

## МЕТОД МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ В ХОРЕОГРАФІЧНІЙ ОСВІТІ

Наталія Цигановська<sup>1</sup>, Антон Паладійчук<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Завідувач кафедри фізичної культури та здоров'я Харківської державної академії культури, ncyganovskaa@gmail.com;*

<sup>2</sup>*Викладач кафедри народної хореографії Харківської державної академії культури, paladiy79@gmail.com*

**Вступ.** Сучасні вимоги до професійної підготовки танцівників зумовлюють попит на модернізацію хореографічного освітнього процесу. В умовах щоденних практичних занять з профільних дисциплін та репетицій ансамблів танцю м'язовий апарат студентів хореографічних відділень зазнає значних навантажень, що негативно позначається не лише на фізичному стані танцівників, але й на їхньому емоційному фоні.

**Методи дослідження.** Для з'ясування стану розробленості цієї проблеми нами використано загальнонаукові методи аналізу, синтезу, систематизації, а також ретроспективний, історико-генетичний та метод педагогічного спостереження, які дозволили з'ясувати витоки міофасціального релізу та проаналізувати можливість його застосування в хореографічній педагогіці.

Міофасціальний реліз (далі МФР) – це система вправ м'якого впливу, яка спрямована на розслаблення м'язів та розтягування фасцій. МФР сприяє усуненню затисків в організмі, що виникають під час одноманітних навантажень на одні й ті самі групи м'язів. Іншими словами, це самомасаж, який виконується за допомогою спеціального обладнання – ролерів, м'ячів та подвійних м'ячів. Вони відрізняються за довжиною, діаметром та ступеня жорсткості. Сутність методу МФР полягає у механічному впливі ролера або м'яча на конкретну групу м'язів та фасцій. Людина, спираючись на ролер, прокатує його по тій частині тіла, де виникло спазмування. Такий тренінг підходить як спортсменам, так і хореографам, що працюють в умовах інтенсивних навантажень та часто страждають від крепатури. Актуальним МФР може бути і в системі професійної освіти танцівників.

Уперше техніку МФР було описано Е. Т. Стіллом, яка в подальшому розроблена та вдосконалена його учнями. Над методикою МФР у 60-х рр. XX ст. працювали остеопат Р. Уорд та фізіотерапевт Дж. Ф. Барнс.

Корисним значенням МФР у хореографічному навчанні є наступні показники: відновлення загального тону організму, поліпшення рухливості суглобів та еластичності зв'язок, нормалізація обміну речовин та кровообігу, прискорення загоєння мікротравм м'язів та сухожилів, а також полегшення або повне уникнення болів у спині, шиї, апатії та безсоння. МФР має декілька протипоказань, таких як: варикозне розширення вен, тромбози, остеопороз, підвищений або знижений тиск, цукровий діабет, хронічні захворювання в стадії загострення, інфекційні та вірусні захворювання, 2 і 3 триместр вагітності.

**Результати дослідження.** Систематичні тренування методом МФР – профілактика професійних захворювань у галузі хореографічного мистецтва, які допомагають танцівникам скоріше відновлюватися та поліпшувати свої показники у сфері функціонального та естетичного руху.

**Висновки.** Використання МФР у хореографічній освіті має здоров'язбережувальне значення. Регулярні тренування за допомогою цього методу сприяють не лише розвантаженню м'язового апарату хореографів, поліпшенню еластичності фасції, але й підвищують емоційний фон студентів, що водночас поліпшує їх результати в навчально-творчій діяльності, удосконалює професійні компетентності та якості. На нашу думку, упровадження окремих розділів стосовно вивчення методу МФР або введення курсу за вибором, у навчальні програми хореографічних факультетів у дисциплінах за спеціальністю є доцільним.