. Запропоновані методи, методичні прийоми, структура проведення занять, а також форми їх втілення можуть бути використані для підвищення ефективності навчального процесу студентів – майбутніх педагогів і викладачів хореографічних дисциплін вищих і середніх навчальних закладів мистецького та педагогічного профілів.

Перспективи подальших досліджень. Заплановано розроблення робочих програм з дисципліни «Танцювально-рухова терапія» з метою долучення дисципліни як варіативної складової у навчальний процес студентів вищих і середніх навчальних закладів мистецького та педагогічного профілів.

Список використаної літератури

1. *Оганесян Н.* Танцевальная терапия в реабилитации психотических расстройств : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. псих. наук. – спец. 19.00.04 – мед. психология / Н. Оганесян. – Санкт-Петербург, 2005. – 18 с.
2. *Раздрокина Л.* Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги / Л. Раздрокина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 157 с.
3. *Черемнова Е.* Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей / Е. Черемнова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 121 с.
4. *Шкурко Т.* Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. Шкурко. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 187 с.

* * *

Музика і танець як елементи лікувальної арт-терапії

(*Ольга Настюк*)

Висвітлено погляд на музику і танець у житті людини з часів їхнього народження до сьогоднішнього крізь призму їхнього лікувального впливу на людський організм.

Музика – феноменальне явище. Вона існує в нашому житті як живе знання й уявлення людини про себе саму, як засіб самопізнання і

самовираження. Її вплив на людину дивовижний. Від мелодійності звуків пробуджується і перетворюється душа, змінюється стан, настрої. Музика панує над нашими емоціями, які, виявляється, навіть здатні перемагати фізичний біль.

Узбецький учений Мірзакарім Норбеков переконаний: здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Він наголошував: «Хаос не у світі, він усередині нас». І музика допомагає перемогти цей хаос, гармонізувати емоційну сферу людини.

Застосування музики з терапевтичною метою бере свій початок з доісторичної доби, вона була частиною «магічних», релігійних та зцілювальних ритуалів. Першими письмовими пам'ятками, де згадано про вплив музики на людське тіло, є єгипетські папіруси, знайдені англійським археологом Пітрі у 1889 році. Ці папіруси датуються 1500-м роком до н. е. Музика в них описана як засіб, здатний зцілювати тіло, заспокоювати розум та очищувати душу; так, зокрема, вона наділена властивістю сприятливо впливати на жіночу фертильність [4].

Одним із перших дослідників цілющого впливу музики на людину був давньогрецький філософ Піфагор. Він використовував практику «музичного лікування». Вчений запровадив термін «Евритмія» – здатність людини знаходити правильний ритм в усіх проявах своєї життєдіяльності – співах, грі, танцях, мовленні, жестах, думках, вчинках, у народженні й смерті. Піфагор Уважав, що існує музика світил, яка виникає під час їхнього руху й відображає математичні співвідношення між ними. Математичні поняття було опрацьовано для пояснення гармонії, що існує в музиці, у Всесвіті та в душі людини; тож психічні захворювання було визначено як результат гармонічного чи музичного порушення в останній, а музика наділена здатністю відновлювати втрачену гармонію. Через евритмію людина, за Піфагором, створює власний гармонійний мікрокосмос, який приєднується до космічного ритму Всесвіту. Піфагор

уважав музику кращим лікувальним засобом, який стабілізує, узгоджує свритмію у людини [6].

Інший відомий філософ часів Давньої Греції Платон розглядав вплив музики на людину у контексті її державного значення, надаючи їй, по суті, роль ефективного засобу виховання гармонії в людині. Видатний учений уважав, що для держави немає гіршого способу руйнування моралі, ніж підхід від музики сором'язливої та скромної. Саме через «розпушені лади» в душі слухачів може проникати безсоромне. Ритми й лади, вважав Платон, впливають на думки. Тому найкраща охорона держави – музика «узгоджена та поміркована», скромна, проста, а завданням музичного мистецтва є гармонізація індивіда зі суспільним життям [6].

Ідеї Платона та Піфагора отримали свій найвищий розвиток у працях Аристотеля, який розробив учення про мімезис – уявлення про внутрішній світ людини та способи вишиву на нього за допомогою мистецтва. Саме в теорії мімезису представлена відома Аристотелівська концепція катарсису – очищення душі слухача (глядача) у процесі сприймання ним творів мистецтва, у яких відображено світ людських характерів, що вражають своєю правдою та красою [6].

Ця ідея нормалізації душевної рівноваги людини й сьогодні є провідною в усіх відомих психотерапевтичних школах й напрямках.

З давніх джерел маємо свідчення, що музиканти лікували людей від тяжких хвороб, зцілювали їх. Італієць Сенократ звуками труб повертав божевільним здоров'я, а Талет з Кандії звуками кіфари вигнав чуму. Пророк Давид своїми співами та грою на кіфарі вилікував біблійного царя Саула від нападів тяжкої депресії. Лікар Асклепід звуками музики зупиняв сварки, а звучанням труби відновлював слух глухим. Піфагорієць Дамон своїми співами повертав до поміркованого та чесного життя юнаків, які жили в розгулі та пияцтві. При лікуванні людей від укусу павука-гарантула ефективним засобом у італійців вважалися музика і танок.

Вражені укусом у надзвичайно швидкому темпі виконували танок під назвою «Тарантела» до стану повного виснаження, щиро покладаючись на те, що отрута «витанцюється» з тіла [6].

Перші спроби наукового пояснення лікувального феномену музичного мистецтва з'явилися у XVII столітті, а широкі експериментальні дослідження проводять лише у XIX столітті. У 1899 році невропатолог Дж. Корнінг провів уперше дослідження з використанням музики для лікування пацієнтів. Перші наукові праці, що досліджують механізм впливу музики на людину, з'явилися в кінці XIX – на початку XX століть. У роботах В. Бехтерева, І. Догеля, І. Тарханова та інших з'являються дані про сприятливий вплив музики на центральну нервову систему, дихання, кровообіг, газообмін [3, с. 292]. Під керівництвом В. Бехтерева 1913 року було засновано «Товариство для визначення лікувально-виховного значення музики та гігієни». Перша згадка про застосування музики з лікувальною метою в журналі Американської музичної асоціації датована 1914 роком.

Незаперечні можливості лікувального впливу музики в її аналітичній і синтетичній формах на патологічно змінені психічні і соматичні процеси в організмі людини стали імпульсом для виникнення нового наукового напрямку – музикотерапії як одного з лікувально-виховних методів. Термін «музикотерапія», найчастіше вживаний у літературі, має греко-латинське походження й у перекладі означає «лікування музикою». У цьому змісті музикотерапію найчастіше використовують для лікування деяких, переважно психофізичних, порушень і застосовують у клінічних або амбулаторних умовах [6].

У медицині музикотерапію почав застосовувати французький психіатр Ж.-Е. Ескіроль. У 30-х роках XX століття музикотерапію використовували німецькі терапевти при лікуванні виразки шлунка, швейцарські – при лікуванні легких форм туберкульозу. Австрійські

акушери за допомогою музики знеболювали пологи. Музику і звук як анестезуючий засіб почали застосовувати в стоматологічній і хірургічній практиках. Уся ця практика стала основою розвитку музикотерапії після Другої світової війни.

Як навчальна дисципліна, музикотерапія вперше з'явилася 1918 року у Колумбійському університеті (США), її розробником стала Маргарет Андерсен, музикант з Великобританії. Поступово була усвідомлена необхідність розроблення академічних програм підготовки професійних музикотерапевтів і в інших навчальних закладах, а 1975 року в Лондоні був заснований Центр музичної терапії [4].

У другій половині ХХ століття інтерес до музичної терапії і механізму її впливу істотно підвищився. Завдяки зростаючим технічним можливостям у дослідженні фізіологічних реакцій, що виникають в організмі в процесі музичного сприйняття, було доведено, що музика активно впливає на функції всіх життєво важливих фізіологічних систем, інтенсивність різних фізіологічних процесів дихання та серцево-судинної системи, на кровообіг, призводить навіть до певних гормональних та біохімічних змін.

У багатьох країнах Західної Європи і США виникли та набули великої популярності музико-психотерапевтичні центри: у Швеції та Австрії – *Osterreichisch Gesellschaft zur Forderung der Musiktherapie*, Швейцарії – *Schweizer Forum für Musiktherapie*, Німеччині – *Arbeitsgemeinschaft für Musiktherapie* [4].

Дотепер музична терапія набула поширення в усьому світі і зі середини ХХ століття розвивається як окрема індустрія. Швидкому поширенню музичної терапії сприяє системна криза медичної допомоги, загальний негативний соціальний фон. Експерименти ведуть у кількох напрямках: вплив деяких музичних інструментів на живі організми, вплив музики великих геніїв людства, індивідуальний вплив окремих творів

композиторів, вплив на організм людини традиційних народних напрямів у музиці, а також сучасних напрямів, перинатальна музикотерапія [4].

Наведемо деякі факти з книги Д. Кемпбела «Ефект Моцарта».

Музика може сповільнювати і врівноважувати електромагнітні хвилі мозку. Вчені неодноразово демонстрували: створювані мозком хвилі можна змінити за допомогою музики і вимовлених звуків. Свідомість складається з бета-хвиль, які вібрують на частоті від 14 до 20 герц. Бета-хвилі генеруються мозком тоді, коли ми сфокусовані на повсякденній діяльності або переживаємо сильні негативні емоції. Піднесені відчуття і спокій характеризуються альфа-хвилями, які розповсюджуються на частоті від 8 до 13 герц. Періоди пікових творчих здібностей, медитацій і сну характеризуються тета-хвилями, які мають частоту від 4 до 7 герц, а глибокий сон, глибока медитація і несвідомий стан генерують дельта-хвилі, частота яких становить від 0,5 до 3 герц. Чим повільніші хвилі, тим більш розслаблений та умиротворений стан ми переживаємо.

Подібно до медитації, йоги, біологічного зворотного зв'язку та інших методів, скерованих на об'єднання душі та тіла, музика, ритм якої складає близько 60 ударів на хвилину, втім числі деякі твори в стилі бароко і сучасні оркестровки, можуть зрушити нашу свідомість від бета-хвиль у напрямку альфа-діапазону, підвищуючи таким способом загальне самопочуття і увагу. Виконання музики в домашніх умовах, на роботі або в школі може створити динамічний баланс між більш логічною лівою і більш інтуїтивною правою півкулями мозку – взаємообмін думками є основою творчості.

Якщо ваші думки розпливаються, ви марите наяву, музика Моцарта або бароко протягом 10–15 хвилин допоможе вашій свідомості стати чіткішою та підвищити рівень розумової організації [2, с. 32].

Музика може підвищувати рівень ендорфінів. Ендорфін, який виробляє мозок, «власний опій», останнім часом був предметом численних

біомедичних досліджень. Хімічні речовини, що виникають в організмі під дією радості та емоційного багатства музики, сприяють продукуванню в організмі анестетиків і призводять до підсилення імунної функції. В дослідницькому центрі міста Стенфорд (штат Каліфорнія) вчений Аврам Гольдінгейн виявив, що половина його пацієнтів відчувала ейфорію під час прослуховування музики. Науковець висунув теорію, згідно з якою «музичне задоволення» – відчуття піднесення, що викликане прослуховуванням певної музики, – є наслідком вивільнення ендорфіну. Його виробляє гіпофіз і є результатом електричної активності, яка розповсюджується в ділянці мозку та пов'язана з діяльністю лімфатичних і автономних скеровуючих центрів. Водночас ін'єкція налаксону – речовини, що блокує дію опію, – призводила до зникнення «піднесених» почуттів від прослуховування музики [2, с. 35].

«Журнал Американської медичної асоціації» у 1996 році повідомив про результати досліджень у галузі музичної терапії в місті Остін (штат Техас), у результаті яких було виявлено, що поряд зі зниженням стресу і болю природні високочастотні звуки можуть викликати збільшення лімфоцитів, які підвищують природну опірність організму до захворювань, навіть таких, як СНІД, лейкемія, герпес, мононуклеоз, кір та інших інфекцій. Музика регулює виділення гормонів, які знижують стрес. Анестезіологи повідомляють, що рівень гормонів стресу в крові значно зменшується в тих, хто регулярно слухає розслаблюючу заспокійливу музику. У деяких випадках це може навіть замінити лікарські препарати. Музика і звуки можуть активізувати імунну функцію. Якщо організм здатний успішно протистояти хворобам, це пояснюється тим, що всі його системи працюють у гармонії: кров, лімфа та інші рідини циркулюють правильно; печінка, селезінка та нирки працюють як єдиний механізм. Останні дослідження в галузі імунології передбачають, що недостатність

кисню у крові може стати основною причиною імунодефіциту та розвитку дегенеративних захворювань [2, с. 35].

У Норвегії в середині 1980-х років викладач О. Скілле почав використовувати музику в якості терапевтичного засобу при лікуванні дітей із серйозними розумовими та фізичними вадами. Він розробив так звану «музичну ванну» – спеціальне середовище, де діти як у воду, занурювалися у звук. Учений зробив висновки, що сучасні оркестровки, народна, класична і популярна музика можуть знижувати м'язову напругу та заспокоювати дітей. Метод Скілле, який отримав назву «віброакустична терапія», був використаний у багатьох країнах Європи. У процесі дослідження пацієнтів, які страждали від сильних судом, дослідники виявили, що віброакустичні впливи сприяли більшій рухливості спини, стегон та ніг пацієнтів. Як правило, музика на низьких частотах 40–66 герц викликає резонанс у нижньому відділі спини, стегнах та кінцівках. У міру підвищення частоти звуків музичного фрагменту ефекти починають сильніше відчуватися у верхній частині тіла (у грудях, шиї, голові).

Музикотерапія загалом розвивається як інтегративна дисципліна, суміжна із нейрофізіологією, психологією, рефлексологією, музичною психологією, музикознавством та іншими науками. Вона все більше утверджується у статусі універсальної виховної системи, здатної оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного життя [4].

Перша навчальна програма з підготовки професійних музикотерапевтів у Великобританії була реалізована в Лондоні 1961 року, а в 1975 році там само був заснований Центр музичної терапії [6].

Пізніше навчальні музично-терапевтичні програми були впроваджені в деяких інших країнах Європи. Музична терапія як незалежна дисципліна широко практикується в США; сфера її застосування постійно розширюється в Австралії, Японії, Новій Зеландії, Південній Америці й

ниших країнах. У США терапевтичне використання музики вперше одержало визнання після Другої світової війни, коли музика була з успіхом застосована при лікуванні емоційних розладів у ветеранів бойових дій [6].

На теперішній час у США зареєстровано близько 3 500 професійних музичних терапевтів і потреба у фахівцях цього профілю неухильно зростає. Академічна підготовка в цій галузі вперше була розпочата в університеті штату Мічиган, а потім швидко поширилася у понад 70 коледжах і університетах по всій країні [6].

В Україні на сьогодні не існує системи підготовки професійних кадрів у галузі музикотерапії, хоча необхідність цього є очевидною. І попри все, існують окремі фахівці – музиканти, психологи, які успішно провадять оздоровчі практики, опираючись на багатий досвід у цій сфері інших науковців (наприклад, Степан Недериця з Києва), в окремих санаторіях (санаторій «Лісова пісня» на Волині) і реабілітаційних центрах створені кабінети музичної терапії, де сеанси музикотерапії є доповнюючою складовою лікувально-оздоровчого процесу.

Танець, як і музика, з прадавніх часів був невід'ємним атрибутом ритуалів, древніх цілительських практик і життя в общинах. У первісному суспільстві він виконував низку важливих соціально-психологічних функцій:

Сакральну (ритуальну) – танець як первинна символічна мова людства і єдиний спосіб зв'язку зі священним.

Ідентифікуючу – танець як спосіб догичності й ознака належності до свого племені, без якого є неможливим виживання.

Експресивну – танець як гра і перше вільне самовираження.

Катарсичну (рекреаційну) – танець як розрядка і спосіб зняття емоційної та фізичної напруги.

Незважаючи на те, що лікувальні властивості танцю були відомими з первісних часів, тільки у ХХ столітті сформувалися історичні передумови,

які зумовили виникнення та розвиток танцювально-рухової терапії, як окремого напрямку психотерапії [5].

– Поява психоаналітичних шкіл, пов'язаних з поглядом на психіку як свідомих і несвідомих процесів у онтогенезі людини (психоаналіз З. Фрейда, індивідуальна психологія А. Адлера, аналітична психологія К. Юнга).

– Виникнення танцю модерн, у якому акцентовано важливість особистого, експресивного самовираження і виникла можливість звертання до теми несвідомого. Особливий вклад внесли Айседора Дункан, Рудольф Лабан, Мері Вігман. Учні Р. Лабана та М. Вігман стали першими танцювальними терапевтами.

– Розвиток учення В. Райха (австрійського й американського аналітика) про м'язево-емоційні блоки та характерний панцир (поява тілесно-орієнтованої психотерапії). В. Райх уважав, що невиражені емоційні переживання не зникають, а залишаються у м'язах і «застигають» там у вигляді м'язевих блоків. Танцювально-рухова терапія звертається до розуміння психосоматичних механізмів, які сформулював В. Райх, але майже не використовує його методів роботи [5].

Початок застосування танцю в лікувально-терапевтичному аспекті найчастіше пов'язують з іменем американського педагога з танцю Меріон Чейз. Вона зауважила на своїх викладах особистісні зміни своїх студентів, які цікавилися більше вираженням почуттів у танці, ніж самою технікою танцю. І тоді М. Чейз стала більше звертатися до свободи руху, відкривши цим психологічні переваги, які пропонував танець. Спочатку вона працювала з дітьми та підлітками у власній студії і в спеціальних школах. Згодом її робота зацікавила психологів та психіатрів і до неї почали скеровувати пацієнтів [1].

У 1946 році М. Чейз запросили апробувати свої методи з психічно хворими в шпиталі Св. Єлизавети (Вашингтон, округ Колумбія). Від цієї

лати почався відлік існування танцювально-рухової терапії. М. Чейз працювала з регресивними, психотичними хворими, які не розмовляють. Пацієнти, які вважалися безнадійними, змогли на танцтерапевтичних сеансах долучитися до групової взаємодії і навчалися виражати свої почуття, що надалі допомагало їм перейти до більш традиційних вербальних видів психотерапії. Завдяки цьому робота М. Чейз отримала національне визнання [1].

У подальшому розвиток її ідей підтримали М. Уайтхаус, Б. Еван, Т. Шуп, які почали застосовувати танець в якості способу лікування пацієнтів з «військовим неврозом», а також нормальними і невротичними клієнтами. Зародки теорії танцювально-рухової терапії і перші навчальні програми стали з'являтися в кінці 1950-х років. На той час більшість перших танцювальних терапевтів були професійними танцюристами. У цей час ТРТ виділена в самостійний напрям психотерапії. Значно розширилося коло її застосування: починаючи від різних програм для дорослих (боротьба зі стресами, психотерапевтичні програми, програми для вагітних та інші) і закінчуючи програмами для дітей та підлітків, сімей, літніх людей, а також пацієнтів, які страждають серйозними захворюваннями (хвороба Паркінсона, аутизм, посттравматичні розлади, розлади харчування та інші) [5].

У своїй роботі танцювально-рухові терапевти опираються на низку принципів:

- Тіло та психіка нероздільні і постійно взаємовпливають одне на одного.
- Танець – це комунікація, яка відбувається на трьох рівнях: зі самим собою, з іншими людьми і зі світом.
- Тріада думки–почуття–поведінка є єдиним цілим і зміни в одному аспекті призведуть до змін у двох інших (за принципом цілісності).
- Тіло сприймається як процес, а не як предмет, об'єкт чи суб'єкт.

– Звертання до творчих ресурсів людини як до невичерпного джерела життєвої сили та творчої енергії [5].

У танцотерапії можна виділити три групи підходів:

– Клінічна танцювальна терапія – допоміжний вид терапії, який використовують у клінічній практиці разом із медикаментозним лікуванням та може тривати кілька років. Вона є особливо ефективною для пацієнтів, що мають порушення мови і проблеми в міжособистісних комунікаціях. У такому вигляді танцотерапія існує з 1940-х років.

– Танцотерапія для людей з психологічними проблемами (танцювальна психотерапія) – орієнтована на вирішення конкретних запитів клієнтів. Робота може відбуватися як у груповій, так і в індивідуальній формах, та потребує достатньо багато часу для досягнення стійкого результату. Найчастіше в цьому підході використовують психодинамічну модель свідомості (психоаналіз) або підхід аналітичної психології К. Юнга.

– Танцювально-рухова терапія, яку практикують з метою особистісного розвитку – це заняття для людей, які не страждають від проблем, але хочуть чогось більшого у своєму житті. В цьому випадку танець стає способом пізнання себе і своїх особливих індивідуальних якостей. Він допомагає усвідомити приховані історії тіла, розширити уяву про самого себе і знайти нові способи самовираження та взаємодії з іншими людьми [5].

Такий поділ на групи є досить умовним, але він відображає вимоги до освіти танцювального терапевта та реальні обмеження застосування технік.

Після довгих століть ставлення до танцю як до форми елітного мистецтва ТРТ повертає йому його первозданий смисл: не важливо, як ти рухася, важливим є, що ти відчуваєш, відчуваєш і думаєш, що ти виражаєш своїм танцем. Адже тіло – це єдине, що в людині не лукавить і

може допомогти їй розкрити та виразити себе у всій своїй повноті та істині. Абрахам Маслоу говорив, що «...так само, як людина має інстинктивні потреби, які є частиною її біологічної природи, вона має і вищі потреби, наприклад, потребу бути значущим, потребу в повазі і потребу в свободі самовираження». Якщо перекласти це на мову танцетерапії – це потреба бути видимим, що є можливим тільки в русі [1].

Отже, можна відстежити, що музика і танець, які супроводжують людство протягом усієї історії еволюційного розвитку, недаремно займають таке важливе місце в суспільному житті. Доказом цього є широка науково-дослідна і науково-практична база їхнього застосування в такому, на перший погляд, незвичному аспекті, як лікувальна терапія. Тому потреба в підтримці, розвитку, поширенні, пропагуванні музичного і танцювального мистецтва повинна займати важливе місце в державній політиці, поруч з іншими програмами розвитку не тільки культурно й естетично розвиненого, але й фізично здорового суспільства.

Список використаної літератури

1. История танцевально-двигательной терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.atdt.ru/content/ – название с экрана
2. Кемпбелл Дон «Эффект Моцарта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.rulit.me/books/efekt-mocarta-read-26854-35.html – название с экрана.
3. Карсаварский Борис Дмитриевич. Психотерапевтическая энциклопедия. – 2-е изд., 2000 [Электронный ресурс] – Режим доступа : www.samomudr.ru/d2/Enciklopedija_PSIXOTERAPEVT.pdf – назва з екрану
4. Музикотерапія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/> – назва з екрану
5. Танцевально-двигательная терапия [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wik/> – название с экрана.
6. Федій О. Естетотерапія : навч. посібник [Електронний ресурс] / О. Федій. – Режим доступу : uchebniks.net/book/111-estetoterapiya-navchalnij-posibnik-fcdij-oa.html – назва з екрану.

Арт-терапія у практиці джаз-танцю

(Олександр Плахотнюк)

Простежено основні принципи тренажу джаз-танцю при занятті з дітьми з певними незначним фізичним відхиленням розвитку організму. Проаналізовано взаємовплив оздоровчих занять із танцювальної терапії та джаз-танцю.

Арт-терапія мистецтвом в Україні почала набувати професійних рис в останні десятиріччя, є актуальною в подіях сьогодення. Вивчення та дослідження міжнародних напрацювань у цій галузі відображено у розробленні власних відповідних програм, курсів, методик. Люди, які займаються лікуванням, оздоровленням, реабілітацією мистецтвом, перш за все намагаються переосмислити засади традиційного психоаналітичного підходу. У груповому контексті цілі терапії мистецтвом значно ширші, а особливо разом з іншими лікувальними заходами. Використання художньої творчості в тому числі танцю для вираження почуттів і думок може надавати суттєву допомогу у виправленні відхилень фізичного розвитку дитини, виробленні адекватної поведінки, підвищенні самооцінки, адаптації до реалій суспільства, розвитку особистості.

Поєднання танцю і лікувальної терапії набуває розповсюдження у найрізноманітніших реабілітаційних проєктах, модусами лікувань тут можуть слугувати різні види та напрями хореографічного мистецтва, це і спортивно-бальний танець, східний танець, особливе, навіть передове, місце тут займає сучасний танець у всіх його проявах (модерн-танець, джаз-танець, стріт-денс та інші), ритмопластичні заняття, танцювальна аеробіка і так далі.

Арт-терапія (англ. *art therapy*) – це вид психотерапії та психологічної корекції, що використовує всі чинники мистецтва та творчості. Уперше цей термін використав британський художник Андріан Хіл у 1938 році при роботі з хворими на туберкульоз, термін широко розповсюдився після

Другої світової війни [3, с. 8]. Мистецтво й творчість тут постають дієвим основним інструментом для корекції, лікування, реабілітації незалежно від того чи це буде малювання, ліплення, спів, музика або танці тощо. Відповідно терапія – як методичні засоби і прийоми виправлення, удосконалення людського організму. Арт-терапія в багатьох випадках стає для особистості засобом вільного розвитку, вдосконалення, самовираження, самопізнання.

Мета цього дослідження – проаналізувати використання основних принципів джаз-танцю у заняттях з дітьми, ціллю яких є корекція незначних фізичних відхилень розвитку опорно-рухового апарату.

Завдання дослідження:

- проаналізувати наукові праці з танцювальної терапії;
- визначити стратегію хореографічних занять дітьми, які мають незначні фізичні вади розвитку;
- визначити, як впливають заняття джаз-танцем на виправлення фізичних відхилень організму дитини.

Клер Шмайс доктор філософії Академії сертифікованих танцювальних терапевтів, професор, координатор Магістерської програми з танцювальної (рухової) терапії у коледжі імені Хантера Нью-Йорк, Штат Нью-Йорк, на Конгресі досліджень танцю, що відбувся 10 листопада 1968 року, опублікував доповідь, у якій зазначив, що «використання танцю або руху з терапевтичними цілями є прямим відростком сучасних танцювальних традицій, а не інших форм танцю, таких як народні танці, балет чи класичних танців. Метою сучасних танців є бажання виразити всю сукупність людських переживань через рух без обмежень. Ранні представники сучасного танцю були одночасно хореографами і акторами. Танець був їх особистою заявою. Оскільки вони хотіли виражати інстинктивні (внутрішні) емоції, їм необхідно було звільнитися від формалізованої структури класичного балету. Вони ставали на носок або

випрямляли ногу, тільки якщо це відповідало тому, що вони хотіли передати» [4, с. 24].

У своєму дослідженні Клер Шмайс «Вступ до танцювальної терапії» виділила три головні витоки, з яких розвинулася танцювальна терапія, зокрема «терапевтичні аспекти танцю, який використовувався у лікувальних цілях протягом століть; частина сучасного танцю, яка передбачає креативні або імпровізовані рухи – експресивна та комунікативна частина танцю; все більший наголос робиться на міжособистісному спілкуванні в індивідуальній і груповій психотерапії» [4, с. 23–30]. У нашому випадку ми звертатимемо увагу на перші дві засади, що виділив К. Шмайс, які чітко простежуються у стилістичній характеристиці джазової хореографії, бо наступний наведений виток танцювальної терапії більше стосується психотерапії, що не є об'єктом цього дослідження.

За словами Ірини Бірюкової, «танцювально-рухова терапія – це метод психотерапії, у якому тіло є інструментом, а рух процесом, що допомагає учасникам пережити, розпізнати та виразити свої почуття та конфлікти. Тілесні рухи людини розглядаються як відображення її внутрішнього психічного життя та взаємовідносин з оточуючим світом. Танцювальна терапія базується на передумові, що тіло і психіка взаємопов'язані. Танцтерапевти переконані, що ментальні та емоційні проблеми, представлені у тілі у вигляді м'язових затисків, і обмежують рухові можливості. Людина, котра звертається до танцтерапевта, не обов'язково повинна мати досвід руху і танцю. Тут акцентують на тому, як людина відчуває своє тіло та рух, а не на тому, наскільки добре вона володіє танцювальною технікою і як вона виглядає під час танцю» [1]. У творчій роботі практикуючого викладача-хореографа не завжди цей принцип буде дійсним і реальним для повсякчасного втілення з тієї причини, що танцювальний колектив зазвичай веде активну сценічну

практику на концертах, конкурсах, фестивалях, де відповідно вимагається відповідний високий виконавський рівень учасників. Досягається це великими фізичними навантаженнями, системними заняттями і досягненнями, потребує відповідної танцювальної підготовки вихованців.

Потрібно розуміти цілі й завдання танцювальної терапії, а саме:

1. Зміцнення загального стану фізичного здоров'я при заняттях джаз-танцем з дітьми:

- сприяти створенню оптимальних умов для зростання і розвитку опорно-рухового апарату дитини;
- формувати правильну поставу;
- сприяти профілактиці плоскостопості;
- сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної й нервової систем організму, тощо;

2. Удосконалення психомоторних здібностей дітей різного віку:

- розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, чуття власного тіла, швидкісно-силові і координаційні здібності;
- сприяти розвитку відчуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, вміння погоджувати рухи з музикою;
- формувати навички виразності, пластичності, граційності і витонченості танцювальних рухів;
- розвивати дрібну моторику;

3. Розвиток передумов творчих здібностей:

- розвивати мислення, уяву, винахідливість і пізнавальну активність, розширювати кругозір;
- формувати навички самостійного виразу рухів під музику;
- виховувати вміння емоційного виразу і творчості в рухах;
- розвивати лідерство, ініціативу, відчуття товариства, взаємодопомоги і працьовитості [4, с. 23–30].

Протягом останніх десятиліть танцювальна терапія як прояв лікування мистецтвом значною мірою почала набувати рис фахової, що виявляється у формуванні спеціалізованих програм, у спробах чіткого визначення цих методологічних підходів. Терапевти, які займаються лікуванням мистецтвом, намагаються перебороти межі традиційного курсу лікування. Безперечно, використання художньої творчості для вираження почуттів і думок може надавати суттєву допомогу у виробленні адекватного поведіння і підвищення самооцінки особистості, також треба розуміти той факт, що мистецтво має й освітню цінність при розвитку творчих поглядів, умінь, навиків. Саме засобами мистецтва, в тому числі танцю (в нашому прикладі джаз-танцю), потрібно реалізовувати оздоровчі і лікувальні програми та методики.

Відхилення від норм фізичного розвитку дітей впливають на координацію, моторику, рівновагу, спритність, силу, витривалість людини, або комбінацію усіх цих здатностей разом. Існує чимала кількість порушень розвитку, як видимих, так і невидимих, морфологічного та біохімічного характеру, різних ступенів тяжкості фізичної недостатності, існують цілі системи її розподілу. Не будемо заглиблюватися у медичні терміни і визначення тих чи інших хвороб з патологічними наслідками, а зупинимося на діях, що ефективно виправляють незначні вади розвитку організму під час занять джаз-танцем. Потрібно пам'ятати головне, що заняття з дітьми викладач-хореограф (тренер танцю) має право починати тільки після обстеження дитини у лікаря і надання ним певних рекомендацій та дозволу чи обмеження фізичних навантажень. Пам'ятаємо, що заняття хореографією для дитини – це великі навантаження на фізичному, психологічному й емоційному рівнях. Якщо виявилось, що дитина має якісь застереження від лікарів, то подальші заняття повинні проводитись у постійному консультативному режимі та контролі з боку лікаря-терапевта й викладача-хореографа.

Проаналізуємо стрижневі домінанти джаз-танцю, що сприяють зростанню організму дитини у гармонії з навколишнім світом, а також допомагають виправляти незначні фізичні відхилення розвитку опорно-рухового апарату. Основні концептуальні принципи виконання джаз-танцю належать перш за все до техніки руху, вони склалися у процесі еволюції різних систем танцю.

Перерахуємо стрижневі домінанти джаз-танцю, охарактеризуємо їх:

- використання в танці пози колапсу;
- активне пересування виконавця в просторі як по горизонталі, так і по вертикалі;
- ізольовані рухи різних частин тіла;
- використання ритмічно складних і синкопованих рухів;
- поліритмія танцю;
- комбінування і взаємопроникнення музики і танцю.
- індивідуальні імпровізації в загальному танці;
- функціоналізм танцю [2, с. 253].

Поза колапсу – це своєрідне тримання тіла, коли немає напруги і витягнутості вгору. Тіло вільне і розслаблене, його вигини у спині трохи перебільшуються, коліна зігнуті, торс і голова трохи нахилені вперед, хребет м'який та розслаблений. Таке положення надає можливість зняти напруження між хребцями і м'язах торсу, відповідно вони мають можливість вирівнятися і витягуватися.

Ізоляція та поліцентрія джаз-танцю. Велике значення для джаз-танцю мають окремі рухові ареали нашого тіла, а саме: це голова і шия, плечовий пояс, грудна клітка, пелвіс (тазостегнова частина), руки і ноги. Оскільки руки і ноги складаються з окремих зчленувань: у руці – кисть, передпліччя, у нозі – стопа і гомілка, відповідно ці частини центрів, які називаються ареалами, можуть також ізолюватися і виконувати рухи незалежно від інших центрів. Ці центри можуть просторово і ритмічно

незалежно рухатися, саме це і створює поліцентрію руху. Кожна частина тіла або кожен центр має власне поле напруги і власний центр руху.

Поліцентрія – це основоположний принцип танцювальної техніки. Щоб перевести його в реальну видимість танцю, існує технічний прийом, який називається ізоляцією і має на увазі, що кожна частина тіла, центр, рухається незалежно від іншої частини. Цей принцип дає змогу виправляти певні недоліки постави, незначні викривлення хребта, плечей, напруги у м'язах.

Принцип поліритмії у джаз-танці – це коли центри нашого тіла (ареали) рухаються не тільки в різних просторових напрямках, але і в різних ритмічних малюнках, метрично незалежних один від одного. Вміння ритмічно рухатися дає можливість поставити ритмічне правильне дихання.

Свінгування – це не тільки музичне, а й танцювальне поняття свінгу. У танці це поняття означає розгойдування, моторно-ритмічний рух якої-небудь частини тіла або всього тіла. Свінг у русі повинен виконуватися насамперед вільним, ненапруженим корпусом або окремою частиною нашого тіла (рукою, ногою, головою, пелвісом). При цьому русі головне завдання – відчуття ваги тіла або його частини і вільно розгойдуватися вгору-вниз, уперед-назад або з боку в бік. Свінгові рухи корпусу особливо допомагають розслабити хребет і зняти зайву напругу.

Координація. При русі двох або більше центрів одночасно виникає необхідність їх скоординувати. Координацію виконують двома способами: імпульсом, за якого два або декілька центрів задіюють одночасно, або застосовують принцип управління, тобто центри залучають у рух послідовно. Координуватися можуть різні ареали тіла, наприклад: руки і голова, плечі і голова, спина і робота ніг і т. д.

Рівні виконання джаз-танцю – це розташування тіла танцюриста щодо землі, пересування танцюриста не тільки по горизонталі, але і по вертикалі. Розташування виконавця на підлозі (у партері) вживається

досить часто. Таке вміння швидко змінювати рівні руху дає можливість орієнтації у просторі, розвиває просторову уяву.

При організації занять з джаз-танцю потрібно звернути увагу на основні методичні засади організації та проведення уроку, в цьому випадку ми розглядаємо заняття, що триває одну академічну годину:

– обов'язковий розігрів тіла перед основним навантаженням, який триває 5–10 хвилин, його завдання – привести руховий апарат танцівника в робочий стан, розігріти всі м'язи;

– вправи на ізоляцію – це частина уроку більше насичена вправами, ніж попередня, і тут відбувається глибока робота з м'язами різних частин тіла (тривалість цієї частини уроку 10–15 хвилин);

– вправи для хребта. Головні завдання педагога – розвинути в учнів рухливість у всіх хребта частинах, зокрема нахили торса; вигини торса; скручування (тривалість цієї частини уроку 5–10 хвилин);

– виконання вправ у різних рівнях, особливо тут є виконання так званої партерної гімнастики. Основні рівні: стоячи, сидячи навпочіпки, стоячи на колінах, сидячи і лежачи, у партері дуже корисно виконувати вправи розтягнення м'язів та сухожиль тіла, і відповідно сама зміна рівнів, швидкий перехід від одного рівня до іншого – додатковий тренаж на координацію (тривалість цієї частини уроку 10–15 хвилин);

– крос (пересування в просторі) – це частина уроку, в якій танцювальні вправи виконують у русі по лінії танцю або по діагоналі залу, тут традиційні, зафіксовані кроки, стрибки й обертання (тривалість цієї частини уроку 10–20 хвилин);

– вправи на релаксацію і відновлення сил – це вміння розподіляти напругу у тілі і швидко відновлювати свої сили після фізичного навантаження (тривалість цієї частини уроку 5–10 хвилин) [5, с. 187].

Танцювальна терапія відмінний метод лікування, а особливо через призму джаз-танцю. Це оригінальні принципи та прийоми прогресивного мистецького, корекційного сприяння в лікувально-реабілітаційній, педагогічній та соціальній роботі, яка реалізується за допомогою хореографічної творчості, дає змогу експериментувати з рухом, положенням тіла, танцювальною позою, почуттям, досліджувати і виражати їх на символічному рівні. Танцювальна терапія допомагає завдяки зображально-виразним засобам хореографічного мистецтва розкрити свої емоції, побороти страхи, зняти напругу, тривожність, створити власні зічлювальні символи. Танцювально-фізичні навантаження при виконанні тренажу джаз-танцю сприяють виправленню порушень розвитку та фізичних відхилень тіла, корекції постави, координації рухів взагалі, та окремими його частинами. Ці заняття підходять для всіх вікових категорій та не мають побічних дій. До того ж від таких лікувальних занять людина одержує справжнє задоволення.

На сьогоднішній день джаз-танець активно використовують при танцювальній терапії, з успіхом його застосовують в лікуванні та психологічній корекції хворих з різними захворюваннями, від опорно-рухового апарату до психічних розладів, у різноманітних умовах при допомозі дітям, молоді, дорослим і людям похилого віку, хворим і здоровим. Застосовується у державних і приватних шкільних, позашкільних навчальних, мистецько-культурних закладах, розважальних та реабілітаційних центрах.

Під час заняття танцювальною терапією джаз-танець:

- втілює можливість тілесного розвитку – відчуття того, як поєднані частини тіла і що рух в одній частині тіла впливає на все тіло;
- сприяє виправленню незначних фізичних вад опорно-рухового апарату дитини при систематичних заняттях;

– забезпечує ефект належної, усвідомленої поведінки – під час заняття з джаз-танцю при танцювальній терапії відбуваються унікальні зміни для кожної дитини, використання руху, щоб дістатися до повного відчуття прихованих почуттєвих станів, а також передачі змістовності відтворюваного хореографічного образу дає можливість осмислювати та корегувати свою поведінку самостійно;

– надає змогу глибинно поглянути на поведінку дитини – досягається, коли викладач-хореограф допомагає учневі усвідомлювати те, як його рухова поведінка відображає його почуттєвий стан у цей момент або допомагає пригадати давніші емоції чи переживання;

– створює умови для соціальної взаємодії – досягається шляхом безсловесних стосунків, в які можна увійти під час заняття джазовим танцем.

Заняття дітей джаз-танцем у курсі арт-терапевтичних заходів, що спрямовані на корекцію організму, потребує поетапного, диференційованого підходу з урахуванням фізіологічних і емоційних особливостей дитини. Досвід практичних занять засвідчує позитивний вплив танцювальної терапії на дітей з ураженнями опорно-рухового апарату. У дітей оздоровлюється фізичний стан, укріплюється опорно-руховий апарат, покращується загальне самопочуття, відзначається переважання позитивного настрою, знижується рівень фронтальної особистісної тривожності, підправляється емоційний стан, підвищується загальна активність дитини, знижується агресивне ставлення до однолітків.

Джаз-танець як засіб арт-терапії справляє позитивний вплив на формування самооцінки дітей з руховими порушеннями. Це проявляється в зниженні рівня нездужань і покращення координації рухів, моторики. В процесі виконання рухів джаз-танцю в багатьох випадках, у дітей помітне переростання фізичних відхилень розвитку опорно-рухового апарату, тощо.

Список використаної літератури

1. Бирюкова И. Танцевально–двигательная терапия [Электронный ресурс] / И. Бирюкова // Московский психологический журнал. – 2008. – № 8, ноябрь. – Режим доступа : <http://magazine.mospsy.ru/nomer8/s03.shtml> – Название с экрана.
2. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Никитин. – Москва : ИД «Один из лучших», 2006. – 253 с.
3. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А. Копытина. – Москва : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
4. Шмайс К. Вступ до танцювальної терапії / К. Шмайс // Американський журнал танцювальної терапії. – 1986. – Том 9. – С. 23–30.
5. Plahotnyuk A. Zajęcia choreograficzne w grupach dla dzieci z uszkodzeniami ruchowymi (na przykładzie treningu tańca jazzowego) / A. Plahotnyuk // Lwowsko-Rzeszowskie Zeszyty Naukowe (Львівсько-Ряшівські наукові зошити) Kultura – Sztuka – Edukacja – Terapia w perspektywie interdyscyplinarnej. – Rzeszów : Львів : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. – W. № 2, – 2014. – S. 181–188.

Правила професійного відбору учнів спеціалізованих хореографічних навчальних закладів*(Олександр Плахотнюк)*

Система відбору обдарованих дітей для хореографічного навчання, на наш погляд, повинна ґрунтуватися на відповідних вагомих фахових критеріях: фізичний розвиток вступника, емоційність (темперамент), професійні дані.

Конкурсний професійний відбір (вступні випробування) учнів у спеціалізовані хореографічні навчальні заклади (балетні школи, училища, студії) як правило проходять три етапи. До кожного наступного етапу допускають вступників, які успішно пройшли попередні випробування. Перший етап: попередній відбір – визначення зовнішніх сценічних даних (постава, пропорції тіла, фізична статура окремих частин тіла і т. п.). Другий етап: медична комісія – особливу увагу звертають на будову скелета, м'язів, стан нервової системи, серця, легень, вестибулярного апарату, слуху, зору. Третій конкурсний етап відбору – визначення художніх здібностей вступника: музикальність, танцювальність,

координація, пластичність, ритмічність, моторика, емоційно-образна виразність артистичні здібності майбутнього танцівника і т. п.

Дещо інший підхід до набору абітурієнтів у вищі навчальні заклади: по-перше, це вік абітурієнтів; це вже певне володіння танцювальними професійними навиками і вміннями артиста, виконавця, танцівника. По-друге, у вишах акцентують увагу на підготовці не так танцівників (артистів балету), а фахівців хореографів у широкому спектрі кваліфікаційних знань умінь і навичок, тобто майбутніх балетмейстерів, керівників хореографічних колективів, викладачів хореографічних дисциплін тощо. Відповідно вимоги та критерії відбору будуть зовсім іншими, що не є об'єктом дослідження цієї статті. Так само не розглядають питання критеріїв до набору дітей в аматорський (самодіяльний) хореографічний колектив, який спрямований на загальноестетичне виховання дитини, і зовсім інші принципи будуть закладені для формування груп оздоровчої хореографії та танцювальної арт-терапії. Ці також важливі питання в організації діяльності хореографічних колективів, студій є об'єктом наступних розвідок і будуть розглянуті в подальших працях.

У сьогоdnішній час батьки віддають дітей займатися танцювальним мистецтвом у досить ранньому віці. Існує безліч хореографічних студій, де з дітьми розпочинають працювати від 3–4 років. Потрібно розуміти, що діти раннього дошкільного віку сприймають світ через символічну умовну гру, казку. Головним у розвитку дитини є ситуативно-дійове спілкування з дорослими. Відповідно на цьому етапі розвитку дитини вони вивчають курс «Ритміка і танець», де навчальний процес ґрунтується за принципом удосконалення початкових навиків шляхом наслідування, копіювання дій учителя через гру.

На наш погляд, для професійного відбору дітей найбільш вдалим є вік 6–7 років. Фізичний розвиток дітей цього віку зумовлений дозріванням організму, що відкриває нові можливості для його діяльності, розгортання

та поглиблення зв'язків із соціальним оточенням. Водночас доросле формування дитини стимулюється і впливами зовнішнього середовища, про що свідчить загальне прискорення (акселерація) фізичного розвитку дітей [6, с. 185].

Анатомо-фізіологічні можливості дітей цього віку характеризуються такими змінами:

- продовжується зростання і розвиток організму дитини;
- змінюються пропорції тіла, зокрема співвідношення голови та довжини тіла;
- кістковий апарат відзначається гнучкістю, оскільки в ньому ще багато хрящової тканини;
- активно розвивається м'язова система. Збільшується вага всіх м'язів щодо ваги тіла, що сприяє зростанню фізичної сили, підвищенню здатності організму до відносно тривалої діяльності;
- добре ходять і бігають, але ще недосконало координують виконувани дрібними м'язами рухи;
- набувають здатності розподіляти навантаження на різні групи м'язів;
- рухи стають координованішими, точнішими, чіткішими [6, с. 184].

На вступних випробуваннях зазвичай повинні бути присутні педагоги-хореографи початкових і старших класів, медичний працівник (ортопед, терапевт, педіатр, офтальмолог), музичний працівник (концертмейстер або викладач музичного інструменту). Потрібно чітко розуміти й усвідомлювати, що для оволодіння професії танцівника (артиста балету) приймають здорових дітей з правильним пропорційно складеним тілом, хорошим фізичним розвитком і артистичними даними.

Розберемо конкретно, як мають виглядати етапи професійного набору учнів для вивчення танцювального мистецтва в ідеалі.

Початковий (перший) етап: попередній відбір – визначення зовнішніх сценічних даних (постава, пропорції тіла, фізична статура окремих частин тіла і т. п.).

Для визначення правильності пропорцій будови людського тіла потрібно розглянути їх типи. Існують певні класифікації типів конституції (лат. *constitutio*) будови людського тіла, що за спільними ознаками формуються в окремі групи, які ґрунтуються на відповідних принципах: морфологічних, функціональних, біохімічних, нейрореактивних, гормональних тощо.

За визначенням типи конституції людини – це типи груп людей, які мають комплекс більш-менш однакових спадкових і набутих протягом індивідуального життя ознак (морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психічних), які зумовлюють особливості життєдіяльності та реактивності організму [4; 7; 10].

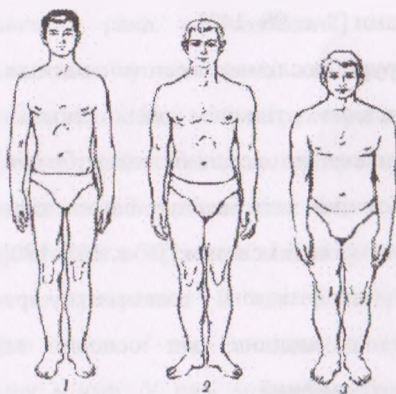


Рис. 1. Типи конституції людини (за М. Чорноруцьким):

1 – Астенічний (доліхоморфний) тип. 2 – Нормостенічний (мезоморфний) тип.

3 – Гіперстенічний (рахіморфний) тип

Наведемо приклад типів будови конституції людського тіла за визначеннями М. Чорноруцького, що ґрунтуються, головню, на морфологічних, біохімічних і деяких функціональних ознаках (рис. 1). [8, с. 98–143].

Ці типи М. Чорноручський охарактеризував за такими ознаками:

Астенічний тип – високий (рідше середній) зріст, видовжена грудна клітка з гострим підгрудинним кутом, довга шия, вузькі плечі, відносно довгі кінцівки, ніжна тонка бліда шкіра, слабко розвинута підшкірна клітковина. Серце невеликих розмірів, легені видовжені, кишки короткі, тиск крові знижений; переважають процеси дисиміляції.

Гіперстенічний (пікнічний) тип – риси загалом прямо протилежні попередньому: зріст середній або нижчий за середній, тіло масивне, багате жировідкладення (схильність до повноти), порівняно короткі кінцівки, короткі грудна клітка й шия, великий живіт, велике серце, довгі кишки, схильність до підвищеного тиску; переважають процеси асиміляції.

Нормостенічному типу властива пропорційна гармонійна будова тіла, добре розвинуті у більшості випадків кісткова і м'язова тканини. Нормостенічний тип займає середнє положення між астенічним і гіперстенічним типами [8, с. 98–143].

Провідний хірург, дослідник анатомії людини початку ХХ століття В. Шевкуненко виділив тільки два основні типи конституції: доліхоморфний (ближче до астенічного) і брахіморфний (ближче до гіперстенічного). Кожний тип налічує багато спадкових особливостей (типів) будови різних органів і систем [10, с. 151–180].

Дослідник питання фізіології і травматизму артистів балету І. Баднін своєю чергою також виділив два основні типи будови тіла – доліхоморфний і брахіморфний.

Доліхоморфний – астенічний тип – характеризується високим або вище середнього зростом, коротким тулубом і довгими ногами, малою округлістю грудної клітки, середніми або вузькими кістками плечового поясу, малим кутом нахилу таза, ходою з розгорнутими ногами.

Брахоморфний тип – середній зріст або нижчий середнього, тулуб довгий, ноги короткі, велика округлість грудної клітки, виражений нахил

таза (гіперлордоз), хода з всередину поверненими стопами і ногами [1, с. 63].

Відповідно до сказаного можна зробити висновок, що доліхоморфний тип найбільше наближений до еталону ідеальної форми тіла танцівника.

Правильна будова статури – це фундамент у майбутньому успішного вивчення хореографії, оскільки добре розвинена координація, гнучкість, витривалість м'язів, пропорційно складене тіло нададуть можливість з найменшою витратою сил переносити фізичні навантаження в процесі оволодіння професійних умінь і навичок танцівника й уникати травмування організму.

Тут потрібно усвідомлювати, що професійне вивчення хореографії – це досить складний, тривалий і з неабияким фізичним навантаженням процес, що досить часто може супроводжуватися мікротравмами (грец. *mikros* – малий, *trauma* – рана, пошкодження) – пошкодження, що виникають у результаті впливу невеликих за інтенсивністю зусиль і призводить до порушення функції, і мікроструктури тканин. Розрізняють гостру та хронічну мікротравми. Гостра мікротравма характеризується одноразовим або нетривалим перевищенням меж механічної міцності тканини, що супроводжується оборотною зміною її структури і функції. Відповідно хронічна мікротравма – це багаторазовий, тривалий малоінтенсивний вплив одного і того ж чинника, який травмує певну частину тіла або групу м'язів. У разі мікротравм тканин розвивається асептичне запалення, яке при повторному тривалому впливі травмуючого чинника призводить до їх дистрофії і стійкого порушення функцій. Відсутність професійних фізичних даних вступника – це прямий шлях, у майбутньому, через постійні мікротравми для розвитку в організмі хронічним захворювань.

Насамперед розглядають фізичні дані вступників.

Голова. Повинні бути правильні симетричні риси обличчя. Протипоказаний прийом дітей з такими дефектами, як велика голова, незграбна її форма, велика нижня щелепа, неправильна форма носа і вух, деформація передніх зубів, порушення прикусу, характерно різко виражені зміни в рисах обличчя.

Шия. Повинна бути хорошої рухливості, подовженої форми. Протипоказаний прийом дітей з короткою і широкою шиєю. Надмірно подовжена шия також є недоліком, як і сильно виступаючий щитовидний хрящ («кадик»).

Плечовий пояс. Плечі повинні бути на одному рівні, красива лінія їх підкреслює форму тулуба.

Протипоказаний прийом дітей з різко виступаючими ключицями, грудною кліткою і плечовим поясом, широкими і незграбними плечима, асиметричним положенням лопаток.

Руки. Гармонійна пряма лінія плечей і передпліч, подовжена тонка кисть і пальці. Пальці рівні, при опущених руках кінець середнього пальця повинен сягати середини стегна або трохи нижче. Протипоказаний прийом дітей з надмірним перегинанням у ліктьових, кистьових суглобах і в суглобах пальців. Це є ознакою диспластичного розвитку організму.

Хребетний стовп. Він повинен мати нормальні фізіологічні вигини – грудний і поперековий, при огляді ззаду – пряму лінію плечей та лопаток. При плоскій спині і відсутності природних вигинів хребетного стовпа ресорні властивості його різко знижуються, що може призвести до появи ранніх болів у хребті. Протипоказаний прийом дітей з вираженим викривленням хребетного стовпа – виражений кіфоз грудного відділу («кругла спина»), виражений лордоз поперекового відділу («сідлоподібний попереk»), сколіоз II і III ступеня, або прогресуючий сколіоз. Порушення постави і сколіоз I ступеня є відносними протипоказаннями до прийому дітей [1, с. 63].

Зупинимося на ґрунтовнішій дефініції стрижневих вимог до фізичного стану та розвитку дітей, а саме:

Хребет.

Хребтовий стовп людини має кривини: лордози – викривлення хребта вперед (шийний і поперековий), кіфози – викривлення назад (грудний і крижовий) і сколіози – незначний нахил хребтового стовпа убік [4, с. 29]. Ці вигини хребта виконують амортизаційну функцію. У разі нормальної правильної постави корпусу вигини хребта мало виражені.

Рухливість у хребетному стовпі повинна бути повна у всіх відділах. У разі підозр на викривлення хребта варто провести рентгенограму попереково-крижового відділу, де можна виявити вроджені аномалії розвитку (ознаки дисплазії – слабкого розвитку цього відділу хребетного стовпа), які є протипоказанням до вивчення хореографії [1, с. 64].

Грудна клітка повинна бути симетричною. Протипоказаний прийом дітей з вродженими дефектами розвитку – вузька форма з деформацією ребер (може бути і рахітичного походження), з виступаючою грудиною («кутоподібні», або «курячі» груди), лійкоподібної деформацією (западання). Ці деформації обмежують рухливість ребер, у дітей може виникати ускладнення процесів дихання при фізичному навантаженні. Таз повинен бути красивої форми, не широкий, з підкресленими симетричними трикутниками талії.

Протипоказаний прийом дітей з широкими кістками тазового поясу до якого належать дві кульшові та крижова кістки, надмірний нахил їх уперед (гіперлордоз, «сідлоподібний» попереk), з надмірним розвитком жирової клітковини і великими сідничними м'язами.

Ноги повинні мати пряму гарну лінію, м'язи поясу нижньої кінцівки та вільної кінцівки (стегна, гомілки, стопи) подовгасті, плоскі. Помірна рухливість колінних суглобів. У VI позиції та I балетній позиції ніг (при назовні розгорнутій стопі) ноги прилягають одна до одної рівномірно, між

ними не проdivляються різкі «просвіти». Допускаються незначні відхилення норм рівності ніг, тобто «Х»-подібні та «О»-подібні ноги.

Зокрема І. Баднін зазначив, що протипоказаний прийом дітей з такими деформаціями ніг: «Х»-подібні ноги (вальгус коліна), коли стегна зближені, а гомілки розходяться назовні. Відстань між внутрішніми щиколотками не повинна перевищувати 3 см; «О»-подібні ноги (варус коліна), коли при зімкнутих стопах відстань між внутрішніми поверхнями колінних суглобів більше 3,5 см [1, с. 64].

Стопа. Анатомічно і фізіологічно стопа – складний апарат, який виконує низку функцій: опори, амортизації, регулятор рівноваги. Частина стопи, яка безпосередньо дотикається до поверхні землі, називається ступнею або підошвою, протилежну їй верхню сторону називають тильною стороною стопи, задній відділ називають п'яткою, передній, тобто п'ять пальців – «носок». Стопа загалом має склепінчасту конструкцію, що володіє певною гнучкістю та еластичністю [4, с. 37–38, 63]. У хореографії стопа виконує не тільки фізичні функції, а й естетично-виражальну – це коли вигони усієї стопи утворюють так звану ідеальну форму й підйому, зігнутими пальцями максимально в середину. Підйом стопи може бути високим, середнім, малим.

Стопа – це найбільш навантажена частина тіла в артистів балету, особливо у балерин при положенні на пуантах.

Варто особливо звертати увагу на будову стопи і пальців ніг. Ідеальна будова стопи (особливо для дівчат) – це коли 1, 2 і 3 пальці рівні, а вони більші за 4 і 5 пальці, хороша форма стопи, коли 1 і 2 пальці рівні, а вони більші за 3, 4 і 5 пальці. Інші форми стопи: кругла (коли 1 палець менший за 2 і 3, а вони більші за 4 і 5 пальці), скошена (коли кожен наступний палець менший за попередній $1 > 2 > 3 > 4 > 5$) [1, с. 64].

У разі сильно вираженої плоскостопості (зміна форми стопи, що характеризується опущенням її поздовжнього і поперечного склепінь),

значного відхилення великого пальця назовні, або інших деформацій пальців, широкій та короткій стопі, спрямованість її всередину, все це може стати протипоказанням до прийому учня.

З віком під час систематичного, методичного впливу фізичного навантаження і зміцнення м'язів гомілки та стопи подовжні з'єднання («звід») збільшується. Тому у дітей за наявності хороших професійних даних не варто надавати велике значення помірно вираженій плоскостопості.

Вага та зріст тіла. Вага тіла (маса) – має велике значення при відборі дітей для професійного вивчення хореографії і визначається як ступінь відповідності віку, маси тіла дитини та її зросту. Найбільші коливання маси тіла відбуваються за рахунок підшкірної жирової клітковини і зміни маси м'язів. Відкладення жиру аліментарного походження (за рахунок дієти) легко коригується фізичними вправами і регуляцією режиму харчування. Відкладення жиру гормонального характеру є абсолютним протипоказанням до прийому в училище.

Чіткі вимоги до ваги і зросту учнів розробив І. Баднін. Для дівчаток 6–7 років маса тіла повинна бути 19–24 кг, для хлопчиків цього ж віку – 20–26 кг. Довжина тіла (зростання) повинна становити для дівчаток 114–132 см, для хлопчиків – 118–136 см.

Важливе значення має визначення зросто-вагового індексу, який визначають за формулою: $I = P - (L - 100)$, де I – зросто-ваговий індекс, P – маса тіла, L – довжина тіла. Для потенційних учнів, так само як і для артистів балету, цей показник завжди повинен бути від'ємний: для дівчаток він дорівнює 15–19, для хлопчиків – 10–15.

Для кількісної оцінки статури визначається ще індекс «довгих ніг» – співвідношення довжини ніг і тулуба. Визначення зросту сидячи та стоячи, розраховують за формулою:

$$\frac{\text{зріст сидячи}}{\text{зріст стоячи}} \times 100\%$$

Результат вимірювання має бути в межах 49–53 % [1, с. 64].

Другий етап: медична комісія – особливу увагу звертають на будову скелета, м'язів, стан нервової системи, серця, легень, вестибулярного апарату, слуху, зору.

У цьому турі лікарі допоможуть педагогам у відборі фізично здорових дітей з хорошими функціональними можливостями.

Відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 (з0772-09) «Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури». Тут потрібно розуміти, що інтенсивність занять, їх тривалість, частота, а відповідно і фізичні навантаження на дитячий організм під час занять у хореографічному класі в декілька разів переважають навантаження на уроці фізичної культури в середній загальноосвітній школі. Відповідно до пункту № 3 цього Наказу: «Учні, які не пройшли медичного обстеження (рекомендованого додаткового обстеження), до навантажень на уроках фізичної культури не допускаються, про що повинні бути поінформовані їх батьки» і далі наступне: «Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняттями в спортивних секціях, танці, хореографія тощо), надається після поглибленого обстеження» [2].

З вищесказаного випливає, що до занять хореографії не можна допускати дітей без попереднього медичного огляду. До професійного вивчення хореографії можуть притупати здорові учні, які мають гармонійний, високий або середній рівень фізичного розвитку з високими або вищими середнього рівня функціонально-резервними можливостями серцево-судинної системи [2].

Саме лікарі допоможуть визначити функціональний стан організму дитини, що охоплює рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища та до поставлених йому завдань. Цей термін часто використовують у спортивній медицині.

Для визначення функціонального стану організму широко використовують пробу Ромберга як неврологічний тест, принцип якого полягає в тому, що дитина для збереження рівноваги свого тіла повинна використовувати як мінімум два з трьох таких елементів: здатність відчувати положення свого тіла в просторі; вестибулярну функцію (здатність відчувати положення своєї голови в просторі) та зір (за допомогою якого коригуються дії при зміні положення тіла) [3, с. 192–197].

При оцінці проби Ромберга звертають увагу на ступінь стійкості (чи стоїть дитина нерухомо, гойдається), тремтіння повік і пальців (тремор), і головне, тривалість збереження рівноваги.

Методика проведення простої та ускладненої проби Ромберга для дітей. Проста проба – учень стоїть зі зсунутими стопами ніг, у VI позиції, руки вперед, пальці рук розкриті, очі закриті. Наступний етап: закрити очі і стати в положення одна стопа перед іншою на одній лінії, руки витягнути вперед. Ускладнена проба, більш інформативна, полягає вона в такому: вихідне положення стоячи на одній нозі, друга нога піднята, зігнута в коліні вперед і торкається витягнутою стопою до колінного суглоба опорної ноги, руки вперед, пальці рук розведені, очі заплющені. Стійкість визначають за секундоміром. Більше 120 с пробу проводити не варто. Для точнішого результату рекомендовано замір провести тричі. Збереження стійкої пози понад 15 с без тремору, гойдань, зі збереженням рівноваги оцінюють як норму; невеликий тремор повік і пальців при утриманні пози

за 15 с – задовільно; якщо поза утримується менше 15 с – незадовільно [1, с. 64; 3, с. 192].

При обстеженні дитини також потрібно звернути увагу на її вестибулярний апарат (лат. *vestibulum*), що сприймає зміни положення голови й тулуба, напрям руху тіла й призначений для координації рухів та збереження рівноваги [4, с. 50–52; 10, с. 169–175]. Для перевірки діяльності вестибулярного апарату пропонують пробу Яроцького. Учень перебуває у вихідному положенні: зі зсунутими стопами ніг, у VI позиції, очі при цьому заплющені, виконує обертальні рухи головою в одну сторону зі швидкістю 2 обертання за 1 секунду. За часом, протягом якого учень у змозі виконати цю пробу, зберігаючи рівновагу, судять про стійкість вестибулярного аналізатора. Визначають середній час збереження рівноваги при трьох спробах, що на «задовільно» має становити не менше 28 сек. [1, с. 64].

При визначенні збірності та можливостей дітей до танцю потрібно приділяти увагу вивченню емоційності і темпераменту потенційного учня, а також психічному та особистісному розвитку. Ці якості мають велике значення для майбутнього танцівника (артиста балету) в його складній професійній сценічній діяльності, що зумовлена психолого-емоційним навантаженням. Індивідуальні особливості людини залежать від властивостей нервових процесів, збудження і гальмування, їх сили, урівноваженості та рухливості.

Обговоримо, який тип темпераменту найбільше підходить для занять хореографії. *Темперамент* (лат. *temperamentum* – «належне співвідношення частин», відповідне співвідношення рис) – індивідуально-типологічна характеристика індивіда, що характеризує його з боку динамічних особливостей психічної діяльності та проявляється в силі, напруженості, швидкості, темпі, ритмі, інтенсивності та врівноваженості його психічних процесів [4, с. 75–78; 5, с. 125–126].

Холерик. Висока реактивність та активність, але перша переважає над другою, тому виявляє нестриманість, гарячковість, непосидючість, імпульсивність, має складності самоконтролю в емоційних ситуаціях. Схильний до різких змін настрою. Низька сенситивність. Менш пластичний та більш ригідний, ніж сангвінік. Звідси більша стійкість інтересів, велика наполегливість, складності при переключенні уваги. Різкий та прямолінійний у спілкуванні. Швидкий темп психічного життя. Жвавий розум, що робить його кмітливим у суперечці. Холерик володіє величезною працездатністю, однак, захоплюючись, безладно розтрачує свої сили і швидко виснажується.

Флегматик. Низька сенситивність. Мала емоційність та висока емоційна рівноваженість. Збіднена мімічна активність. Рухи невиразні. Енергійний та працездатний. Висока активність значно переважає над малою реактивністю, інертний та малорухливий. Повільний темп рухів і мовлення. Ригідний, погано перебудовує навички та звички. Поволі зосереджує увагу та має складності з її переключенням. Важко пристосовується до нових обставин та людей. Мовчазний, володіє спокійною, розміреною вимовою. Постійний у прояві інтересів та симпатій. Повільно долучається до роботи, переключається на іншу та припиняє її. Він проявляє завзятість і наполегливість у роботі, залишаючись спокійним і рівноважним. У роботі він продуктивний, компенсуючи свою неспішність старанністю.

Сангвінік. Підвищена реактивність. Жваво і з великим збудженням відгукується на все, що привертає його увагу. Жвава міміка та виразні рухи. За виразом обличчя легко вгадати його настрій, ставлення до предмета чи людини. Швидко зосереджує увагу. Знижена сенситивність. Високий поріг чуттєвості. Підвищена активність. Дуже енергійний та працездатний. Активність та реактивність урівноважені. Добре стримує прояв почуттів та мимовільних реакцій. Швидкі рухи, швидкий темп

мовлення, швидкий темп перебігу мисленнєвих функцій. Висока пластичність. Почуття, інтереси, настрої та прагнення нестійкі. Легко пристосовується до нових умов та вимог. Легко вступає в контакти з іншими людьми. Швидко переключається з однієї роботи на іншу. Швидко засвоює та перебудовує навички. Гнучкий розум. Він дуже продуктивний у роботі, коли йому цікаво. Якщо робота нецікава, він ставиться до неї байдуже, йому стає нудно.

Меланхолік. Висока сенситивність. Підвищена чутливість через невисокі пороги відчуттів. Низька реактивність. Міміка та рухи невиразні, збіднені. Знижена активність. Швидко втомлюється, має низьку працездатність, неенергійний. Увага нестійка й легко відволікається. Повільний темп психічного життя. Ригідний. Губиться в нових обставинах. Складно налагоджує контакти з новими людьми. Вразливий, чутливий, сльозливий. Мимоволі пристосовується до характеру співрозмовника [4, с. 75–78; 5, с. 128–129].

З вищенаведених характеристик можна підсумувати, що ідеальні типи нервової діяльності і темпераменту відбору дітей для вивчення хореографії – це сангвінік і холерик. Якщо є учні з темпераментом флегматика, то їх варто формувати в один клас для навчання. Вони засвоюють програму значно важче, їм потрібен триваліший термін і вони потребують більш індивідуального підходу при занятті з ними. Зазвичай це відстаючі учні у хореографічному класі, оскільки не встигають разом зі сангвініками і холериками засвоювати танцювальну програму.

Після отримання відповідних рекомендацій лікаря звертають основну увагу на *функціональні, професійні, артистичні дані*, які умовно можна поділити на такі складові, як:

- фізичні та фізіологічні дані (м'якість ніг та гнучкість тулуба; виворітність);
- гнучкість та еластичність стопи («підйом»);

– професійні дані та елементарні навички виконання танцю (танцювальний крок; стійкість («aplomb»); стрибок («ballone»); вміння правильно виконувати присідання («plie»), виведення ноги з витягнутою стопою («battements tendus»);

– медичний огляд і рекомендації;

– артистичні задатки (музикальні і ритмічні здібності, сценічність, артистичність) тощо.

Охарактеризуємо основні вимоги при відборі учнів для занять хореографією.

М'якість ніг та гнучкість тулуба визначається природно заданою рухливістю з'єднання кісток та суглобо-м'язової системи людини за допомогою якого людина рухається в просторі. Недостатньо гнучкий тулуб і відсутня природна еластичність м'язів призводитиме до виникнення мікротравм на перших етапах вивчення хореографії, що призведе у старших класах до травмування тіла танцівника і втрати ним професійних навичок. Вступнику пропонують прогнутися назад, не згинаючи ніг у колінних суглобах, не піднімаючи плечей, не виставляючи живіт уперед. Прогин назад виконують за рахунок верхніх поперекових і нижніх грудних хребців, а також тазостегнового поясу. Визначають стан м'язів, розвиток та природну рухливість у суглобах, гнучкість хребта у шийних хребцях, грудному, поперековому відділах хребтового стовпа.

Також пропонують виконати нахил корпусу вперед, не згинаючи колінних суглобів, дістати кистями рук до підлоги біля стопи. Визначають гнучкість хребтового стовпа, розтягненість міжхребетних дисків, м'язів тазового поясу, стегна, гомілки та стопи (литкових, підколінних, п'яткових сухожилок) еластичність зв'язок.

Потрібно розуміти, що гнучкість та м'якість тулуба багато в чому залежить від природних даних, вони розвиваються у дітей, змінюються, зміцнюються й удосконалюються з віком у процесі систематичного

навчання. Гнучкість, м'якість м'язів у танці надають можливості музично-акторської виразності, що виражає необхідні нюанси й окрасу танцювального руху.

Виворітність ніг – це здатність повертати верхню частину ноги в тазостегнових суглобах навколо осі так, щоб коліно, гомілка і стопа вільно поверталися «назовні». Виворітність залежить від вільної рухливості в тазостегновому суглобі, еластичності м'язів стегна і зв'язок кульшового суглоба, від неглибокої западини таза, маленької довгастої головки стегнової кістки, розвитку колінних та гомілково-стопових суглобів, еластичності зв'язкового м'язового апарату дитини.

Активну виворітність перевіряють за першою позицією, стоячи в глибокому ріє. Крім того, педагог перевіряє і пасивну виворітність, тобто виявляє ступінь запасу виворітності для можливого розвитку її в процесі навчання.

Необхідно прагнути, щоб виворітність розвивалася по всій довжині ніг від тазостегнового суглоба до ступні. Викладач повинен розуміти, що анатомічна будова кісток людини зокрема тазостегнового поясу і ніг така, що у виворітному положенні ноги мають значно більший розмах руху, можуть вище підніматися і вільніше обертатися, що дає змогу виконувати складні танцювальні рухи, не травмуючи тіло.

Гнучкість та еластичність стопи («підйом») – це зовнішнє вираження поздовжнього зводу стопи та можливість добре витягнути стопу разом з пальцями. При відборі дітей викладач намагається сам вивести стопу в одну лінію з гомілкою і визначає при цьому ступінь рухливості в пальцях стопи і гомілковостопному суглобі, що повинна вільно максимально прогнутися в середину стопи і назад (назовні).

Танцювальний крок – виявляє ступінь рухливості в обох тазостегнових суглобах. Величина кроку, крім того, залежить від ступеня рухливості в хребтовому стовпі, від еластичності задньої групи м'язів

стегна (крок уперед) від еластичності клубово-стегнових м'язів (крок назад) від величини виворітності стегна в суглобі і від опору привідних м'язів стегна (крок у сторону). Критерієм величини кроку є кут піднятої ноги – не нижче 90°.

Величину танцювального кроку перевіряють при виконанні дітьми махів ногою вперед, у сторону і назад стоячи на середині залу. Також біля опори, коли викладач намагається піднімати ногу дитини до максимальної висоти, при цьому стежить за рівною поставою. Потрібно уникати надмірного підйому ноги, залучаючи зміщення в інших частинах тіла (присідання на опорній нозі, нахили в корпусі, підняття на півпальці) тощо.

Стійкість (aplomb) – це вміння дітьми утримувати рівновагу, зберігати у рівновазі всі частини тіла. Тобто правильна постава корпусу.

Стійкість перевіряють на середині залу коли діти стоять у VI позиції ніг на півпальцях з піднятими руками верх і заплющеними очима, при цьому повинні не хитатися і не сходити з місця.

Стрибок. Ballone у перекладі з французької мови слово позначає «повітряна куля», «м'яч», тобто у професійному розумінні – це вміння зафіксувати і витримувати позу в стрибку. Величина стрибка залежить від рухливості суглобів кінцівки (тазостегнового, колінного, гомілковостопного і суглобів стопи), а також від функціональних особливостей м'язів.

Спочатку перевіряють трамплін-стрибок, коли, головно, працюють суглоби стопи і пальців, потім – стрибок із завершенням *demi plie*, коли при приземленні потрібно зробити гранично низьке присідання, не відриваючи п'яти від підлоги. Варто звертати увагу на м'якість приземлення, що характеризує еластичність триголового м'яза гомілки і сухожилля п'яти.

Вміння правильно виконувати присідання (plie) – згинання коліна або колін. При виконанні plie видно властивості м'язів: м'якість, гнучкість, еластичність сухожиль, а також стійкість.

Вміння правильно виконувати присідання перевіряють на середині залу по VI позиції ніг, при цьому викладач стежить за тим, щоб згинання колін відбувалося поступово, плавно, без ривків, п'яти відривалися від підлоги тільки після того, як коліна вже будуть у максимально напівзігнутому положенні. За виворотними позиціями ніг правильність виконання перевіряють біля опори, при цьому коліна повинні бути зігнуті так, щоб вони склалися зі стегном горизонталь (були на одній лінії), ноги повинні бути добре розгорнуті в стегнах, коліна мають бути розкритими і перебувати над носком стопи, вага тіла рівно розподіляється на обидві ноги, трохи більше на зовнішню сторону стопи.

Вміння правильно виводити ногу з витягнутою стопою на «носок» (battements tendus) – працююча нога ковзаючим рухом по підлозі з навчальної I позиції ніг (або VI позиції) відкривається, не відриваючи носок від землі. Обидва коліна повинні бути витягнуті. Після того як нога займає положення pointe tendue, вона повертається у вихідну позицію. При виконанні battements tendus видно, наскільки розвинута стопа, виворотність ніг, їх силу й еластичність.

Відсутність одного з необхідних фізичних, фізіологічних та професійних навиків не є ще підставою для відмови дітям у прийомі. Тут потрібно розуміти, що дитячий організм росте і розвивається. Відповідно за систематичного програмного вивчення класичного танцю та інших видів танцю, а також при виконанні регулярних гімнастичних вправ дані учнів виробляються та вдосконалюються. Яскравим прикладом удосконалення фізичних можливостей є методика Бориса Князева, названа ним «екзерсис на землі» («la barre au sol»), більш відома як «Партерна гімнастика Князева».

Третій конкурсний етап відбору – визначення художніх здібностей вступника: музикальність, танцювальність, координація, пластичність, ритмічність, моторика, емоційно-образна виразність артистичні здібності майбутнього танцівника і т. п.

Мистецтво танцівника (артиста балету) визначається як вид професійного музично-театрального мистецтва, зміст діяльності якого виражається через втілення хореографічних образів на сцені. Уже з цього зрозуміло, що професія характеризується синкретизмом, який поєднує в собі різноманітні, нерозчленовані елементи, що об'єднує в собі низку складових художньої творчості: хореографію, музику, драматургію та інші елементи театрального мистецтва. Центром професійної діяльності постає мистецтво танцю, не механічний конгломерат різних видів мистецтва, а їхній синтез, підпорядкований хореографічному образу.

Відповідно до проведення цього етапу запрошують викладачів, педагогів танцю, музики та акторської майстерності, концертмейстери.

Для підготовки кваліфікованого артиста балету вже заздалегідь потрібно знати, які у вступника музичні здібності та почуття ритму. Швидкість розвитку цих здібностей залежить від темпераменту і ступеня обдарованості, їхньої творчої уяви.

Методика проведення цих випробувань, на перший погляд, досить проста, та виконання простих завдань дасть можливість визначити здібності дітей.

Наприклад, дітям по кілька осіб пропонують пройти по залу (марширування) під музичний супровід, ритм і темп музики час від часу змінюють: то пришвидшують, то сповільнюють. Відповідно діти повинні дотримуватися ритму у ході.

Сприйняття ритмічного малюнка перевіряють так: концертмейстер, граючи на роялі, задає певний ритмічний візерунок, вступник ударами

долонь повинен повторити його. При цьому звертають увагу на швидкість реакції і запам'ятовування ритмічного малюнка мелодії.

Музично-ритмічна координація й артистичність оцінюють під час виконання абітурієнтом простих рухів (бігу, марширування, підскоків, притупів), окремих танцювальних па, імпровізація танцю або ритмічного малюнка під музику.

Винятково звертають увагу на артистичність дитини та можливість її розвитку. У дітей зазвичай емоційно-образне сприйняття світу, підвищена емоційність, прагнення силою своєї уяви одухотворити навколишнє середовище, тому і пропонують вступникові відтворити, показати пластикою рухів казкового героя, явища природи і т. п. Надають йому можливість засобами світу гри, казки, музики, фантазії, творчості проявити свою артистичність.

Артистичність майбутнього танцівника проявляється через пластичний рух, міміку, жести, мову, пісню, що пояснюється рівнем розвитку нервової й м'язової систем та психічних процесів.

На нашу думку, потрібно наголосити, що під час обговорення питання про прийом обдарованих вступників необхідно визначити можливість коригування відхилень у фізичних, професійних даних, оскільки ідеально складених з хорошими сценічними даними кандидатів для хореографії в реальному житті зустріти досить важко. Також якщо діти мають незначні відхилення від медичних рекомендацій та фізичного стану, але володіють хорошими професійними даними та здібностями, можна прийняти дитину. Такий учень повинен перебувати під постійним контролем лікаря і педагога. З подібними учнями потрібно проводити комплексні, системні заняття метою яких є зміцнення, корегування та виправлення тих незначних недоліків, відхилень від вимог, що були проаналізовані під час відбору.

Ціль фахового навчання в балетній школі, училищі, студії – це оволодіння професією артиста балету, танцівника. Відповідно й вимоги до навчального процесу вкрай високі, що потребує від учня самопожертви, постійного самовдосконалення, які неможливо буде досягнути, якщо природою ці засади не закладені в організмі малої дитини, бо мірила артиста балету велетенські. Тому вже з перших кроків треба усвідомлювати, хто саме зможе досягнути цих професійно-артистичних висот.

Список використаної літератури:

1. *Баднин И.* Отбор детей в хореографическое училище / И. Баднин // Советский балет. – 1989. – № 5 (48). – С. 62–64.
2. Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури. Наказу Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 (з0772-09) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09> – Назва з екрану.
3. *Карпман В.* Тестирование в спортивной медицине / В. Карпман, И. Белоцерковский, И. Гудков. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. *Миловзорова М.* Анатомия и физиология человека / М. Миловзорова. – Москва : Медицина, 1972. – 232 с.
5. Психологія та педагогіка : навч. посібник / Л. Колеснінченко, М. Артюшина, О. Котикова та ін. : за заг. ред. Л. А. Колеснінченко. – Київ : КНЕУ, 2008. – 408 с.
6. *Савчин М.* Вікова психологія : навч. посібник / М. Савчин, Л. Василенко. – Київ : Академ-видав, 2011. – 384 с.
7. *Сидоренко П.* Анатомія та фізіологія людини / П. Сидоренко, Г. Бодаренко, С. Куц. – Київ : Медицина, 2009. – 248 с.
8. *Черноруцкий М.* Диагностика внутренних болезней / М. Черноруцкий. – Ленинград : Государственное издательство медицинской литературы «МЕДГИЗ», 1954. – 660 с.
9. *Шалапа С.* Методика роботи з хореографічним колективом : підручник / С. Шалапа, Н. Корисько – Київ : НАКККІМ, 2015. – Ч. 2. – 252 с.
10. *Шевкуненко В.* Типовая и возрастная анатомия / В. Шевкуненко, А. Геселевич. – Ленинград, Москва : Государственное издательство биологической и медицинской литературы. Ленинградское отделение, 1935. – 232 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ



Андрощук Людмила Михайлівна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Керівник народного аматорського ансамблю сучасного танцю «Візаві». Голова оргкомітету Всеукраїнського хореографічного фестивалю «Квітнева феєрія». Коло наукових пошуків: формування індивідуального стилю діяльності майбутнього вчителя хореографії: теорія і практика хореографічно-педагогічної освіти України: потенціал сучасного хореографічного мистецтва (м. Умань).



Андрощук Олег Іванович, викладач кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, аспірант Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Коло наукових пошуків: фізична культура, спорт, коригувальна гімнастика, реабілітація в процесі занять спортом та хореографією (м. Умань).



Байдіна Анастасія Олексіївна, асистент кафедри режисури та хореографії факультету культури і мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка. Як танцівниця брала участь у 6 міжнародних проєктах відомих українських хореографів, є співкерівником студентського театру сучасного танцю «Тіло» кафедри режисури та хореографії факультету, як балетмейстер втілює свої вміння у 4 проєктах: співавтор вистави «Keep calm and be a trash», моновистави «Пальто», вистави «НенормаТивний» та ін.. автор понад 50 композицій для танцювальних колективів Львова, проведено майстер-класи у різних містах України. Коло наукових пошуків: зосереджується на дослідженні питань щодо ролі тілесності та мистецької ідеї у контексті постмодерного танцю. творчі досягнення у сфері хореографії (м. Львів).



Безпаленко Юлія Василівна, асистент кафедри режисури та хореографії, керівник творчої лабораторії класичного танцю Львівського національного університету імені Івана Франка, артистка балету та репетитор Українського балетного театру «Прем'єра», викладач Львівської академії танцю. Коло наукових інтересів – педагогіка викладання класичного танцю, анатомія танцю, техніка виконання класичних рухів (м. Львів).



Дідук Наталія Борисівна, викладач кафедри хореографії та мистецтво знавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, солістка балету, провідна характерна балерина Львівського національного театру опери і балету імені Соломії Крушельницької, педагог-репетитор, хореограф Львівського зразкового театру танцю «Левеня» та «Ескада». Коло наукових інтересів: класична хореографія та вплив класичного скєрзису на фізико-психологічний стан підлітків, які займаються у народних танцювальних колективах (м. Львів).



Головня Ольга Петрівна, інструктор Української федерації йоги, лікар-кардіолог, йоготерапевт, голова Львівської філії Українського інституту йоготерапії. Коло наукових пошуків: вивчення впливу асан та пранаям на серцево-судинну систему та можливості застосування сучасних засобів обстеження для індивідуальної корекції практик йоги (м. Львів).



Кравець Наталія Олександрівна, інструктор йоги української федерації йоги, керівник напрямку в'їддхі-йога, лікар йоготерапевт Українського інституту йоги і йоготерапії. Коло наукових пошуків: м'язова будова тіла, характерна для різних видів танцю, спорту. Розроблення методи хатха-йоги для корекції і гармонізованої м'язової будови тіла (м. Київ).



Літовченко Наталія Павлівна, спеціаліст вищої категорії Центра екстреної медичної допомоги і медицини катастроф. Коло наукових пошуків: Причини виникнення травм на занятті хореографією: перша медична допомога при виникненні травм: співпраця з викладачами хореографам, ціль запобігання небажаних травм. (м. Львів).



Літовченко Олена Андріївна, методист, керівник гуртка відділу спортивно-туристичної та фізкультурно-оздоровчої роботи Центру творчості дітей та юнацтва Галичини. Викладач класичного танцю зразкового вокально-хореографічного ансамблю «Сонечко Львівського палацу залізничників». Автор адаптованих навчальних програм фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти. Учасник творчої майстерні «Методичний путівник керівника гуртка сучасної школи та позашкілья» (2018–2020 роки) на базі кабінету координації методичної діяльності КЗ ЛОР «ЛОППО». Коло наукових пошуків: хореологія; методика роботи в хореографічному колективі та спортивній секції: фізіологічні процеси в організмі танцівника під час фізичних навантажень; класичний танець; хореографія в спорті; режисура балету; слов'янський та скандинавський фольклор (м. Львів).



Мартиненко Олена Володимирівна, кандидат педагогічних наук, заслужений працівник культури України, завдувач кафедри теорії та методики навчання мистецьких дисциплін, доцент Бердянського державного педагогічного університету. Керівник дитячого танцювального колективу «Народний художній колектив» «МарЛен». Коло наукових пошуків: питання теорії та методики роботи з дитячим хореографічним колективом, проблеми професійної підготовки сучасного вчителя хореографії, новітні засоби навчання в мистецькій освіті, питання хореології (м. Бердянськ).



Мартинюк Олена В'ячеславівна, викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Артистка народного колективу України, модерн-балету «Акверіас». Художній керівник арт студії «ПроТанець» (м. Львів).



Михальчук Ірина Миколаївна, викладач кафедри хореографічного мистецтва факультету культури і мистецтв Херсонського державного університету. Коло науково-творчих інтересів: сучасна хореографія, модерн-джаз танць, імпровізаційні форми хореографічних занять. Керівник студії танцю «С.Т.І.М.» (м. Херсон).



Моголівець Наталія Валеріївна, інструктор йоги української федерації йоги Президент всеукраїнської федерації танцю, президент Представництва танцювальної ради ЮНЕСКО (CID UNESCO) у Львові, студентка кафедри режисури та хореографії факультету культури і мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка. Коло наукових інтересів: сучасне хореографічне мистецтво; система та методи поєднання йоги та техніки танцю «Натія йога» (м. Львів).



Насток Ольга Ігорівна асистент кафедри режисури та хореографії факультету культури і мистецтв Львівського національного університету імені Івана Франка. Коло наукових зацікавлень: музичне та хореографічне мистецтво; фортепіанне виконавство; фортепіанна педагогіка; концертмейстерська діяльність, арт-терапія (м. Львів).



Плахотнюк Олександр Анатолійович, доцент, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри режисури та хореографії Львівського національного університету імені Івана Франка; член Національної спілки хореографів України, Міжнародної ради танцю ЮНЕСКО (CID UNESCO), Творчої спілки «Асоціація діячів естрадного мистецтва України»; директор Міжнародного конкурсу сучасного хореографічного мистецтва «Супер-денс». Коло наукових пошуків: мистецтвознавство, хореологія, історія, теорія, практика та розвиток хореографічного мистецтва в Україні та світі, педагогіка хореографічного мистецтва (м. Львів).



Руда Ірина Євгенівна, кандидат фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри гімнастики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського. Коло наукових пошуків: художня, спортивна та оздоровчі види гімнастики, спортивна хореографія, коригувальна гімнастика, реабілітація в процесі занять спортом і хореографією (м. Львів).



Сосіна Валентина Юріївна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, майстер спорту з художньої гімнастики. Коло наукових пошуків: спортивна хореографія, художня, спортивна та оздоровчі види гімнастики, реабілітація в процесі занять спортом і хореографією. Працювала тренером-хореографом збірної команди Польщі зі спортивної гімнастики (м. Львів).



Чілікіна Наталія Олександрівна, кандидат мистецтвознавства, Нанчанський університет, факультет мистецтва, кафедра хореографії, викладач (PRC, Nanchang University, School of Art, ballet teacher) КНР. Коло наукових пошуків: хореологія, сучасне хореографічне мистецтво та освіта. Балетмейстер, викладач хореографічних дисциплін, автор навчальних програм та науково-методичних розробок. член журі чисельних конкурсів та фестивалів. Лауреат міжнародного та всеукраїнських конкурсів виконавців та балетмейстерів, переможець конкурсу «Молода людина року».



Шелсйкіс Яна Євгенівна, керівник гуртка школи народного танцю «Серпанок» Центру творчості дітей та юнацтва Галичини; викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів)

Наукове видання

Автори:

Плахотнюк Олександр, Сосіна Валентина, Андрошук Людмила, Чілікіна Наталія,
Мартиненко Олена, Андрошук Олег, Байдіна Анастасія, Безпаленко Юлія,
Головня Ольга, Дідик Наталія, Кравець Наталія, Літовченко Наталія,
Літовченко Олена, Мартинюк Олена, Михальчук Ірина, Моголівець Наталія,
Настюк Ольга, Руда Ірина, Шелейкіс Яна

Кінезіологія танцю
Коллективна монографія

Упорядник та головний редактор О. Плахотнюк

Редактор У. Крук

Дизайн обкладинки Д. Топорков

*На обкладинці: фото з дипломної хореографічної вистави Ю. Віль
кафедри режисури та хореографії ЛНУ імені Івана Франка
«Лабораторія руху», автор фото О. Романюк*

Підписано до друку 10.06.2020 р.

Формат 60x84/16. Друк офсетний.

Папір офсетний. Ум. друк. арк. 14,18.

Наклад 100 прим. Зам. № 32/21-05.

Видавництво «СПОЛОМ»

79008 Україна, м. Львів, вул. Краківська, 9

Тел/факс (380-32)297-55-47, e-mail: spolom_lviv@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої діяльності:

серія ДК, № 2038 від 02.02. 2005 р.

Друк – ФОП Муха Ю.М.

79000, Львів, Дорошенка, 24

Свідоцтво фізичної особи-підприємства В02 №965799.

тел. 096-457-40-93