

УДК 793.3

*Тетяна ЛОБАН, старший викладач
кафедри хореографії Рівненського
державного гуманітарного університету*

РОЗІГРІВ ЯК СКЛАДОВА УРОКУ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦЮ

Розглянуто розігрів як важливий методичний аспект уроку джаз-модерн танцю, що значно знижує ризик отримання травм. Аналізується лексика та групи вправ які використовується в розділі уроку "Розігрів" та методика їх виконання. Автор описує види рухів тулуба, роботу м'язів тулуба з метою стабілізації хребта. Описується процес дихання під час руху.

***Ключові слова:** педагог-хореограф, джаз-модерн танець, підготовка танцівників, розігрів, вправи, м'язи.*

У сучасному хореографічному мистецтві України актуальним є питання здорового рухового апарату як педагогів-хореографів, які готують майбутніх фахівців, так і тих, хто навчається. Викладаючи у ЗВО, стикаюся зі скаргами студентів на болі: в колінних, кульшових суглобах, в поперековому відділі хребта, які часто призводять до захворювань рухового апарату та травм. Один із факторів, що викликають травматизм – не достатня підготовка тіла (розігрів) студента до основних вправ. Скорочення годин на практичні дисципліни негативно впливає на можливість студентів глибоко оволодіти методикою виконання та якісно відшліфувати танцювальну майстерність. Отже, в даній роботі розігрів буде розглянуто як важливий методичний аспект уроку, а саме - підготовка тіла танцівника до занять хореографією, що значно знизить ризик отримання травм.

У джаз-модерн танці важливою частиною уроку у підготовці танцівника до щоденних тренувань та виступів на сцені є розігрів (warm up). Він включає в себе комплекс вправ які сприяють фізичній підготовці танцівника для виконання технічно складних елементів та зменшує ризик отримання травм. Розігрів у джаз-модерн танці можна проводити: біля станка, посеред зали та в партері. Основним його завданням є – послідовно розігріти: ступні ніг, ахілове сухожилля, колінний суглоб, кульшовий суглоб, м'язи спини. У специфічних вправах повторюються особливі рухи які розігрівають м'язи важливі для танцівника. Активний розігрів проводиться роботою м'язів аби посилити циркуляція крові, збільшити інтенсивність дихання та підняти температуру в м'язах.

Індивідуальний розігрів протягом 20 хвилин, підібраний з урахуванням особливостей тіла танцівника, необхідний перед щоденними заняттями та репетиційними тренуваннями, не залежно від того, яких технічних щаблів досяг танцівник. Ефект розігріву проходить через годину [4, с. 33].

Plie (присідання) використовується у всіх танцювальних стилях та є підготовчим етапом до виконання releve (підйом на пів пальці) та стрибків. Plie виконує роль перехідного руху між кроками.

У demi plie згинаються стегна, коліна та кісточки. Центральний рух відбувається в суглобі. Нижня частина ноги залишається в одній площині зі стегном, колінна чашечка утворює лінію з пальцями ніг. При згинанні колін

колатеральні зв'язки розслабленні, а дві хрестоподібні зв'язки здійснюють рух суглобу. Спроба компенсувати не правильне виконання *demi plie* обертанням нижньої частини ноги – груба помилка. Існує велика ймовірність травми в коліні: медіальна колатеральна зв'язка, передня хрестоподібна зв'язка та обидва меніски натягнуті, а внутрішні обертачі перенапружуються. Ця помилка – найбільш часта причина болі в коліні у студентів. При правильному виконанні *demi plie* нога повинна обертатися виключно від кульшового суглобу, а не колінного [4, с. 71-72].

Flet back – положення в якому голова, руки, тулуб утворюють одну площину. Рух тулубу здійснюється кульшовими суглобами під кутом більш ніж 90°. Чим далі тіло нахиляється вперед, тим далі вперед зміщується центр його гравітації. Запобігає падінню посилена дія сухожилля. Стабілізація хребта досягається м'язами живота та спини.

Deep body bend – глибокий нахил вперед нижче 90° в якому голова, руки, тулуб утворюють одну площину. Тулуб нахиляється якомога нижче.

Головне в положенні *flet back* та *deep body bend* не допускати розслаблення та округлення хребта. Данні положення вивчають: біля станка, посеред зали комбінуючи з *plie*, *releve*, підйомами ноги на 45° або 90°. Також можливе поєднання з іншими видами нахилів в різноманітні комбінації які використовують в розділі "Розігрів".

Нахили в боки, при яких грудна клітина вигинається (*side stretch*) позитивно впливають на розвиток гнучкості хребта у дітей різного віку та студентів. При виконанні бокових нахилів слід витягувати хребет по всій довжині. Це дозволить збільшити відстань між хребцями та забезпечити їх рухливість один по відношенню до іншого. Осьове розтягнення хребта знижує тиск на міжхребетні диски та захищає від травм.

Нахилиючи тулуб в боки піднімається верхівка однієї легені та опускається нижня доля іншої, що додає гнучкості та мобільності грудного відділу хребта. Роблячи вдих, слід заповнювати свої легені повітрям та відчувати свободу руху. По мірі зросту об'єму легень, дихати буде легше та бокові нахили будуть вдаватися краще. При кожному видиху напруження м'язів живота створює опору для тазу та хребта [3, с. 51].

Також розтягненню хребта сприяє загин верхньої частини хребта вперед або в боки (*curve*) який розпочинається з руху головою вперед і виконується до місця "сонячного сплетіння". Протилежним положенню *curve* є положення *arch* – арка. Під час цього руху здійснюється вигин хребта назад, голова продовжує лінію спини. Слідкуємо аби стегна залишалися нерухомими та не утворювали вигин в поперековому відділі хребта. *Arch* виконуємо на вдиху, однак при напруженні м'язів живота дихання може ускладнюватися. Тому для захисту нижніх відділів хребта від травм, вигинати спину слід рівномірно. При цьому м'язи живота розтягуються, а грудна клітина розширяється в боки. Вдих допомагає розтягнути хребет та утворити довгу, рівномірну дугу. Розтягнуті але напружені м'язи живота створюють тиск в черевній порожнині, достатній для того, аби забезпечити підтримку хребта.

Twist тулуба змінює площину свого розташування починаючи закручування плечей за якими повертається тулуб залишаючи стегна нерухомими.

На початковій стадії вивчення, кожен вигин тулуба слід вивчати в повільному темпі, для кращого засвоєння та усвідомленого виконання. В

подальшому, коли студенти оволоділи методикою виконання кожного вигину можливе комбінування між собою та поєднання з *demi* та *grand plie, releve, rool down, rool up*.

Спіралі – це внутрішній рух, який починається з повороту тазу та приводить хребет в рух. Відбувається скручування хребта навколо своєї вісі, рух розповсюджується знизу верх.

Якщо послідовно, один за другим включити в рух декілька центрів, то вийде хвиля всього тіла (*body roll*). Щоб краще засвоїти *body roll* спочатку опрацюємо *rool down* та *rool up*. *Rool down* – це поступове закручування тулубу вниз починаючи з нахилу голови та включаючи один за одним, кожен хребець в рух. *Rool up* – зворотній рух, підйом та розкручування хребта у вихідне положення.

Під час виконання *Contraction*, в наслідок скорочення м'язів, хребет загинається від крижів до верхніх хребців шийного відділу, голова продовжує лінію хребта. Шия повинна залишатися довгою, а дихальні шляхи вільними для легкого видиху. При виконанні *release* черевні м'язи звільняються та витягуються забезпечуючи підтримку хребта під час його руху догори. *Release* виконується на вдиху. Важливо, що виконуючи *contraction* внутрішня енергія акумулюється в центрі тіла використовується для руху при звільненні (*release*).

У всіх танцювальних рухах тулуб повинен знаходитися в стані рівноваги. Хребет, який підтримує тулуб, пов'язаний з тазом. Таз – центральне та важливе місце стабілізації, так як воно пов'язане не тільки з м'язами, які підтримують тулуб, але і з тими м'язами, які відповідають за рухи ніг. Таз повинен бути міцно з'єднаним з тулубом без підтримки м'язів ніг, так, аби стегна залишалися вільними для руху ніг. Для підтримки рівноваги тулуба, таз повинен бути розташований горизонтально.

Фіксація хребта досягається протилежними діями двох груп м'язів:

- м'язами живота, які натягуються широкими полосами від лобкової кістки до ребер та оточують живіт попереду як пояс;
- глибокими м'язами спини, які натягуються вздовж спини від крижів до шийного відділу. Вони складаються з окремих, незалежно функціонуючих м'язів, які йдуть від хребця до хребця. Вони готові до негайної протидії навіть у випадку легкого дисбалансу в окремому відділі.

Завдяки протилежним діям м'язів живота та спини, природні вигини поперекового та грудного відділів вирівнюються, хребет стабілізується. Розташований горизонтально таз забезпечує вертикальне положення хребта [4, с. 55-56].

Проаналізувавши розігрів як складову уроку джаз-модерн танцю можна відмітити:

- розігрів тіла є обов'язковим перед кожним тренуванням;
- розігрів є невід'ємною складовою при роботі з різними віковими групами;
- розігрів готує важливі м'язи танцівника до подальших навантажень;
- розігрів є інструментом при роботі м'язів, які забезпечують правильне положення тулубу;
- розігрів дозволить знизити ризик отримання травм;
- розігрів підвищує ефективність вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ингерлейб М. Анатомия физических упражнений. Ростов-на-Дону : Феникс, 2009.187 с.
2. Хаас Ж. Г. Анатомия танца / пер. с англ.С. Э.Борич. Минск : Попурри, 2014. 200 с.
3. Хавилер Д. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Изд-во «Новое слово», 2004. 111с.