

від педагогічної компетентності балетмейстера, наявності в нього психолого-педагогічних знань, принципів, методів, форм навчання, від його комунікабельності та майстерності подачі матеріалу, педагогічної позиції, емоційного контролю, артистичності, самоконтролю та витримки, поваги й вимогливості, стилю спілкування з учнями, уміння швидко підбирати і змінювати в процесі різноманітні форми, засоби, прийоми та методи, культурі спілкування, емпатії, стриманості, художнього смаку та естетичності. Саме це є основою розвитку особистості і загалом надає результат виховання через навчання.

А. Паладійчук

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ М'ЯЗІВ У ХОРЕОГРАФІЇ

A. Paladiichuk

MEANS OF MUSCLE RECOVERY IN CHOREOGRAPHY

Високий рівень виконавської майстерності танцівників у хореографічному мистецтві є одним з головних чинників успішного втілення танцювального твору. Рішенням такої проблеми виступають методики викладання всіх видів танцю: класичного, народно-сценічного, сучасного та бального. Система тренажів (екзерсисів) біля станка та на середині залу спрямована на розвиток у тілі танцівника таких фізичних якостей, як м'язова сила та витривалість, стійкість, еластичність м'язових волокон, мобільність суглобів, рухова координація. Такий підхід у хореографії враховує накопичений педагогічний досвід провідних фахівців хореографічного мистецтва та є дуже ефективним у вирішенні питань розвитку сценічної виконавської майстерності, одночасно передбачає багаторазове повторення одних і тих самих рухів. Це у свою чергу приводить до швидшого втомлення м'язів танцівника, може стати причиною перевтомлення всього організму, викликати судоми та спричинити травми рухового апарату. Тому нині і виникає потреба в пошуку ефективних засобів відновлення м'язів танцівників у хореографічному мистецтві. Такими, на наш погляд, можуть бути метод міофасціального релізу та постстрейчинг.

Метод міофасціального релізу (МФР) — це техніка, яка базується на принципах м'якого тиску на м'язи та фасції шляхом прокатки за допомогою спеціального обладнання — ролерів та м'ячів. Фасція — плівкова структура, яка оточує м'язи, органи та інші структури в тілі. Фасціальні проблеми можуть призвести до обмеження руху, болю та дисфункції.

Під час міофасціального релізу фахівець застосовує точковий тиск на конкретні точки в м'язі та фасції з метою їх розслаблення та видалення або зменшення патологічних утворень, відомих як «тригерні точки». Це допомагає поліпшити кровопостачання до ділянок з проблемами та забезпечити м'язам можливість повернутися до оптимального стану.

Розрізняють такі техніки МФР:

1. Ролінг (Rolling): техніка самомасажу, що включає прокатку ролером вздовж м'язового волокна.
2. Рокінг (Rocking): спосіб масажу, що передбачає прокатку на ролері поперек м'язових волокон.

3. Реліксинг (Relaxing): техніка самомасажу, яка передбачає статичне положення на ролері та інактивацію (натискання) на тригерну точку.
4. Реліксинг (Relaxing): спосіб прокатки, що включає рух вздовж м'язового волокна з розтягуванням та зміщенням поверхневих тканин.
5. Реліксинг (Releasing): техніка самомасажу, що включає натискання на ролер та скорочення антагоністичних м'язів для полегшення напруження в м'язах.

Наукові дослідження підтверджують, що МФР може бути корисним для зменшення болю та покращення функцій у різних станах, включаючи міозити, фіброміалгію, а також для підвищення м'язової витривалості та поліпшення реабілітації після травм.

Ще одним засобом відновлення м'язів танцівників являється постстрейчинг.

Постстрейчинг (Post-stretching) — це техніка розтягування м'язів та фасцій, яка використовується після занять фізичними вправами, спортом, а також хореографією. Головною метою постстрейчингу є полегшення напруження в м'язах після фізичного навантаження та покращення гнучкості. На відміну від передстрейчингу, який обов'язково використовується в розігріві танцівників, постстрейчинг відіграє роль заминки наприкінці хореографічного заняття та повинен бути статичним. Особливу увагу під час проведення постстрейчингу слід приділити тим м'язам, які найбільше піддавалися навантаженню, але й не слід забувати про всі інші м'язові групи.

Використання методів МФР та постстрейчингу в хореографії надає значущі переваги для танцівників. МФР сприяє зняттю напруження в м'язах та фасціях, що дозволяє танцівникам покращити амплітуду рухів та гнучкість тіла, а це важливо для виконання складної хореографічної лексики. Постстрейчинг, у свою чергу, допомагає знизити ризик травм, оскільки він запобігає м'язовому судомленню після інтенсивних тренувань і сприяє покращенню роботи над рухливістю та стійкістю. Такий комплексний підхід до фізичної підготовки та підтримки м'язів допомагає танцюристам досягти оптимальних результатів у хореографічній виконавській майстерності та забезпечити довгострокове здоров'я тіла.

Є. Подкопай, Д. Шаршонь

КОНЦЕРТМЕЙСТЕР У ХОРЕОГРАФІЧНОМУ КЛАСІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД

Ie. Podkopai, D. Sharshon

CONCERTMASTER IN A CHOREOGRAPHIC CLASS IN DISTANCE LEARNING CONDITIONS: PRACTICAL EXPERIENCE

З вимушеним переходом сфери освіти в дистанційний формат навчання (світова епідемія COVID-19, воєнний стан держави) відбулись відповідні зміни та нововведення, зокрема розширення необхідного цифрового інструментарію, у всіх ланках освітнього процесу у вищій школі. Мистецька освіта (танець, музика, живопис), де безпосереднє спілкування відіграє найважливішу роль у формуванні фахівця-професіонала, опинилася в дуже складному становищі. Осмислення практичних шляхів реалізації й адаптації моделі дистанційної освіти на мистецькому підґрунті не втрачає своєї *актуальності*. Багатолітній досвід плідної роботи кафедри хореографії Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди дозволяє в обраному ракурсі проаналізувати