

Рівненський державний гуманітарний університет

Кафедра хореографії

***Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з
дисципліни***

«Джаз-модерн танець»

спеціальність – В6 Перформативні мистецтва

спеціалізація – В6.03 Хореографічне мистецтво

освітньо-професійна програма – «Хореографія»

факультет – художньо-педагогічний

2025-2026

Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Джаз-модерн танець» за спеціальністю В6 Перформативні мистецтва, спеціалізацією В6.03 Хореографічне мистецтво /Уклад. Т.Й. Лобан. – Рівне: РДГУ, 2025. – 18 с.

Мова навчання – українська

Укладач: Лобан Т. Й. – старший викладач кафедри хореографії Рівненського державного гуманітарного університету

Методичні рекомендації затверджено на засіданні кафедри хореографії

Протокол від «27» серпня 2025 року № 7

Завідувач кафедри хореографії

Роман ГРИЦЕНЮК

Методичні рекомендації схвалено навчально-методичною комісією факультету

Протокол від «28» серпня 2025 року № 7

Голова навчально-методичної комісії

Олена ВЛАСЮК

© Лобан Т. Й., 2025 рік

© РДГУ, 2025 рік

Тема № 1. Базові поняття про кістки, суглоби, м'язи.

План.

1. Кістки.
2. Суглоби.
3. Скелетні м'язи.
4. Перший та другий ривок росту у дітей.

Техніка танцю довгий час викладалася практично без анатомічного аналізу. Але сьогодення вимагає від педагога-хореографа розбиратися в азах анатомії і на цій основі будувати підготовку танцівників та майбутніх хореографів.

Кожна вправа має певний сенс. Робота біля станка призначена для того, аби покращити фізичну організацію тіла. В той же час технічна підготовка повинна бути спрямована на розвиток м'язової сили і координації рухів, аби вберегти танцівника від травм. Педагог-хореограф повинен розуміти, як працюють різні групи м'язів в кожній з танцювальних позицій.

Аби зрозуміти суть руху, необхідно отримати базове поняття про кістки, суглоби та м'язи.

Кістки. В організмі людини нараховують 206 кісток. Вони є каркасом, опорою тіла та слугують важелями для м'язів. Одні кістки виконують функцію захисту внутрішніх органів, інші відповідають за виробництво червоних кров'яних тілець.

Рухи тіла будуються на використанні ефекту важеля. Важіль – це стержень, який повертається навколо фіксованої точки опори під дією зусиль які до нього прикладаються. Зусилля потрібні для того, аби подолати певний супротив. Такими фіксованими точками опори в організмі людини є суглоби. Кістки – це важелі, а зусилля створюється за рахунок скорочення м'язів. М'язи кріпляться до кісток за допомогою сухожилля, а кістки з'єднуються між собою за допомогою міцних зв'язок.

Суглоби. Суглоб – це місце з'єднання кісток. Є декілька видів суглобів, але в даній методичній рекомендації будуть розглянуті: кулясті, блоковидні та плоскі суглоби.

До кулястих відносяться кульшовий та плечовий суглоби. У суглобах такого типу одна кістка закруглена на кінці, а інша представляє собою заглиблення. Суглобова западина в кульшовому суглобі більш глибока, ніж в плечовому.

Блоковидний суглоб утворюється парою кісток, одна з яких має злегка увігнуту поверхню, а інша – злегка випуклу. Прикладом такого виду суглобів є між фалангові суглоби кисті та стопи.

У плоских суглобах кінці кісток які торкаються одна одної відносно рівні, тому такі види з'єднань дозволяють здійснювати лишень не значний рух. Наприклад, місце, де ребро з'єднується з хребтом є плоским суглобом. Рух ребер відносно хребта обмежений. Це пояснює низьку гнучкість грудного відділу хребта.

Є також суглоби, що представляють собою перехідну форму між блоковидними та еліпсоподібними – це колінний суглоб. Коли він згинається або розгинається, рух здійснюється в одній площині, а також дозволяє здійснювати невелике обертання ноги всередину і назовні.

Скелетні м'язи. Скелетні м'язи приводять кістки в рух. Вони складаються зі сполучної тканини, м'язових клітин які утворюють волокна та великої кількості нервів. Коли нерви отримують з головного мозку сигнал, вони збуджуються та відбувається хімічна реакція яка викликає скорочення м'язів. У кожного скелетного м'яза є точка початку, в якій він кріпиться до однієї кістки та точка закінчення, в якій він кріпиться до іншої кістки. Як правило м'язи при скороченні вкорочуються та приводять один до одного кістки, до яких вони кріпляться. Всі м'язи мають здатність скорочуватися або створювати напруження, але відбувається це по різному. Динамічним скороченням називається таке напруження в м'язах, під дією якого змінюється його довжина. Завдяки цьому відбувається рух в суглобах. Скорочення м'язу при якому його довжина не змінюється називається ізометричним або статичним. В м'язах виникає напруження, але в суглобі ніякого руху не відбувається.

Танцівник зможе повністю контролювати свої рухи тільки тоді, коли м'язи будуть працювати злагоджено. Скелетні м'язи діляться на чотири категорії: агоністи, антагоністи, синергісти та стабілізатори.

Агоністи. М'язи які скорочуються та при цьому проводять рух. Серед них виділяються основні м'язи, які ефективним способом беруть участь в русі.

Антагоністи – м'язи які протидіють агоністам. Коли працюють агоністи, вони дещо розслабляються та розтягуються, але можуть і напружуватися разом з ними. Як правило агоністи та антагоністи розташовані один навпроти одного. Виконуючи grand plie по другій позиції, під час піднімання, чотирьохголовий м'яз стегна (агоніст) скорочується, аби випрямити ногу в коліні, але і задня група м'язів стегна (антагоністи) теж скорочується, щоб забезпечити кращу підтримку колінному суглобу.

Синергісти. Ці м'язи виконують дві функції: вони можуть підтримувати рух або нейтралізувати його. Синергісти дозволяють домагатися чіткості рухів та протидіяти небажаним побічним силам.

Стабілізатори здатні зафіксувати суглоб в певному положенні. Вони утримують суглоб в нерухомому стані, аби надати можливість здійснювати інші рухи. М'язи стабілізатори забезпечують тілу стабільність та створюють міцний фундамент для всіх інших рухів.

Викладач танців аби уникнути травм, повинен уважно відноситися до форм тіла на кожній стадії розвитку. Важливо пам'ятати, що вісі та кути тіла індивідуальні, а біологічний вік не обов'язково співпадає з календарним. Зазвичай в групі займаються діти приблизно одного віку, але можуть відрізнятися розвитком на декілька років. Слід розуміти, що процес росту не буває рівномірним, він ривкоподібний. Доречно відмітити два ривка росту, які трапляються під час навчання в балетній школі.

Перший ривок росту у більшості дітей відбувається у віці 7-8 років та стосується кінцівок рук та ніг. У дитини виникає проблема підтримки м'язового балансу. Вага тіла зміщена; під час виконання *demi plie* (маленьке присідання) коліно не направлене на стопу, а виходить вперед. Поворот в коліні спричиняє біль. Сама головна помилка в цей період – порадити тимчасово припинити займатися танцями. Що стосується роботи рук, то центральна нервова система достатньо розвивається для виконання симетричних рухів руками до 11-12 років. Це означає, що повна координація рухів ще не розвинена у 12-літніх учнів.

Другий ривок росту відбувається у віці 12-13 років та співпадає з періодом статевого дозрівання, знову впливає на кінцівки. Вміння тримати рівновагу розвивається поволі, тому, що хребет росте повільніше ніж кінцівки. Руки та ноги, які в цьому віці занадто довгі по відношенню до всього тіла, вимагають особливої уваги вчителя. Слід бути обачним через високу рухливість суглобів з причини слабких зв'язок, яка може привести до незворотних травм. Кульшовий суглоб продовжує розвиватися до кінця періоду статевого дозрівання.

Навчання в перший та другий ривок росту вимагають від педагога-хореографа особливої турботи та співчуття фізичним та розумовим проблемам, які є частиною стадії розвитку.

Тема №2 Дихання як складова руху

План

1. Фаза вдиху.
2. Фаза видиху.
3. Дія м'язів.

Важливою складовою любого руху, в тому числі і танцю є дихання. Безумовно, дихати вміють всі, але чи вміє танцівник ефективно користуватися диханням, щоб зняти зайве навантаження з м'язів тулуба та підвищити їх віддачу. Дихання складається з двох фаз – вдиху, під час якого кисень надходить в легені, і видиху, під час якого з них виводиться вуглекислий газ. Кисень дозволяє клітинам вивільняти енергію, необхідну для виконання м'язами фізичної роботи, в тому числі і танцю. Обидві фази дихання можуть виконуватися

пасивно або форсовано. Пасивне дихання вимагається під час тримання рівноваги при виконанні *releve* (підйом на пів пальці) та на початку розігріву.

Форсований вдих і видих вимагає певних зусиль. Дихання при цьому стає більш глибоким, в ньому задіяна більша кількість м'язів. Під час стрибків, або складних хореографічних композицій танцівник дихає глибше. Правильна організація процесу дихання зменшує напруження м'язів верхньої частини тіла, покращує постачання організму киснем і тренує м'язи тулуба. Діафрагма є однією з самих важливих частин дихальної системи. Вона являє собою великий куполоподібний м'яз, який розташований в середині грудної клітини. Всі її м'язові волокна направлені зверху вниз. Діафрагма змінює об'єм грудної та черевної порожнини. При вдихові цей м'яз скорочується, опускається вниз та набуває більш плоскої форми. В результаті легені та грудна клітка розширюються у всіх напрямках і збільшуються в об'ємі.

На перший погляд процес дихання достатньо простий: при вдиху діафрагма опускається, легені та грудна клітка розширюється, а м'язи живота розслабляються. При видиху діафрагма піднімається, ребра вертаються у вихідне положення, а м'язи живота напружуються та скорочуються.

Трьохвимірні рухи грудної клітини та легень створюють достатньо простору для надходження кисню. Якщо у вас виникли сумніви що до власної витривалості, то ви, скоріше за все, під час вправ використовуєте для дихання тільки верхню частину грудей, намагаючись втягувати живіт, дихання при цьому стає поверхневим та повітря подається тільки у верхівки легень. Грудна клітка піднімається, утруднюється робота плечового поясу та переміщує центр ваги тіла вище, в результаті чого стає складніше підтримувати рівновагу. Таким чином, спроба виглядати стрункіше призводить до того, що ви ускладнюєте роботу діафрагми та легенів, обмежуєте надходження кисню в організм.

Окрім того, діафрагма пов'язана м'язовими волокнами з клубово-поперековим м'язом котрий належить до числа самих міцних м'язів які згинають ногу в кульшовому суглобі.

Сильно втягуючи живіт ви знижуєте ефективність руху не тільки діафрагми, але і клубово-поперекового м'язу створюючи небажане напруження в кульшовому суглобі.

Для танцівника надзвичайно важлива збалансована робота двох м'язів: клубово-поперекового м'язу – баланс між її силою та гнучкістю допоможе вам підняти ногу вище 90° та збереже від больових відчуттів в попереку. Коли ви піднімаєте ногу вдих дає відчуття видовження хребта, а видих виклик сильне скорочення м'язів живота, в результаті чого полегшується робота кульшового суглоба. Коли ви сильно нахил вперед, черевна площа стискається змушуючи діафрагму підніматися в напрямку голови. В цьому випадку ефективне дихання повинно проходити в задній частині грудної клітки. Уявіть, що під час

вдиху ви направляєте повітря до задньої частини ребер і це допоможе вам надати достатньо простору для надходження кисню. Напруження в кульшовому суглобі ускладнює дихання і обмежує надходження кисню.

Дія м'язів.

В дихальному процесі приймають участь і інші м'язи. Зовнішні міжреберні м'язи розташовані між м'язами, під час вдиху вони розширюють ребра і подають грудину вперед. Будова ребер дозволяє їм при розширенні грудної клітки рух в боки вперед та назад. Драбинчастий та грудинно-ключично-сосковидний м'яз які знаходяться в шийній області, а також, великий грудний м'яз піднімають грудну клітку. У них є і інші функції, але також вони керують рухами ребер при вдихові. Драбинчастий м'яз починається біля шийних хребців та кріпиться до 2 перших ребер. Грудинно-ключично-сосковидний м'яз починається від грудини та ключиці та кріпиться до скроневої кістки (в області щелепи). Великий грудний м'яз починається від ключиці, грудини, реберних хрящів (з 1 по 6), зовнішнього косого м'язу живота та кріпиться до плечової кістки. Всі ці м'язи беруть участь в процесі дихання. Їх надмірна активізація може створити напруження у верхній частині тіла, тому піднімаючи руки над головою під час танцю розширяйте грудну клітину в боки, а не піднімайте її, бокове дихання дозволить забезпечити рухливість грудного відділу хребта та свободу рухів в плечовому поясі.

Тема № 3. Хребет як основа скелету.

План

1. Шийний відділ хребта.
2. Грудний відділ хребта.
3. Поперековий відділ хребта.
4. М'язовий баланс.

Хребет є основою скелету. Він здатний згинатися і розгинатися, нахилитися в бік, обертатися навколо поздовжньої вісі і допускати всілякі комбінації цих рухів, що дозволяє втілювати в життя різні хореографічні задуми. Хребет може демонструвати неймовірну гнучкість, яка необхідна для багатьох сучасних танцювальних комбінацій, та жорстку стабільність для виконання підтримок. Постава танцівника вимагає, аби хребет був міцним, але разом з тим вільним та рухливим. Все залежить від ступеня розвитку, організованості та рівноваги м'язової системи. Аби досягнути такої постави, необхідний здоровий баланс стабілізуючих м'язів хребта. Танець створює велике навантаження на спину, особливо на ті її частини, які найменш мобільні. Вміння використовувати можливості хребта по всій його довжині та знаходити баланс між стабільністю та гнучкістю дозволить танцівнику вдосконалити свої виконавські навички та знизити ризик отримання травм.

Хребет утримує голову і тіло вертикально і дає змогу верхній частині тіла згинатись та обертатись. Хребці – тридцять три кільцеподібні кістки, послідовно сполучені між собою рухомими з'єднаннями. Між хребцями розміщені пружні міцні хрящові диски з желатиноподібним ядром, які стискаються під навантаженням, щоб зменшувати силу поштовхів. Міцні зв'язки та м'язи, що оточують хребет стабілізують хребці і допомагають контролювати рухи.

Чотири вигини хребта мають велике значення для постави. В шийному та поперековому відділах хребет зігнутий вперед, а в грудному та крижово-куприковому – назад. Міжхребетні диски пом'якшують навантаження, які виникають в цих вигинах. Зміна характеру вигинів, викликана не правильною поставою, створює надмірний тиск на диски та зайве навантаження на м'язи для підтримання положення тіла.

Всі хребці мають загальні структурні елементи, до яких відносяться: тіло хребця, отвір хребця, остистий відросток та два поперечних відростки. Тіло хребця утримує на собі вагу інших хребців, які розташовані вище, отвори хребців утворюють хребетний канал, в якому знаходиться спинний мозок, а відростки слугують місцем кріплення різних м'язів та зв'язок. В місці, де відростки дотичні один до одного, утворюються суглобові поверхні (фасеточні суглоби). Плоскі поверхні відростків можуть сковзати один відносно іншого, коли відбувається поворот або нахил.

Можна виділити чотири основні відділи хребта: шийний, грудний, поперековий та крижовий.

Шийний відділ хребта складається з семи хребців, а також прикріплених до них зв'язок, сухожиль та м'язів. Він підтримує голову. Шийні хребці позначаються від С1 до С7. Шия достатньо гнучка та тендітна, тому, що хребці в цій області дещо дрібніші за інші. Хребець С1 називається атлант та являє собою кістяне кільце, яке утримує на собі череп. Хребець С2 має назву аксис. В його передній частині є невеликий кістковий виріст, який входить

Правильна постава є результатом сили та стабільності м'язів, які оточують хребет та підтримують його природні вигини. Таке положення тіла називається нейтральним. Якщо навчитися під час танцю розтягувати хребет в осьовому напрямку, зберігаючи при цьому його природні вигини, то можливо уникнути надмірного навантаження на хребці і міжхребетні диски.

Грудний відділ складається з дванадцяти крупних хребців (Т1-Т12 або D1-D12) до них кріпляться ребра утворюючи грудну клітку. Цим пояснюється великий розмір хребців та менша гнучкість та рухливість грудного відділу. Але при правильному розподілі зусиль, його активність можна підвищити.

Поперековий відділ складається з п'яти хребців (L1 -L5) та є більш гнучким у порівнянні з грудним відділом, а також несе на собі основне навантаження. Нижня частина більш здатна до згинання аніж до обертання. Тому при надмірних зусиллях призводить до зміщення хребців один відносно одного. В результаті - зношуються міжхребетні диски та стають слабкими зв'язки, що підвищує ризик травм. Вміння користуватися м'язами живота для стабілізації положення спини, збереже танцівника від травмувань.

Крижі мають трикутну форму та п'ять хребців які зрослися між собою (S1- S5). Є досить рухливим. На відділ припадає вся вага верхньої частини тіла яку він передає на тазовий пояс. Слід зрозуміти яке значення має укріплення м'язів живота та поперекового відділу хребта, що дозволить не лише покращити поставу, а й захистить від травм.

М'язовий баланс. Прямий м'яз живота проходить від ребер (з 2 по 5) до лобкової кістки, а також зовнішні та внутрішні косі м'язи живота котрі з'єднують ребра з тазом. Самий глибокий шар утворює поперечний м'яз живота, який відповідає за положення тіла та забезпечує стабільність хребта. Він з'єднує нижні ребра (з 7 по 12) з тазом. Його волокна мають горизонтальне напруження.

Клубово-поперековий м'яз - забезпечує правильне положення хребта. Він напругу зв'язує нижню частину хребта таз та стегнову кістку. Слабкість або перенапруження цього м'язу створює нестабільність в поперековому відділі хребта. Позаду, положення хребта підтримує м'яз, який виправляє хребет та глибокі багато роздільні м'язи які розташовані по всій довжині хребта від тазу до основи черепа. Вони контролюють положення тіла та забезпечують стабільність хребта при скороченні, створюючи легкий тиск по всій довжині.

М'язи тазового дна, які забезпечують підтримку нижньої частини хребта та тазу з'єднують його з крижовими кістками. Парний квадратний м'яз попереку проходить по обидва боки тіла від останніх ребер до гребеня клубової кістки вздовж нижньої частини хребта. Він дозволяє здійснювати бокові нахили тулубу та розтягувати поперековий відділ хребта. Про його перенапруження свідчать припіднятий таз та больові відчуття при високому та різкому піднятті стегна. Баланс сили та гнучкості м'язів по обидва боки хребта створює необхідну основу для правильної постави. Правильна постава є результатом сили та стабільності м'язів які оточують хребет та підтримують його природні вигини. Таке положення тіла називається нейтральним. Якщо навчитись під час танцю розтягувати хребет в осьовому напрямку зберігаючи при цьому його природні вигини, то можливо зменшиться навантаження на хребці та міжхребетні диски.

Тема №4 "Розігрів" в уроці джаз-модерн танцю

План

1. Завдання розігріву в уроці джаз-модерн танцю.
2. Групи вправ розігріву.
3. Види рухів тулубу.

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.

В посібнику "Джазовый танец. История. Методика. Практика" Нікітін В. Ю. аналізуючи лексику яку використовують в "Розігріві" розглядає декілька груп вправ:

- вправи запозичені з уроку класичного танцю для розігріву ступнів, колін та паху;
- вправи для розігріву та розвитку рухливості хребта;
- вправи stretch-характеру (розтяжки);
- вправи свінгового характеру для розслаблення хребта та м'язів.

Основні види рухів тулуба використовуються не тільки в розділі уроку "Розігрів", але і в процесі всього уроку:

- нахили тулуба з прямою спиною (flet back, deep body bend);
- вигини тулуба (side stretch, curve, arch, twist)
- спіралі (spiral);
- хвиля (body roll)
- зменшення, звільнення (contraction, release)
- Т- позиція, lay out, tilt.

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.

В 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 розслаблені, 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 болю в коліні у студентів. При правильному виконанні demi plie нога повинна обертатися виключно від кульшового суглобу, а не колінного.

Перед виконанням plie, зберігається витягнуте положення хребта та свідомий підхід до дихання. Вдих готує до виконання руху, а видих забезпечує стабільну опору м'язам живота та тазу. Рух верх вимагає напруження м'язів тазового дна та глибоких м'язів живота, які забезпечують підтримку для наступного виконання турів, releve та стрибків. Коли ноги повертаються у вихідне положення, координуємо дії внутрішньої (медіальної) групи м'язів стегна скорочення яких додають тазу стійкості. Впевнене та м'яке plie в поєднанні з правильним диханням убезпечить таз та поперек, та забезпечить вільний рух стегон.

Flet back – положення в якому голова, руки, тулуб утворюють одну площину. Рух тулубу здійснюється кульшовими суглобами під кутом більш ніж 90°. Чим далі тіло нахилиється вперед, тим далі вперед зміщується центр його гравітації. Запобігає падінню посилене 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 нахилиється 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.

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 утворювався 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 розширюється 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 опрацьовуємо 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.

Марта Грехем стверджувала, що contraction починається в глибині тазу, між тазовими кістками, а потім розповсюджується догори, захоплюючи весь хребет, останньою в рух приходить голова. Аналогічно, знизу доверху виконується release.

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 видиху. Важливо, що виконуючи contraction внутрішня енергія акумулюється в центрі тіла використовується для руху при звільненні (release). Джаз-модерн танець запозичив з техніки Марти Грехем ідею contraction, видозмінив його форму, зробив можливим починати стискання в області живота або діафрагми. Саме такому

типу contraction надавав перевагу у своїй техніці Мат Меттокс. При такому виконанні contraction розходиться із центру тулубу вниз та догори, а таз направляється вперед.

Вивчати положення contraction та release краще сидячи на підлозі. При виконанні цих положень сидячи, важливо не відкочуватися на куприк, а зберігати контакт сідничних кісток з підлогою. Виконуватися положення contraction та release може лежачи та стоячи. Діти легше засвоюють contraction та release коли їх вивчати використовуючи великий м'яч, охоплюючи який, тіло набуває потрібного положення та швидше запам'ятовує його. Contraction та release виконують: на прямих ногах, з різними позиціями ніг та рук, комбінуючи з положенням twist, plie, використовуючи не лише під час розігріву, а протягом усього уроку джаз – модерн танцю. Положення виконуються в різному темпі: повільно та плавно, з форсованим видихом та вдихом, чітко.

Tilt (кут) – це нахил торсу вбік, під час якого хребет залишається прямим і не вигинається. При виконанні tilt відбувається рух в кульшових суглобах та утворюється кут між робочою ногою, яка відкрита вбік та тулубом. Тулуб нахиляється вбік таким чином, щоб утворився тупий кут між ним та опорною ногою, робоча нога відкривається вбік протилежний нахилу тулубу, руки витягуються в другу позицію, долоні вниз, пальці разом, голова повернута вбік нахилу торса таким чином, аби погляд був спрямований вздовж руки по діагоналі вниз.

В техніці Леса Хортонна часто вживається термін "Т-позиція". Це підйом ноги на 90° та одночасний нахил тулубу в протилежному напрямку. При цьому тулуб, голова та "робоча" нога утворюють одну пряму лінію. Нахил тулубу до опорної ноги відбувається за рахунок руху в кульшовому суглобі. "Т-позиція" інколи має назву lay out. Вивчається з відведенням ноги назад, як самий простий варіант, в подальшому з відкриттям ноги вбік. Положення tilt та "Т-позиція" використовуються в основному в adagio, виконуються в повільному темпі та допомагають виховати такі якості: виворітність, крок, стійкість та точність позування.

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.

Тема №5 Вправи stretch-характеру в уроці джаз-модерн танцю

План

1. Види стрейчінгу.
2. Основні правила стрейчінгу.
3. Результати стрейчінгу.

Вправи stretch-характеру виконують: біля станка, посеред зали, в партері та використовуються педагогами для розвитку кроку та виворітності. Вони застосовуються в різних частинах уроку – в розігріві, в партері, під час адажіо. Працюючи з дітьми 6-13 років можна цілий урок присвятити вправам stretch-характеру ефект від яких буде високий.

Розтяжка буває: динамічна та статична. Їх відмінність полягає у способі навантаження на м'язи. Статичне розтягнення м'язів – це фіксоване розтягнення м'язу протягом 20-30 секунд до поки повністю не зникнуть неприємні відчуття. Така розтяжка є пріоритетна в оздоровчій гімнастиці, що не можна сказати про динамічне розтягнення м'язів під час якого використовуються амплітудні та махові рухи. Розтягнення відбувається за рахунок пульсуючих нахилів тулубу до ніг. Невелика пульсація діє на розслаблений м'яз одночасно розтягуючи його.

Основні правила стрейчінгу:

1. Розігрів м'язів. Використовується у випадку, коли стрейчінг дається окремим уроком. Кожне заняття повинно розпочинатися з комплексу вправ які допоможуть привести руховий апарат у "робочий стан".

В положенні стоячи це вправи cool down, cool up. Виконувати їх слід в повільному темпі по I aut позиції ніг, II aut позиції ніг, II паралельній, VI позиції ніг. Виконавши cool down додаємо demi plie, tvist, swing – рухи які допоможуть розігріти задню поверхню стегна та підколінний м'яз. В положенні сидячи, ноги утримують: VI, II, frog позиції, м'яко розігріє вправа body roll.

2. Краще тягнутися менше, аніж занадто сильно. В м'язах які розтягуються повинно виникати легке напруження. Якщо м'яз перенапружений виникає рефлекторне скорочення замість розслаблення. Кожен м'яз на розтягнення автоматично реагує зворотнім рухом – скороченням. Це фізіологічний рефлекс який ми не можемо відмінити. Тому при різкому розтягненні м'язи рефлекторно та з адекватним зусиллям працюють у зворотньому напрямку

– "на розрив". Стрейчінг визнає лише повільні та плавні рухи з поступовою адаптацією до степені розтягнень.

3. Розтягувати слід лише розслаблені м'язи.

4. Кожне положення в якому розтягуються м'язи втримується 40-60 секунд, або довше, до повного зникнення напруження.

5. Дихання повинно бути повільне, глибоке та рівномірне. Не слід затримувати дихання. Кожне нове положення синхронізується з вдихом, при нахилах спочатку видихаємо.

6. Під час стрейчінгу зберігаємо стійке положення, не можна розтягуватися в нестійких позах, інакше м'язи напружаться, а в такому стані вони не еластичні.

7. Не можна робити різких рухів під час стрейчінгу.

Приклад stretch-вправи яка виконується в положенні стоячи та сидячи на колінах – бокові нахили. Нахиляючи тулуб в правий бік стабілізуємо таз, щоб він не відхилявся в лівий бік. Глибокий нахил дозволить відчути положення кожного хребця та розтягнення всього хребта в цілому. М'язи які беруть участь у боковому нахилі: зовнішні та внутрішні косі м'язи живота, квадратний м'яз попереку.

Вправа піднімання тулубу лежачи на животі із зігнутими руками під кутом 90° корисна як для дітей так і дорослих. При розгинанні хребта слідкуємо за осьовим розтягненням по всій довжині. Уявляємо глибокі багато роздільні м'язи, які керують рухом кожного хребця та м'язи котрі випрямляють хребет та допомагають розігнути спину. М'язи живота охоплюють хребет та підтримують його попереду. Робимо вдих, прогинаємо спину, спостерігаємо як видовжуються м'язи живота коли опускається діафрагма. Видих допоможе повернутися у вихідне положення.

Результатом регулярного та правильного використання розтяжок є фізіологічна, тобто природна та корисна, стимуляція центральної нервової системи. Цей результат проявляється в наступному:

- стабілізація артеріального тиску;
- відновлення моторики шлунково-кишкового тракту;
- нормалізація настрою;
- підвищення загальної працездатності.

Також розтяжки – ефективний засіб боротьби з депресією під час якої запускаються ендорфінові механізми регуляції настрою які передбачені для щастя людини.

Основою та початком всіх рухів в танці є тулуб. Міцний фундамент дозволяє краще керувати тілом та надає стабільність хребту. Щоб пересуватися в просторі створюючи привабливі та цікаві образи, слід мати сильні м'язи тулуба. До базових елементів танцю належить *plie* (присідання). Не залежно від того в яких позиціях воно виконується, від танцівника вимагається координація дихання та м'язові зусилля тулуба. Коли під час стрибка необхідно розігнути хребет, м'язи тулуба щільно охоплюють його, забезпечуючи надійний захист. Який би елемент не виконував танцівник, він створює підвищене навантаження на хребет. Активізуючи м'язи тулуба при підготовці до виконання будь якого елемента, покращується контроль за своїм рухом. М'язи тулуба, які скорочуються з ціллю стабілізації хребта, привертають до себе все більше уваги в плані профілактики пошкоджень. Багато чисельні медичні досліді доводять зв'язок між дією м'язів тулуба та травмами попереку. Всі ці м'язи відповідають за поставу та грають велику роль в забезпеченні рухливості поперекової зони хребта. Їх необхідно укріплювати та використовувати для вдосконалення рухів. Для ефективної підтримки хребта потрібні скоординовані зусилля поперечних, косих м'язів живота, м'язів тазового дна та багато роздільних м'язів.

М'язи стінок живота складаються з прямих широких м'язів, які розходяться в різні напрямки та утворюють передню та латеральну стінки живота. Вони розташовані між реберною дугою, верхнім краєм таза та хребта. Всі разом вони прилягають до нутрощів напроти поперекового відділу хребта. Ці м'язи розходяться в різних напрямках: вертикально, косо і горизонтально. Напруження м'язів дозволяє здійснювати рухи вперед, в сторони та обертання тулуба. Косі м'язи живота слугують прямим з'єднанням з поперековим відділом хребта. Якщо таз не стабілізовано, прямий м'яз живота піднімає його та стабілізує, зменшуючи скривлення попереку. Якщо цей м'яз слабкий, таз відхиляється вперед, викликаючи лордоз, як при поганій поставі. Латеральні м'язи живота розташовуються на трьох рівнях, волокна розходяться в різних напрямках. Вони з'єднані один з одним і частково з м'язами, які знаходяться з протилежного боку. Завдяки такому з'єднанню вони роблять можливими точні рухи тулуба. Зовнішній косий м'яз живота утворює зовнішній шар стінки живота. Його волокна розходяться з центра вниз, верх, посередині подібно радіусам. Двостороння дія зовнішнього косого м'яза живота дозволяє нахилитися вперед, а одностороння – в сторону. Через спіральне розташування вони дуже важливі для обертальних рухів тулуба. Внутрішній косий м'яз живота утворює середній шар. Його волокна розходяться з центра зверху вниз, посередині і в боки. Косий м'яз живота утворює самий глибокий шар. Його волокна розташовуються горизонтально і оточують живіт, як пояс. Цей м'яз грає важливу роль у формуванні талії та з'єднаний з поперековим відділом хребта позаду.

Один з прикладів, вправа, яка допомагає укріпити прямий, внутрішні та зовнішні косі м'язи живота є підйом тулуба з положення лежачи та скручування тулуба в положенні лежачи.

З анатомії відомо, що глибокі багато роздільні м'язи розташовуються з задньої сторони хребта по всій його довжині і забезпечують підтримку кожному хребцю, а розташований ближче до поверхні м'яз, який випрямляє хребет, підтримує спину при розгинанні. Ці м'язи прикріплюються до хребта по всій довжині, а також до деяких ребер та крижів забезпечуючи таким чином сильно переплетену структуру м'яких тканин, які забезпечують стабільність хребта.

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Лобан Т.Й. Хореографічний спадок Моріса Бежара в контексті сучасного мистецтва танцю / Т.Й. Лобан // Актуальні питання культурології. - Рівне: РДГУ, 2016. - Вип. 16. - С. 211-215.
2. Лобан Т.Й. Анатомія танцю як складова у підготовці майбутнього хореографа / Т.Й.Лобан // Актуальні проблеми культурології. - Рівне : РДГУ, 2018. - Вип. 18. - С. 83-87.
3. Волошина Л.П. Адажіо як засіб формування виконавських здібностей хореографа у вищій школі / Л.П. Волошина, Т.Й. Лобан // Актуальні питання культурології. - Рівне: РДГУ, 2019. - Вип. 19. - С. 132-136.
4. Лобан Т.Й. та Волошина Л.П. Методичні аспекти уроку з дисципліни «Теорія та методика викладання джаз-модерн танцю». Актуальні питання культурології, 2019 (Вип.19). с. 126-131.
5. Лобан Т. Теорія та методика викладання джаз-модерн танцю 3 курс: теоретико-методичні аспекти викладання дисципліни Т.Лобан // Хореографічні нариси ХХІ століття: поліаспектний навчально-методичний абрис: навч.-метод. посіб. / Л.А.Маркевич, Л.П.Волошина, Р.Л.Горбачук та ін. - Рівне: О.Зень, 2021. - С. 410-440.
6. Сергій Сандульський, Людмила Павлішена, Тетяна Лобан Джаз- танець у контексті розвитку сучасного хореографічного мистецтва. Актуальні питання гуманітарних наук №82, том 2, 2024
7. Самохвалова А., Лобан Т., «Пластичні мотиви афро-джаз танцю у постановках концертних танцювальних номерів», (253-25). Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Науковий збірник. Вип: 51, Рівне: РДГУ, 2025р. 627с.
8. Програма фахового випробування зі спеціальності 024 «Хореографія» для вступників на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр» на основі ступеня бакалавра, спеціаліста, магістра / Л. А. Маркевич, Л. П. Волошина, І. П. Легка, С. В. Рабченко, Т. Й. Лобан, Д. І. Манелюк. Рівне: РДГУ, 2021. 18 с.
9. 11. Хореографічні нариси ХХІ століття: поліаспектний навчально-методичний абрис: навч. - метод. посіб. / [відповідальна за випуск Маркевич Л.А.]/. Рівне: О.Зень, 2021.639 с. (С.410-440).

Допоміжна

1. Акімова С.В. Тренаж і партерний тренаж: метод, реком. для студ. вищих навч. закл. (напрям підготовки «Хореографія»). Л.: ЛДУФК, 2015.
2. Бігус О.О., Маншилін О. О., Кондратюк Д. О., Мова Л. В., Журавльова А. В., Герц І. І., Донченко Н. П., Батєєва Н. П. Сучасний танець. Основи теорії і практики: навч. посіб. К.: Видавництво Ліра, 2016.

3. Енська О. Ю., Максименко А. І., Ткаченко І.О. Композиція танцю та мистецтво балетмейстера. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020.
4. Зубатов С. Л. Стиль викладання в хореографії: навч. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К., 2019.
5. Кінезіологія танцю колективна монографія I за заг. ред. О. А. Плахотнюка. Львів: СПОЛОМ, 2020.
6. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. К.: Освіта України, 2014.
7. Макарова З.М. Методика виконання сучасних напрямів хореографічного мистецтва: навчальний посібник. К.: КНУКІМ, 2017.
8. Шариков Д.І. "Contemporary dance" у балетмейстерському мистецтві: Навчальний посібник. К.: КиМУ, 2010.

19. Інформаційні (інтернет) ресурси

1. Наукова бібліотека Рівненського державного гуманітарного університету <http://library.rshu.edu.ua>
2. Національна бібліотека України ім. Ярослава Мудрого URL: <http://www.nplu.org/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>