

<https://doi.org/10.31516/2410-5325.076.18>
 УДК 792.83:793.31:612.76](045)

А. А. Паладійчук

Харківська державна академія культури, м. Харків

Н. В. Цигановська

Харківська державна академія культури, м. Харків

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В НАРОДНО-СЦЕНІЧНОМУ ТАНЦІ ЗАСОБАМИ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ

А. А. Паладійчук, Н. В. Цигановська. Удосконалення виконавської майстерності в народно-сценічному танці засобами міофасціального релізу

Розглядається метод міофасціального релізу (МФР) в хореографії, зокрема в народно-сценічному танці, як один із засобів удосконалення виконавської майстерності здобувачів-хореографів на всіх етапах професійної освіти. Спостережено та проаналізовано, що систематичне використання вправ МФР на заняттях з народно-сценічного танцю позитивно впливає на зв'язково-суглобовий апарат танцівників, поліпшує еластичність сполученої тканини, збільшує рухомість суглобів, допомагає швидше відновлюватися після фізичних навантажень, тим самим покращуючи рівень танцювальної майстерності та технічної підготовки під час виконання ускладнених рухів у народно-сценічному танці. Запропоновано комплекс вправ із МФР, за допомогою якого удосконалюється чоловіча стрибкова віртуозна техніка, чоловіча стрибкова техніка, що виконується по колу, жіноча та чоловіча техніка обертів.

Ключові слова: міофасціальний реліз, народно-сценічний танець, засоби відновлення, здобувачі-хореографи, виконавська майстерність, віртуозні рухи.

A. A. Paladiichuk, N. V. Tsyhanovska. Improvement of performance skills in folk stage dance by the means of myofascial release

The purpose is to highlight the issues of improving the performance skills of higher education applicants — choreographers at all stages of professional education in folk stage dance using the method of myofascial release.

The methodology. To achieve this goal, a number of general scientific methods were used, in particular: the method of pedagogical observation, the method of analysis and synthesis, methods of generalization and systematization, historical and genetic method, method of questionnaire and polling.

The results. Myofascial release training is an integral part of maintaining the health of applicants-choreographers. Purposeful use of MFR techniques throughout the the whole period of study at stage

folk dance classes has a compensatory function, helps dancers to recover faster after high loads, improves the elasticity of muscle and connective tissue, increases the amplitude of movement in the joints, which, in its turn, leads to better results of performance skills.

The scientific topicality lies in the consideration of the issues of higher education applicants' performance skills improvement when making complex movements at all stages of training in stage folk dance by the method of myofascial release. The influence of MFR on the performance skills of applicants-choreographers in stage folk dance is considered. Series of exercises on myofascial release with the help of various techniques are suggested: rolling, rocking, resting, raking and releasing.

The practical significance lies in the use of MFR exercises by higher education applicants at folk dance classes, which improves the quality of performance skills. Systematic use of the MFR method by higher education applicants at all stages of training not only helps to avoid future occupational injuries of articular-ligamentous apparatus, but also improves the quality of functional and aesthetic movement when performing complex virtuoso movements.

Keywords: myofascial release, stage folk dance, means of recovering, applicants-choreographers, performance skills, virtuoso movements.

Постановка проблеми. Сучасні світові та вітчизняні тенденції в хореографічному мистецтві зумовлюють високі вимоги до професійного рівня технічної підготовки та виконавської майстерності танцівників. Засобом художньої виразності в народно-сценічному танці, як і в хореографічному мистецтві загалом, є танцювальна лексика, тобто рух, який виконується безпосередньо танцівником. Від якості такого руху, від його функціональності залежить виконавська майстерність здобувача освіти. М'язовий апарат танцівника повинен бути водночас як сильним, витривалим, так і гнучким. Для вирішення таких питань в народно-сценічному танці є безліч методик та засобів виховання хореографів: екзерсис біля станка, тренуваль-

* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

ні вправи на середині, вправи на розтягування м'язів тощо. Все це зумовлює опанування здобувачами освіти, які є одночасно об'єктами і суб'єктами педагогічного впливу, знаннями з біомеханіки руху, анатомії та фізіології людини. Але традиційна анатомія людини загострює увагу лише на будові й роботі суглобів та м'язів, а біомеханіка розглядає рух як сукупність окремих функціонуючих важелів, що не являються єдиною комплексною системою організму.

Разом з цим щоденна репетиційна робота з народно-сценічного танцю, багаторазові повторення вправ екзерсису біля станка, комбінацій на середині залу, етюдів, а особливо віртуозна ускладнена техніка, приводять до перевтоми здобувачів-хореографів, що може стати причиною професійних травм, їх постійних рецидивів та взагалі профнепридатності (Паладійчук, Цигановська, 2021, с. 145).

Детальніше ознайомлення з проблемою професійних травм опорно-рухового апарату та значною фізичною стомленістю серед здобувачів-хореографів Харківської державної академії культури (ХДАК) надано статистичними даними, що були опрацьовані в результаті опитування.

В опитуванні брало участь 152 студенти I–IV курсів бакалаврату та I–II курсу магістратури факультету хореографічного мистецтва кафедри народної хореографії й кафедри сучасної та бальної хореографії, що вивчають дисципліни «Народно-сценічний танець та методика його викладання» та «Народно-сценічний танець» відповідно (Діаграма 1).

У результаті опрацювання отриманих даних з'ясовано, що:

- 19,1% – мають погіршення м'язової координації;
- 24,4% – відчувають значну фізичну стомленість;
- 10,2% – мають підвищений тонус м'язів та надмірне психічне збудження;
- 32,9% – почувають себе задовільно і не мають скарг;
- 7,3% – мають хронічні травми та загострення після навантаження (заняття, репетиції, концерти та виступи, самостійна робота);
- 6,1% – вже мають професійні захворювання опорно-рухового апарату та хірургічне втручання (зв'язки, кістки, м'язи, сухожилля, мениски тощо).

Слід зауважити, що виконання ускладнених рухів, тобто трюків та обертів, потребує окремої уваги під час професійної підготовки здобувачів-хореографів. Постійні навантаження на організм танцівників при виконанні стрибкової та

обертальної техніки приводять до перенапруження їх м'язового апарату, що водночас викликає появу тригерів в окремих м'язах, зменшує амплітуду руху суглобів, негативно впливає на методику виконання трюків у народно-сценічному танці.

У зв'язку з цим виникає потреба у пошуку інструментів і засобів впливу на організм здобувачів-хореографів для удосконалення та підвищення рівня виконавської майстерності в народно-сценічному танці. На нашу думку, використання МФР на заняттях з народно-сценічного танцю може стати невіддільною складовою в галузі питань комплексної професійної підготовки здобувачів хореографічної освіти не тільки з боку удосконалення виконавської майстерності, але й є вирішальним засобом у відновленні м'язового апарату танцівника.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічні аспекти удосконалення віртуозних рухів, зокрема в народно-сценічному танці, розглянуті багатьма вітчизняними фахівцями хореографічного мистецтва. Про це свідчить безліч освітніх програм з методики виконання віртуозної техніки (Дужич-Ніколайчук, 2013; Дужич-Ніколайчук, 2018; Копієвський, Єфанов, 2019). А. Морозов вважає віртуозні рухи феноменом народної хореографії (2017). Західні науковці Д. Ерлз та Ж. Хаас розглядають біомеханіку руху в контексті функціонального та естетичного формату (Earls, 2020; Naas, 2018). Проблеми відновлення організму висвітлені в працях Д. Лесондака (2018), Т. Майерса та Д. Ерлза (2019). О. Мартинюк та К. Кравченко говорять про міофасціальний реліз як засіб відновлювального впливу (2020).

На жаль, проблема пошуку нових методик та засобів удосконалення виконавської майстерності в хореографічному мистецтві залишається поза увагою вітчизняних фахівців. На наш погляд, використання МФР на заняттях з народно-сценічного танцю несе в собі величезний потенціал не тільки у питаннях розвитку української танцювально-виконавської культури, але й є невід'ємною складовою збереження здоров'я здобувачів-хореографів.

Мета статті – висвітлення проблем удосконалення виконавської майстерності здобувачів-хореографів на всіх етапах професійної освіти в народно-сценічному танці за допомогою методу міофасціального релізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Народно-сценічний танець в системі професійної освіти – це вид хореографічного мистецтва, в якому опанування методикою виконання ру-

хів майбутніми викладачами та виконавцями народно-сценічного танцю складається на 90% з практичних методів навчання. Для досягнення високого рівня хореографічної майстерності здобувачі щоденно тренують свій зв'язково-суглобовий апарат з метою покращення якості функціонального та естетичного руху. Це формує попит на пошук нових знань у сфері біомеханіки руху й усвідомлення їх здобувачами-хореографами. На нашу думку, таким чинником для покращення якості професійної хореографічної освіти може стати використання МФР в народно-сценічному танці із застосуванням концепції «анатомічних потягів».

На думку американського мануального терапевта та масажиста Т. Майерса, стан опорно-рухового апарату та якість функціонального руху впливає на дуже багато аспектів життєдіяльності людини — від фізичного здоров'я до психічного благополуччя. У своїй праці «Anatomy trains. Myofascial meridians for manual and sports medicine» (2001) Т. Майерс запропонував в якості теоретичної основи для різноманітних технік впливу на тіло людини концепцію «анатомічних потягів». Сутність цієї теорії полягає в новому погляді на сукупність м'язів, фасцій, сухожилів та зв'язок як на єдину «міофасціальну» систему, яку підтверджують останні медичні дослідження: рух кожної окремої частини тіла завжди є частиною комплексної реакції організму. Т. Майерс розглядає м'язовий апарат людини як структуру, що складається з 12 комплексів взаємопов'язаних елементів. Уздовж кожного комплексу пролягають лінії тяги, або так звані «міофасціальні меридіани» — «анатомічні потяги». Якщо енергія натягу — стиску розподіляється по лінії нерівномірно, виникають болісні відчуття, деформації та затискачі в цій ділянці тіла. Автор концепції використовує «залізничні» метафори для позначення інших компонентів м'язової системи: місця кріплення м'язів стають «кістковими станціями», самі м'язи, залежно від кількості виконуваних ними функцій, перетворюються на «експреси», довгі сполучення м'язів та зв'язок — «залізничні шляхи».

Т. Майерс пропонує розділити м'язовий апарат людини на такі міофасціальні меридіани:

— **Поверхнева задня лінія (ПЗЛ)**; нерозривна, поєднує усю задню поверхню тіла від тильної фасції стопи до фасції голови. М'язи, що входять до ПЗЛ, скорочуються повільно, витривалі, мають багато шарів фасції.

— **Фронтальна поверхнева лінія (ФПЛ)** об'єднує передню поверхню тіла. Врівноважує

ПЗЛ у сагітальній площині, має швидкі м'язові волокна, контролює нахил назад.

— **Фронтальна глибинна лінія (ФГЛ)** є складною просторовою лінією, що охоплює внутрішні органи; це так званий «центр», «кор» або «ядро» нашого тіла. Відповідає за утримання пози у вертикальному положенні та статичне положення тіла.

— **Латеральна лінія (ЛЛ)** є посередником між ППЛ і ПЗЛ і також частково входить до них. Пролягає вертикально та по діагоналі, створює та стабілізує латеральні рухи, відіграє важливу роль у положенні стоячи.

— **Спіральна лінія (СЛ)** поділяється на верхню та нижню спіральні лінії. Є посередником у ротаційних рухах навколо поздовжньої осі тіла. Створює аорчне склепіння, що задає положення таза, розташовується більш тривимірно, ніж ППЛ, ПЗЛ та ЛЛ. Дисбаланс у СЛ викликає латеральні зміщення грудної клітини та голови

— **Лінія руки (ЛР)** поділяється на чотири міофасціальні меридіани, які відходять від скелету й пролягають до чотирьох сторін руки та долоні, а саме: великого пальця, мізинця, долоні та її тильної поверхні. Має велику кількість схрещених міофасціальних поєднань одне з одним, ніж аналогічні лінії ніг. Відповідає за дрібну моторику, точність руху верхніх кінцівок та мобільність. ЛР неподільно пов'язані з іншими лініями, а саме ЛЛ, СЛ, ФЛ.

— **Функціональна лінія (ФЛ)**. М'язи ФЛ перетинають сагітальну середню лінію тіла та поєднують плече з протилежною ногою. Прискорюють і гальмують тулуб у ротаційних рухах, передають обертальний момент та силу кінцівкам.

В іншій своїй праці «Фасціальний реліз для структурного балансу» (Майерс, Ерлз, 2020) у співавторстві із Джеймсом Ерлзом, Майерс пропонує спеціальну техніку впливу на сполучену тканину організму людини для зміни її структури та підтримки здоров'я опорно-рухового апарату. Міофасціальний реліз (МФР) — система вправ м'якого впливу, спрямованих на м'язову та сполучену тканину для корегування рухливої дисфункції (Мартинюк, Кравченко, 2020, с. 176). Метод МФР, завдяки різноманітним технікам прокатування, механічно впливає на напруження в м'язах та сприяє їх глибшому витягненню, допомагає їм повноцінно скорочуватися, розширює діапазон рухів у суглобах.

У МФР використовується обладнання (ролери, м'ячі, дуаболи) різноманітної форми та жорсткості, що з легкістю можна застосовувати



Діаграма 1. Опитування здобувачів-хореографів Харківської державної академії культури



Мал. 1. «Обертас» – візитна картка жіночої обертальної техніки Центральної України



Мал. 2. «Розніжка»



Мал. 3. «Щупак»



Мал. 4. «Кільце»

Таблиця 1.

Віртуозний рух українського народно-сценічного танцю	Міофасціальний меридіан	Техніка МФР
Чоловіча стрибкова техніка		
«Розніжка»	ЗПЛ, ФПЛ	Роллінг, рокінг
«Кільце»	ЗПЛ, ФПЛ	ролінг, рокінг, ракінг, рестінг
«Щупак»	ЗПЛ, ФПЛ	Роллінг, рокінг
Чоловіча стрибкова техніка, що виконується по колу		
«Коза»	ЗПЛ, ФПЛ, ЛЛ, ФЛ, СЛ, ЛР	Роллінг, рокінг, релізінг
«Бедуїнський»	ЗПЛ, ФПЛ, ЛЛ, ФЛ, СЛ, ЛР	Роллінг, рокінг, релізінг
«Пістолет» по колу	ЗПЛ, ФПЛ, ЛЛ, ФЛ, СЛ, ЛР	Роллінг, рокінг, релізінг
Чоловічі та жіночі оберти		
«Обертас»	ЛР, ЛЛ, ФЛ, СЛ	Ракінг, релізінг, роллінг
Тури	ЛР, ЛЛ, ФЛ, СЛ	Ракінг, релізінг, роллінг

в умовах танцювального класу. Розглянемо декілька технік МФР:

- Роллінг (rolling) – техніка прокатки на ролері або на м'ячі вздовж м'язового волокна з наданням тиску.
- Рокінг (rocking) – техніка прокатки або перенос маси тіла на ролері поперек розташування м'язових волокон.
- Рестінг (resting) – статичне розташування на ролері або на м'ячі та інактивація міофасціальної точки шляхом натискання на неї.
- Ракінг (raking) – прокатування вздовж м'язового волокна з розтягуванням та зміщуванням поверхневих шарів сполученої тканини (шкіри) відносно м'яза. Може застосовуватися мануальна техніка (пальпація).
- Релізінг (releasing) – натискання на ролер та скорочення м'язів – антагоністів за рахунок руху у відповідному суглобі.

На наш погляд, використання таких технік міофасціального релізу стало би доречним засобом удосконалення методики виконання віртуозних рухів у народно-сценічного танцю та відновлення організму здобувачів освіти.

Розглянемо вплив МФР на виконавську майстерність здобувачів-хореографів на прикладі декількох ускладнених рухів народно-сценічного танцю Центрального регіону України.

Ускладнену лексику народних танців Центральної України умовно можна поділити на жіночу та чоловічу. До жіночих віртуозних рухів належать в основному оберти, що виконуються на місці, з просуванням по лінії та по колу. Візитною карткою жіночої обертальної техніки Центральної України є «обертас» (малюнок 1). Цей рух виконується на місці. Дівчина робить круг робочою ногою на повітрі, доводить її до положення в сторону, згинає коліно, прийомом

«retire» опускає в 5-ту позицію та, переступаючи, робить оберт навколо себе. Біомеханіка «обертасу» включає в себе міофасціальні меридіани, що пролягають через ФЛ, СЛ та ЛЛ. Слід зауважити, що у всіх обертах, як в жіночих, так і в чоловічих, задіяні руки, за допомогою яких задається обертальний напрямок руху та утримується баланс. Тобто при кожному оберті виконавця включається ЛР.

Чоловіча віртуозна лексика поділяється на стрибкову, обертальну та обертально-стрибкову. До першої групи належать «Розніжка» (малюнок 2), «Щупак» (малюнок 3), «Кільце» (малюнок 4). У чоловічій стрибковій техніці обов'язково будуть задіяні м'язи ніг, через які пролягають ФПЛ та ЗПЛ. Залежно від напрямку згинання у сагітальній площині, слід приділити більше уваги м'язам спини при виконанні «розніжки» й «щупака» та м'язам грудної клітини й черевної порожнини при виконанні «кільця». До чоловічої обертальної техніки належить безліч одинарних і подвійних турів та піруетів, що багатократно повторюються. При виконанні таких віртуозних рухів будуть задіяні м'язи ФЛ, ЛР, СЛ та ЛЛ. До третьої групи входять стрибкові ускладнені рухи, що виконуються по колу або на місці в повороті, наприклад: «коза», «бедуїнський», «розніжка» в повороті та «пістолет» по колу. Це найскладніша група віртуозних рухів, у якій задіяні всі міофасціальні меридіани ЗПЛ, ФПЛ, ЛЛ, СЛ, ФЛ, ЛЛ та ФГЛ.

У форматі прикладного значення нами запропоновано методи вдосконалення виконання віртуозної техніки (на прикладі рухів українського народно-сценічного танцю Центрального регіону України) за допомогою технік МФР. Розглянемо таблицю 1.

Висновки. Заняття міофасціальним релізом є невід'ємним засобом збереження здоров'я здобувачів-хореографів. Цілеспрямоване використання технік МФР на заняттях з народно-сценічного танцю несе компенсаторну функцію, допомагає скоріше відновлювати танцівникам свій організм після високих навантажень, поліпшує еластичність м'язової та сполученої тканини, збільшує амплітуду руху в суглобах, що водночас приводить до кращих показників у виконавській майстерності.

Список посилань

- Гранько, Н. (2014). Професійні захворювання виконавців спортивних бальних танців та шляхів їх попередження у старших підлітків. *Витоки педагогічної майстерності*, 14, 41–46.
- Дужич-Ніколайчук, В. (2018). *Методика вивчення віртуозних технік в народно-сценічній хореографії: методичні рекомендації до самостійної роботи*. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.
- Копієвський, О., Єфанов, Д. (2019). *Професійне удосконалення з народно-сценічного танцю та класичного танцю: віртуозна та трюкова техніка*. Робоча програма навчальної дисципліни. Київський університет імені Бориса Грінченка.
- Майерс, Т. (2019). *Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов и специалистов по восстановлению движения*. Форс Україна.
- Майерс, Т., Эрлз, Д. (2019). *Фасциальный релиз для структурного баланса*. Форс Україна.
- Мартинюк, О., Кравченко, К. (2020). Міофасціальний реліз як фітнес заняття. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*, Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (с. 175–179). Львівський державний університет фізичної культури.
- Морозов, А. (2017). Віртуозні рухи як феномен народного хореографічного мистецтва. *Молодий вчений*, 8 (48), 60–63. Київський національний університет культури та мистецтв.
- Паладійчук, А., Цигановська, Н. (2021). Упровадження фітнес-технологій у самостійну роботу студентів хореографічних факультетів закладів вищої освіти. *Культура України*, 72, 144–149.
- Davies, A., Worley, M. (2013). *The trigger point therapy workbook*. New Harbinger Publications.
- Earls, J. (2020). *Born to walk: Myofascial efficiency and the Body in Movement*. North Atlantic Books (USA)
- Haas, J. (2018). *Dance anatomy*. Human Kinetics Publishers. Canada.
- Lesondak, D. (2018). *Fascia: what it is and why it matters*. Handspring Publishing Limited Pencaitland.

References

- Davies, A., Worley, M. (2013). *The trigger point therapy workbook*. New Harbinger Publications. [In English].

- Duzhych-Nikolaichuk, V. (2018). *Methods of studying virtuoso techniques in stage folk choreography: guidelines for individual work*. Lesia Ukrainka East Ukrainian National University. [In Ukrainian].
- Earls, J. (2020). *Born to walk: Myofascial efficiency and the Body in Movement*. North Atlantic Books (USA). [In English].
- Haas, J. (2018). *Dance anatomy*. Human Kinetics Publishers. Canada. [In English].
- Hranko, N. (2014). Occupational diseases of sport ballroom dancers and ways to prevent them in older adolescents. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti*, 14, 41–46. [In Ukrainian].
- Kopiievskiy, O., Yefanov, D. (2019). *Professional improvement in stage folk dance and classical dance: virtuoso and stunt technique*. Working program of the discipline. Borys Hrynchenko Kyiv University. [In Ukrainian].
- Lesondak, D. (2018). *Fascia: what it is and why it matters*. Handspring Publishing Limited Pencaitland. [In English].
- Martyniuk, O., Kravchenko, K. (2020). Myofascial release as a fitness class. *Intensification issues of recreational and health activities of the population*, Materials of the XII International scientific and practical conference (pp. 175–179). Lviv State University of Physical Culture. [In Ukrainian].
- Meiers, T. (2019). *Anatomical trains. Myofascial meridians for chiropractors and movement rehabilitation specialists*. Fors Ukraina. [In Russian].
- Meiers, T., Ersls, D. (2019). *Fascial release for structural balance*. Fors Ukraina. [In Russian].
- Morozov, A. (2017). Virtuoso movements as a phenomenon of folk choreographic art. *Molodyi vchenyi*, 8 (48), 60–63. Kyiv National University of Culture and Arts. [In Ukrainian].
- Paladiichuk, A., Tsyhanovska, N. (2021). Implementation of fitness technologies into individual work of students of choreographic faculties of higher education institutions. *Kultura Ukrainy*, 72, 144–149. [In Ukrainian].

Надійшла до редколегії 12.01.2022