

УДК 613.71:793.3](045)

*Антон ПАЛАДІЙЧУК, викладач кафедри народної хореографії Харківської державної академії культури;
Наталія ЦИГАНОВСЬКА, завідувач кафедри фізичної культури та здоров'я Харківської державної академії культури*

УДОСКОНАЛЕННЯ СТРИБКОВОЇ ТЕХНІКИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ ЗАСОБАМИ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ

Розглядається міофасціальний реліз (МФР) в українському народно – сценічному танці, як один із методів удосконалення виконання стрибкової техніки здобувачами професійної хореографічної освіти на всіх її етапах. За допомогою педагогічних методів спостереження та аналізу виявлено позитивний вплив систематичного використання вправ МФР на м'язовий апарат здобувачів – хореографів: збільшення рухомості суглобів, поліпшення еластичності сполученої тканини, швидке відновлення після фізичного навантаження. Запропоновано комплекс тренажів з метою розвитку фізичних якостей (гнучкість, висота стрибка, сила та витривалість), що приводить до удосконалення майстерності виконання стрибкової техніки в українському народно-сценічному танці.

Ключові слова: *стрибкова техніка, міофасціальний реліз, народно-сценічний танець, професійна хореографічна освіта, виконавська майстерність.*

Останні події на теренах нашої держави створили попит до України з боку західноєвропейських країн не тільки в політично-інформаційному руслі, але і в соціокультурному просторі. В таких умовах український народно-сценічний танець стає одним з головних чинників, що задовольняє зацікавленість до української культури та мистецтва.

Народна хореографія України дуже різноманітна та представлена багатьма етнографічними районами з безліччю колоритних самобутніх танців, що самі по собі вже є діамантами українського танцювального мистецтва. Але віртуозна трюкова техніка та оберти завжди додавали видовищності при виконанні таких відомих танців, як «Гопак», «Метелиця», «Повзунець», «Аркан» та ін..

З іншого боку виконання ускладнених рухів, що зустрічаються в українському народно – сценічному танці, потребує особливої уваги та ретельної підготовки не тільки артистів професійних ансамблів народного танцю, але й в першу чергу здобувачів хореографічної освіти на всіх етапах навчання. Тому збереження теоретичних знань та формування практичних вмінь в галузі методики виконання віртуозної техніки є провідною задачею хореографічної педагогіки.

Над описом та класифікацією лексики українського народного танцю працювали такі видатні діячі вітчизняного хореографічного мистецтва, як В. Верховинець [2], А. Гуменюк [3], К. Василенко [1]. Кандидат мистецтвознавства та старший викладач кафедри народної хореографії КНУКІМ А. Морозов у навчальному посібнику «Методика виконання віртуозних рухів в

народній хореографії» [6] пропонує розподіл ускладнених рухів на чоловічі та жіночі стрибки на місці та з просуванням, присядки у повороті та з просуванням, партерні оберти із просуванням, стрибки – оберти на місці та з просуванням, присядки – розніжки, присядки – закладки.

Розглянемо використання методу міофасціального релізу з метою удосконалення техніки виконання на прикладі чоловічих стрибків та стрибків-обертів на місці та з просуванням. До цієї групи віртуозних рухів належать такі трюки, як «розніжка», «кільце», «яструб», «щупак», що виконуються на місці та з просуванням, та стрибкова обертальна техніка: «розніжка» в повороті, тури (від фр. «tour» - оберт, поворот), «бедуїнський», «коза» та ін.. У морфології руху перелічених трюків задіяний майже весь суглобо - м'язовий апарат виконавця, але для досягнення більшої елевації та ефекту «польоту» необхідно звернути увагу на роботу м'язів гомілки, стопи та гомілкоstopного суглобу. Існує безліч вправ та методик, починаючи з вправ партерної гімнастики, екзерсису біля станка та закінчуючи сучасними передовими техніками фітнесу для укріплення саме цієї групи м'язів, серед яких є метод МФР.

Міофасціальний реліз – система вправ м'якого впливу на м'язовий апарат людини з метою поліпшення еластичності сполученої тканини, в результаті чого спостерігається збільшення рухомості суглобів, зникнення напруженості в м'язах, швидке відновлення організму після одноманітних навантажень. В МФР використовується спеціальне обладнання: ролери, м'ячі та дуоболі. За їх допомогою здійснюється прокатка вздовж та поперек м'язових волокон людини з додаванням тиску. В МФР застосовують техніки ролінгу, рокінгу, рестінгу, ракінгу та релізінгу [7, с. 160].

У нашому прикладі для збільшення амплітуди стрибка слід використовувати техніки ролінгу та рокінгу литкового м'яза та рестінгу м'язів стопи. Також доречним буде використання техніки релізінгу м'язів задньої та передньої поверхні стегна.

На відміну від стрибкових трюків на місці та із просуванням, де здійснюється навантаження переважно на м'язи ніг, в стрибково – обертальних віртуозних рухах задіяні також м'язи тулубу та м'язи рук, за допомогою яких виконавець задає «форс» (від англ. – «сила»), або іншими словами – напрям обертю. Тут доречним буде використання вправ на укріплення м'язів плечового поясу, зокрема переднього, середнього та заднього дельтовидного м'язів та м'язів – ротаторів плеча, та одночасного вивільнення перерахованих груп м'язів за допомогою техніки ракінгу та рестінгу.

Час впливу при використанні технік МФР на різноманітні групи м'язів залежить від об'єму його м'язових волокон, стану еластичності м'язової та сполученої тканини, наявності так званих тригерних точок, та може тривати від одної 1 до 2,5 хвилин. Метод МФР не потребує спеціального обладнання, крім ролерів та м'ячів різного ступеню жорсткості, що легко може використовуватися здобувачами хореографічної освіти як під час розігріву, так і після навантажень в умовах навчального процесу.

Значення методу МФР для розвитку фізичних можливостей студентів-хореографів при виконанні стрибкової техніки українського народно-сценічного танцю важко переоцінити. Він впливає на стан м'язового апарату виконавців, допомагає корегувати рухливу дисфункцію, тим самим сприяє його кращій

роботі, що в свою чергу приводить до удосконалення віртуозної майстерності у народному танцювальному мистецтві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко К. Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Мистецтво, 1996. 496 с.
2. Верховинець В. М. Теорія українського народного. 5-те вид. Київ : Муз. Україна, 1990. 152 с.
3. Українські народні танці / упоряд. А. І. Гуменюк. Київ : Наук. думка, 1969. 616 с.
4. Майерс Т., Эрлз Д. Фасциальный релиз для структурного баланса. Киев : Форс-Украина, 2019. 320 с.
5. Морозов А. Віртуозні рухи як феномен народного хореографічного мистецтва. *«Молодий вчений»*. 2017. № 8 (48). С. 60–63.
6. Морозов А. Методика виконання віртуозних рухів в народній хореографії. Київ : КНУКіМ, 2015.
7. Паладійчук А., Цигановська Н. Удосконалення виконавської майстерності в народно-сценічному танці засобами міофасціального релізу. *Культура України*. 2022. № 76. С. 156–161.
8. Haas J. *Dance anatomy*. Human Kinetics Publishers. Canada, 2018.
9. Lesondak D. *Fascia: what it is and why it matters*. United Kingdom: Handspring Publishing Limited Pencaitland, 2018.