

**А. А. Паладійчук**

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

**Н. В. Цигановська**

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

## УПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У САМОСТІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТІВ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**А. А. Паладійчук, Н. В. Цигановська. Упровадження фітнес-технологій у самостійну роботу студентів хореографічних факультетів закладів вищої освіти**

Розглянуто та проаналізовано вплив на рухову активність і фізичне відновлення студентів-хореографів закладів вищої освіти мистецького профілю засобами пілатесу й міофасціального релізу (МФР). Визначено, що використання цих фітнес-напрямів у самостійній роботі не лише сприяє розширенню діапазону фізичних можливостей студентів-хореографів, упередженню втоми, активізації процесів відновлення організму, а й розвиває культуру танцювального руху. Запропоновано комплекс вправ пілатесу та МФР для систематичних самостійних занять студентами-хореографами з метою успішного подолання фізичної втоми, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення працездатності й психоемоційного фону особистості, що надає можливості поліпшити результати як у навчальному процесі, так і у виконавській діяльності.

**Ключові слова:** хореографія, фітнес, пілатес, міофасціальний реліз, фізіологічні можливості, танцювальне мистецтво, опорно-руховий апарат.

**A. Paladiiuchuk, N. Tsyhanovska. Fitness technologies implementation in the individual work of choreographic departments students of higher educational institutions**

The aim of this article is to highlight the problems of professional competencies formation by implementation of fitness technologies into students-choreographers' individual work in higher educational institutions, namely: formation of practical skills to compile a set of exercises using methods of pilates and myofascial release in independent work; use of pilates and myofascial relaxation in everyday life as technologies that help maintain health; use of applied knowledge and skills in future working career.

**The methodology.** To achieve and implement the goal, a set of approaches has been applied, namely, general scientific (analysis, synthesis, generalization, systematization), which were used to clarify the state of the problem; historical-genetic and retrospective,

which allowed to determine the origins and genesis of fitness technologies and pedagogical observations method, which made it possible to analyze the possibilities of their usage in the students-choreographers' independent work.

**The results.** The process of fitness technologies implementation, in particular pilates and myofascial release into the students-choreographers' individual work, has health-preserving value. Systematic classes with the help of these methods help to accelerate the recovery processes in the body and improve the psycho-emotional background of students, which is positively reflected in educational and creative activities. The applied role of these fitness technologies implementation in students-choreographers' individual educational process is not only in self-development, but also promotes increase of professional performance level, deepens knowledge in the field of aesthetic dance and functional movement.

**The scientific topicality** of the study lies in the implementation and usage of fitness technologies, the pilates and myofascial release system in particular, in the independent educational process for students of choreographic faculties of higher educational institutions, which plays an important compensatory role in their physical condition. The list of exercises and methodological recommendations for compiling independent classes on myofascial release and pilates is suggested.

**The practical significance** is difficult to overestimate. The benefits of fitness technologies implementation in the students-choreographers' individual work as a part of the educational process may not only have the preventive value of occupational diseases, but also expands the range of applied knowledge and skills in the field of occupational hygiene in the future career.

**Keywords:** choreography, fitness, pilates, myofascial release, physiological capabilities, dance art, musculoskeletal system.

**Постановка проблеми.** У хореографічному мистецтві зростають вимоги до технічного рівня виконання та фізичних можливостей організму танцівників. Практичні заняття з

профільних дисциплін, щоденні тренування, багаторазові повторення концертних номерів з репертуару хореографічних ансамблів, брак вільного часу — усе це призводить до однотипних навантажень на одні й ті самі групи м'язів. Такий режим роботи м'язового апарату викликає не лише відчуття втоми та емоційного виснаження, а й може стати причиною високого травматизму студентів, спричиняти рецидиви травм, призводити до профнепридатності.

У сучасному суспільстві та, зокрема, у студентському середовищі можна спостерігати тенденції до зниження рухової активності. Навчальний процес студентів хореографічних факультетів, навпаки, передбачає значні навантаження на опорно-руховий апарат, що водночас призводить до втоми. Наприклад, О. Ю. Хендрик зазначає: «...орієнтація студента на зовнішньо-естетичну та технічну складові навчання призводить до формування, як правило, болючого фізичного і психологічного навантаження в прагненні досягнути ідеалізованої фізичної форми, технічних здібностей та статусу» (Хендрик, 2020, с. 224). Ознаками втоми можуть бути: відчуття знесилення, коли людина розуміє, що не спроможна виконувати звичайні функції належним чином; неухважність та погіршення концентрації, пам'яті; уповільнення процесів мислення, зменшення глибини й критичності мислення; зниження цікавості до роботи або навчання; підвищена дратівливість; перманентна сонливість; реакція серцево-судинної системи; підвищення рівня артеріального тиску та частоти пульсу (Як подолати відчуття втоми і вчасно розпізнати перевтому, 2019).

Нинішній стан розвитку вітчизняної хореографічної освіти недостатньо приділяє уваги питанню фізичного відновлення та емоційного виснаження студентів-хореографів на всіх етапах навчання. Про це свідчить відсутність фахівців з рухової активності в галузі танцювального мистецтва й наукового забезпечення і методично-інструкційних порад.

У зв'язку з цим виникає потреба вдосконалювати та модернізувати методи підготовки професійного фахового рівня студентів хореографічних факультетів ЗВО. Цілеспрямоване й грамотне впровадження фітнес-технологій у систему навчального процесу студентів-хореографів нині є пріоритетним завданням у

галузі модернізації виховання молодих виконавців танцювального мистецтва.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вітчизняні хореографи О. Ю. Хендрик (2020) та К. В. Бортник (2020) у своїх новітніх наукових працях розглядають впровадження інноваційних методів навчання в хореографічній педагогіці. Про вплив технологій фітнесу, що допомагають зберігати здоров'я різних верст населення, у своїх працях пишуть Ф. І. Загура, О. М. Лесько та Л. В. Козіброда (2010), О. Кібальник (2008). Н. Демідович (2014) розмірковує про роль пілатесу як про засіб фізичного виховання студентів.

Проблемні питання з позиції впливу хореографії на опорно-руховий апарат висвітлює Дж. Хавілер (2004). Українські науковці О. Мартинюк та К. Кравченко (2020), західні дослідники Т. Майєрс і Д. Ерлз описують позитивне значення МФР у відновленні фізичного стану людини (Майєрс, 2019; Майєрс, Ерлз, 2020).

Проте аналіз робочих програм хореографічних факультетів ЗВО України (на прикладі ХДАК) свідчить, що питання функціонального відновлення фізичного стану студентів хореографічних факультетів вивчено недостатньо й потребує особливої уваги, а також подальшої дослідницької діяльності та методичних порад фахівців фітнес-технологій.

**Мета статті** — висвітлення проблем формування професійних компетентностей для впровадження фітнес-технологій у самостійну роботу студентів-хореографів ЗВО мистецького профілю.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фітнес-система фізичної підготовки людини спрямована на досягнення оптимального фізичного стану, необхідного для виконання нею функцій у сучасному суспільстві (Хоули, Френкс, 2004, с. 10). Фітнес-культура нині проникає в усі сфери життєдіяльності людства й зачіпає важливі аспекти побуту, дозвілля та цінностей навколишнього світу. До фітнесу належать різноманітні групи фізичних вправ, які спрямовані на кардіо, координаційні й силові тренування. Існує безліч авторських програм, методик, інноваційних технологій, метою яких є оздоровлення фізичного та психоемоційного стану людини. Серед них з кінця 80-х рр. — початку 90-х рр. ХХ ст. здобув широку популярність напрям фітнесу — пілатес.

Пілатес (англ. «Pilates») — вид фітнесу, що пропонує систему фізичних вправ, спрямованих на оздоровлення суглобів та зміцнення м'язів, зняття напруження й больових відчуттів у тілі, поліпшення осанки та самопочуття, нормалізацію сну (Демидович, 2014, с. 7). Цей напрям розроблено Дж. Пілатесом під час Першої світової війни для реабілітації поранених. Сам автор називав свій метод контрологією (англ. «contrology»), визначивши його як спосіб координації між тілом, розумом та духом. Оздоровче значення системи пілатесу полягає в поліпшенні функцій дихання, розвитку силових і координаційних здібностей, гнучкості. Важливе значення приділяється концентрації уваги та правильному диханню. Систематичні заняття за методом пілатесу сприяють поліпшенню сенсорної моторики, фізичного й психоемоційного стану людини, терморегуляції організму, розвивають м'язи кору, упереджуючи травми, запобігають болям у спині. Основа пілатесу — динамічні навантаження в повільному темпі без перенапруження, спрямовані на глибоку мускулатуру та які потребують значного зусилля. Робота кожного м'яза має на меті розвиток сили і витягування. Головними принципами пілатесу є: концентрація на своєму тілі під час тренування; центрування — розвиток м'язового корсету; контроль за диханням та точністю виконання вправ; плавність рухів.

Міофасціальний реліз (МФР), або розслаблення м'язів і фасцій — система вправ м'якого впливу, спрямованих на м'язову та сполучну тканину для корегування рухливої дисфункції. МФР допомагає зняти напруження в м'язовому апараті, механічно впливаючи на уражені міофібрили, які в результаті з'єднання білків актину і міозину втратили здатність розслаблюватися. Завдяки цьому м'язи піддаються глибшому витягненню, можуть повноцінно скорочуватися та збільшують діапазон рухів у суглобі (Мартинюк, Кравченко, 2020, с. 176).

Наприкінці 1950-х рр. у лікувальних цілях, а саме для виправлення постави тощо, доктор М. Фельденкрайз використовував валик з піноматеріалу. Термін «міофасціальний реліз» вперше запроваджено американським остеопатом Р. Уордом у 1960-х рр. Методику МФР засновано в Америці, авторами є К. Менхейм, Дж. Пекхем та Е. Чіла.

Фасція (лат. fascia — «пов'язка», «зв'язка», «бинт») — вид сполучної тканини, що пронизує все тіло людини, відокремлюючи м'язи та внутрішні органи. Вона складається з колагенових волокон, які розташовані у вигляді хвилястого рисунка з паралельним напрямком натягу. Функція фасцій полягає в тому, щоби передавати механічне напруження під час м'язової активності або діяльності зовнішніх сил по всьому тілу. Вони захищають нерви та кровоносні судини, які пролягають між м'язами. Найважливіша функція фасції — зменшення тертя. Розрізняють поверхневі фасції, глибокі та вісцеральні або парієтальні (Лесондак, 2020).

Поверхнева фасція — це нижній шар шкіри, який покриває майже всі частини тіла. Він з'єднується з ретикулярною дермою та виконує функцію захисної й утеплювальної оболонки. Поверхнева фасція визначає форму тіла, оточує внутрішні органи, також у ній містяться кровоносні та лімфатичні судини і нерви. Поверхнева фасція може розтягуватися, наприклад, під час збільшення ваги та повільно повертатися до початкового рівня натягу в процесі втрати маси тіла.

Глибока фасція — шар щільної сполучної волокнистої тканини, що розміщується навколо окремих м'язів та розділяє групи м'язів на фасціальні комірки. У глибоких фасціях спостерігається висока щільність еластичних волокон, яка впливає на її пружність і розтяжність. Такий вид сполучної тканини містить тонкі кровоносні судини й сенсорні рецептори.

Вісцеральна фасція (парієтальна або субсерозна фасція) — подвійний шар сполучної тканини, що утворює оболонку, яка покриває, підтримує кожен внутрішній орган. Шар, який прилягає до стінки органа, називається парієтальним. Вісцеральний шар — це зовнішня оболонка органа. Вісцеральна фасція виконує підтримуючу і фіксуючу функції та здатна менш розтягуватися, ніж поверхнева.

У наш час існує безліч фітнес-клубів та студій пілатесу, які використовують у своїй роботі велике обладнання: тренажери «Реформер», «Кадилак», «крісло Вунда», а також додаткове мале обладнання: ізотонічне кільце, фітбол, гумову стрічку, мінім'яч, різноманітні роли. Але в умовах хореографічного залу для занять пілатесом можна користуватися лише килимом для йоги. Для вправ МФР обов'язково знадобиться спеціальний

інвентар: ролери, циліндри, м'ячі та подвійні м'ячі (duoball). Найчастіше застосовують ролери, які відрізняються за довжиною (35, 45, 55, 80, 90 см), діаметром (широкі та вузькі), ступенем жорсткості (м'які, стандартні, тверді) та рельєфом (гладкі, з шипами) (Мартинюк, Кравченко, 2020, с. 177).

Наші багаторічні спостереження на кафедрах народної, бальної та сучасної хореографії хореографічного факультету Харківської державної академії культури зумовили звернути увагу на почастищення випадків травмування серед студентів. Також зросла кількість рецидивів травм. Студенти скаржились на перенапруження в м'язах спини та ніг, больову симптоматику в колінних і гомілково-ступневих суглобах, емоційне виснаження. На засіданні методичної ради хореографічного факультету ХДАК з метою вирішення цієї проблеми було прийнято рішення про проведення методичного семінару «Опанування фітнес-напрямів у хореографії за допомогою здоров'язберезувальних технологій», на якому були присутні студенти-хореографи Харківської державної академії культури, Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди та Харківського фахового вищого коледжу мистецтв. Результатом методичного семінару стало створення інструктивно-методичного забезпечення з метою впровадження фітнес-напрямів — пілатесу та МФР у самостійну роботу танцівників.

Нами підібрано певні вправи системи пілатесу і МФР у контексті прикладного формату для студентів-хореографів.

Розглянемо тематичний план занять для самостійної роботи студентів (табл. 1).

Пропонуємо проєкт заняття, спрямований на укріплення м'язів грудного відділу хребта та плечового пояса:

1. Розігрів та пропріорецепція.
2. Book opening in quadruped (ротація грудного відділу хребта в положенні на чотирьох точках).
3. Pre side lift right side (підготовка до бокової планки на правій руці).
4. Chest lift (скручування грудного відділу хребта).
5. Розгинання ніг у кульшових суглобах в положенні chest lift.
6. Pre side lift left side (підготовка до бокової планки на лівій руці).
7. The scarecrow («опудало»).

8. Side lift right (бокова планка на правій руці).

9. Side lift left (бокова планка на лівій руці).

10. Criss cross (діагональні скручування «хрест-навхрест»).

11. Leg pull front (підняття ноги в положенні «планка»).

12. Push up (віджимання).

**Висновки.** Процес упровадження фітнес-технологій, зокрема пілатесу та МФР у самостійну роботу студентів-хореографів, має здоров'язберезувальне значення. Систематичні заняття за допомогою цих методів допомагають прискорити відновлення в організмі й поліпшити психоемоційний фон студентів, що позитивно відображається в навчальній та творчій діяльності. Прикладна роль упровадження цих фітнес-технологій у самостійний освітній процес студентів-хореографів полягає не лише в саморозвитку, а й сприяє підвищенню професійного виконавського рівня, поглиблює знання у сфері естетичного танцювального та функціонального руху.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному й практичному підході до детальнішого вивчення питання долучення технологій фітнесу до освітнього процесу підготовки професійних кадрів хореографічного мистецтва.

#### Список посилань

- Бортник, К. В. (2020). Метод Фельденкрайза як інноваційний засіб навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 29 (1), 216–221.
- Демидович, Н. Г. (2014). *Пилатес как средство физического воспитания студентов. Методические рекомендации*. Минск: Белорусский национальный технический университет.
- Загура, Ф. І., Лесько, О. М., Козіброда, Л. В. (2010). Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку. *Педагогіка, психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 8, 34–36.
- Кібальник, О. (2008). *Фітнес-технологія для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків*. (Дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту). Львівський державний університет фізичної культури, Львів.
- Лесондак, Д. (2020). *Fascia. Что это такое и почему это важно*. Москва: Эксмо.
- Майерс, Т. (2019). *Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов и специалистов по восстановлению движения*. Москва: Эксмо.

Таблиця 1

Тема заняття	Кількість годин
Теоретичні основи пілатесу та МФР, принципи пілатесу, термінологія.	2
<b>Вправи пілатесу базового рівня (pre-pilates)</b>	
1. Chest lift (підйом грудного відділу хребта)	0,4
2. The hundred («сотня»)	0,4
3. Side to side (бокові нахили ніг)	0,4
4. The spine stretch (витягування спини)	0,4
5. Spine twist (бокові скручування в сидячому положенні)	0,4
6. Roll up та Roll down (скручування лежачи)	0,4
7. The shoulder bridge (плечовий міст, початковий рівень)	0,4
8. The one leg circle (коло однією ногою)	0,4
9. Swimming («плавання», початковий рівень)	0,4
10. The rolling back (перекати на спині)	0,4
11. The book opening (бокові скручування в положенні лежачи на боці)	0,4
12. The one leg circle (коло однією ногою)	0,4
13. The neck pull (витягування шиї)	0,4
14. The one leg kick (удар однією ногою)	0,4
15. The side kick (мах ногою лежачи на боці)	0,4
16. The leg pull front (планка обличчям вниз)	0,4
17. The leg pull (планка обличчям вгору)	0,4
<b>Вправи пілатесу основного рівня</b>	
1. The hundred («сотня» з піднятими ногами)	0,3
2. The shoulder bridge (плечовий міст, ускладнений варіант)	0,3
3. The corkscrew («штопор»)	0,4
4. The swimming («плавання», ускладнений варіант)	0,3
5. Double leg stretch (витягування двох ніг)	0,4
6. The kneeling side kicks (бокові удари ногою стоячи на коліні)	0,4
7. The jackknife («складаний ніж»)	0,4
8. The roll over (перевертання)	0,4
9. The swan dive («пірнання лебедя»)	0,4
10. The bicycle («велосипед»)	0,4
11. The push up (віджимання)	0,4
12. The boomerang («бумеранг»)	0,4
13. The leg pull down (підйом ноги в планці обличчям вниз)	0,3
14. The leg pull up (підйом ноги в планці обличчям вгору)	0,3
15. The scissors («ножиці»)	0,4
16. The saw («пила»)	0,4
17. The seal («тюлень»)	0,4
18. The crab («краб»)	0,4
19. The rocking (перекати на животі)	0,4
20. The hip twist with stretched arms (згинання вбік)	0,4
21. Open leg rocker («крісло-гойдалка»)	0,4
<b>Вправи МФР</b>	
1. Вивільнення м'язів задньої поверхні стегон.	0,2
2. Вивільнення м'язів передньої поверхні стегон.	0,2
3. Вивільнення ікроножного м'яза.	0,2
4. Вивільнення м'язів зовнішньої сторони стегон.	0,2
5. Вивільнення м'язів внутрішньої сторони стегон.	0,2
6. Вивільнення м'язів поперекового відділу хребта та м'язів спини нижнього грудного відділу хребта.	0,2
7. Вивільнення м'язів бокової поверхні грудної клітини.	0,2
8. Вивільнення трицепса.	0,2
9. Вивільнення м'язів плечового пояса.	0,2
10. Вивільнення м'язів шийного відділу хребта.	0,2

- Майерс, Т., Эрлз, Д. (2020). *Фасциальный релиз для структурного баланса*. Киев: Форс Украина.
- 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). Львів: Львівський державний університет фізичної культури.
- Хавилер, Дж. (2004). *Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки*. Москва: Новое слово.
- Хендрик, О. Ю. (2020). Основи Бартенієфф: аналітичний підхід до педагогіки сучасного танцю. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 28 (4), 223–228.
- Хоули, Э. Т., Френке, Б. Д. (2004). *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса*. Киев: Олимпийская литература.
- Як подолати відчуття втоми і вчасно розпізнати перевтому. (2019). Відновлено з <https://moz.gov.ua/article/health/jak-pododati-vidchuttja-vtomi-i-vchasno-rozpiznati-perevtomu>.
- References**
- Bortnik, K. V. (2020). Feldenkrais method as an innovative teaching tool. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 29 (1), 216–221. [In Ukrainian].
- Demidovich, N. G. (2014). *Pilates as a means of students' physical education*. Minsk: Belarusian National Technical University. [In Russian].
- Zahura, F. I., Lesko, O. M. (2010). Influence of pilates system classes on psycho-emotional states of women of the first mature age. *Pedahohika, psykholohiia ta medychno-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 8, 34–36. [In Ukrainian].
- Kibalnyk, O. (2008). *Fitness technology to increase motor activity and physical fitness of adolescents*. (Dis. for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sports). Lviv State University of Physical Culture, Lviv. [In Ukrainian].
- Lesondack, D. (2020). *Fascia. What it is and why it matters*. Moscow: Eksmo. [In Russian].
- Myers, T. (2019). *Anatomy trains. Myofascial meridians for manual and sports medicine*. [In Russian].
- Myers, T., Earls, D. (2020). *Fascial release for structural balance*. Kyiv: Fors Ukraina. [In Russian].
- Martyniuk, O., Kravchenko, K. (2020). Myofascial release as a fitness activity. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia*, Proceedings of the XII International Scientific and Practical Conference (pp. 175–179). Lviv: Lviv State University of Physical Culture. [In Ukrainian].
- Hawiler, J. (2004). *The dancer's body. Medical look at dancing and training*. Moscow: Novoe slovo. [In Russian].
- Hendrik, O. Yu. (2020). Basics Bartenieff: an analytical approach to the pedagogy of modern dance. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 28 (4), 223–228. [In Ukrainian].
- Hawley, E. T. (2000). *Wellness fitness*. Kyiv: Olimpijskaja literatura. [In Russian].
- How to overcome the feeling of fatigue and recognize overwork in time*. (2019). Retrieved from <https://moz.gov.ua/article/health/jak-pododati-vidchuttja-vtomi-i-vchasno-rozpiznati-perevtomu>. [In Ukrainian].

Надійшла до редколегії 26.03.2021