

Збірник наукових праць. Педагогічні науки. – Херсон : Вид-во ХДУ, 2008. – Вип. 50. – ч. 1. – С. 395-398. (Фахове видання, бюлетень ВАК України №4 від 8 червня 1999р.).

УДК 37.032

О.О. Шиліна

## ДИХАННЯ В ХОРЕОГРАФІЇ ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті розкривається значення правильного дихання для хореографічного мистецтва. Даються рекомендації щодо виховання раціонального і відтворюючого дихання.*

*The article is opening the main ideas of breathing bore choreography. We gave recommendations, about rationalistic and basically breathing.*

*Постановка проблеми.* Коли йдеться про фізичну активність у процесі занять хореографією, дихання набуває особливо важливого значення. Якщо ми виконуємо навіть самі прості рухи, що не потребують значного напруження, неправильне дихання може нам суттєво ускладнити задачу, В зрілому віці наслідком неправильного дихання можуть стати ушкодження внутрішніх органів, особливо серця, в такому випадку з роками працездатність суб'єкта буде значно знижена.

Таким чином, стає очевидним, що в процесі хореографічного навчання необхідно особливої уваги приділяти навіть самим простим правилам повноцінного і здорового дихання [4: 51].

*Аналіз досліджень та публікацій.* Над питаннями, як навчитись розслабляти організм після фізичних перевантажень, допомогти йому у відновленні систем, що знаходяться в постійній напрузі, замислювались давно. В результаті практичних і теоретичних досліджень було розроблено багато різновидів дихальної гімнастики. В наш час найбільш популярними є: парадоксальне дихання (А. Стрельнікова), поверхнєве дихання (К. Бутейко), не часте і глибоке дихання за системою йогів (Є. Попова).

Дихальна гімнастика, що розроблена А. Стрельніковою, складається з багаторазових повторень фізичних вправ, що супроводжуються неправильним диханням, диханням навпаки - парадоксальним. І лікувально-профілактичний ефект досягається не завдяки неправильному диханню, а завдяки багаторазовому виконанню вправ.

К. Бутейко є автором вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД). Суть методу полягає в подоланні глибокого дихання та використанні поверхового. Головна складність застосування методу К. Бутейко є в тому, що людині необхідно проявляти максимум вольових зусиль для досягнення позитивного результату, а це далеко не всім під силу.

Найсприятливішим навантаженням на дихальний апарат є перевірена тисячоліттями система дихання йогів - глибоке і не часте дихання, без шуму і через ніс [1: 15].

Кожен із наведених вище методів (гімнастик) пройшов ретельну професійну перевірку. І практичний досвід показав, що ефективність лікувальної, розслаблюючої та оновлюючої здатностей гімнастики А. Стрельнікової змогли досягти лише 60-65% із 100% осіб; ефективність методу К. Бутейко склала 80-85%; системи йогів - 95-96%.

Але не дивлячись на такі високі відсоткові показники, використання в хореографії кожної з наведених систем має свої недріпки. Так, наприклад, А. Стрельнікова замість того, щоб навчити людину правильному плавному диханню через ніс і без шуму, пропонує робити не природні дії: замість видиху - вдих. При довготривалому застосуванні методу К. Бутейко поступово починається зниження функціональних здібностей легень за всіма спірометричними показниками. А глибоке і періодичне дихання йогів не можливе під час великих фізичних навантажень у процесі оволодіння хореографічними дисциплінами [1: 18].

Найвагоміший внесок у розробку дихальних методик у процесі вивчення хореографічних дисциплін зробила О. Попова. На основі методики О. Лобанової. Олена Попова розробила свою власну техніку дихання, що

спрямована на подолання фізичних перевантажень під час занять класичним танцем.

У своїй методиці вона наголошувала на те, що в процесі неконтрольованого фізичного навантаження віддишка викликається великою кількістю вуглекислоти в організмі із-за активного вдихання повітря, гіпервентиляції легень і недостатнього видиху вуглекислоти, що накопичується в організмі. Довгий упругий видих добре очищує від вуглекислоти легені, вдих після паузи заповнює їх достатньою кількістю кисню. При цьому серце працює краще і організм танцівника значно менше стомлюється [2: 5].

Свої доробки О. Попова виклала в праці "Основи навчання диханню в хореографії". Також різноманітні розробки правильного дихання в хореографічному мистецтві можна знайти в працях Є. Лук'янової "Дихання в хореографії", Г. Чеккетті "Повний підручник класичного танцю".

Одним з проблемних питань, на яке звертають свою увагу автори, є таке, що далеко не кожному навчальному закладі під час опанування хореографічних дисциплін дихальній функції організму приділяють не значну увагу. Дуже рідко студентів навчають правильно дихати і дають їм усі необхідні рекомендації. Вирішення даного питання, на нашу думку, можливе лише при наявності теоретичних та методичних доробок. Саме вирішення даної проблеми і є *метою статті*.

Аналізуючи досвід вище зазначених науковців, можна дати рекомендації загального характеру, які мають допомогти в процесі оволодіння хореографічними дисциплінами: під час виконання вправ вдихати і видихати необхідно тільки носом; після довготривалого виконання рухів необхідно зробити один глибокий вдих. Це обумовлено тим фактом, що організм танцівника потребує більшої кількості кисню.

У процесі вивчення хореографічних дисциплін майбутні хореографи вивчають велику кількість вправ і рухів, які мають різну специфіку виконання та потребують різного рівня фізичного навантаження. Саме тому існують особливі техніки вдиху та видиху, що адаптовані до певних рухів.

Так, виконання *plie* супроводжується глибоким та ритмічним диханням. Під час згинання колін у повільному ритмі необхідно робити повний видих. Розгинаючи коліна – глибокий вдих. Закінчуючи вправу (робоча рука відкривається з I позиції в II позицію), необхідно повністю розпрямити плечі та грудну клітину.

Виконуючи *battement tendu* дихання повинно бути спокійним і рівномірним. Його необхідно поєднувати з ритмом руху. Виконуючи два рухи на 2 такти  $2/4$  музичного супроводу, треба робити глибокий вдих, під час наступних двох рухів - видих.

Не дивлячись на дуже швидкий темп виконання *battement tendu jete*, дихання повинно бути спокійним і скоординованим із рухом. Виконуючи 4 рухи на 2 такти  $2/4$  музичного супроводу необхідно зробити глибокий вдих. Виконуючи наступні 4 рухи (2 такти) повністю видихаємо повітря.

Виконуючи 2 рухи *rond de jambe par terre* на 1 такт  $4/4$  музичного супроводу, робиться вдих. Наступні 2 рухи - видих. Якщо перед вправою робиться *preparation*, то під час його виконання робиться глибокий вдих, а на наступні 2 рухи видих і так далі.

*Battement fondu* - рух повільний, плавний, тому і дихання повинно бути спокійним, рівномірним. Виконуючи 2 рухи на 2 такти  $3/4$  музичного супроводу, робиться вдих. Наступні 2 рухи - видих. Якщо перед вправою робиться *preparation*, то під час його виконання робиться глибокий вдих, а на наступні 2 рухи видих і так далі.

*Battement frappe* - дуже енергійний рух. Якщо в процесі виконання даного руху дихання буде хаотичним, то виконавець почне задихатись і значно ускладнить собі завдання. Саме тому необхідно приділяти значну увагу раціональному диханню. А саме: виконуючи 4 рухи на 2 такти  $2/4$  музичного супроводу, необхідно повільно і природно зробити глибокий вдих, не фіксуючи цей процес. Під час наступних двох рухів - повний видих, також повільно і природно.

Виконуючи *petit battement sur le cou-de-pied*, необхідно дихати спокійно і рівномірно, не можна затримувати подих. Необхідно робити вдих кожні два такти  $2/4$  музичного супроводу, і видих на наступні два такти.

У процесі виконання *rond de jambe en l'air* дихання спокійне і рівномірне. Виконуючи 4 рухи на 2 такти  $4/4$  музичного супроводу, робиться вдих. Наступні 4 рухи - видих.

Під час виконання *grand battement jete* не можна переривати дихання. Дихати необхідно спокійно і ритмічно незалежно від того, що рух дуже енергійний. Виконуючи 2 *grand battement jete* на 2 такти  $2/4$  музичного супроводу, необхідно зробити глибокий вдих. Таким чином, під час двох останніх тактів робиться видих [4: 64].

Таким чином, вправи, що виконуються з використанням запропонованих дихальних технік розвивають витривалість, здатність переносити великі навантаження, зміцнює здоров'я майбутніх хореографів, роблячи заняття з хореографії більш плідними.

Слід зауважити, що поки дихання не стане рефлексним, необхідно слідкувати за видихом, пам'ятати про нього в процесі виконання руху, тоді стан безпорадності значно віддалиться.

Іноді під час занять студенти, які засвоїли систему дихання, забувають про нього. В таких випадках їм необхідно нагадувати про правильне дихання, на що викладачі не завжди звертають увагу.

Успішне оволодіння правильним диханням під час опанування хореографічних дисциплін, у значній мірі залежить від активного, уважного і свідомого відношення студентів, від їх волі.

Необхідно відмітити, що на перших заняттях в окремих студентів у зв'язку з перебудовою дихання, можуть виникнути головокружіння, стан сонливості та незручності, але це тимчасове явище.

І останнє, якщо, виконуючи хореографічні вправи, дихати правильно і раціонально, то можна навчитись витратити мінімум зусиль, практично не стомлюватись і не прискорювати серцебиття. Також за допомогою дихання можна дозувати і контролювати фізичні навантаження [3: 21].

Виходячи з вище викладеного матеріалу, ми можемо зробити висновок, що під час викладання хореографічних дисциплін необхідно приділяти увагу не тільки методиці виконання та викладання певних рухів і вправ, а й обов'язково поєднувати цю роботу з правильною технікою дихання. Дана тема потребує подальшого розгляду таких питань, як розробка методик вироблення навиків, необхідних для приведення організму танцівника у стан спокою; розробка методик укріплення мускулатури дихального апарату, розвитку рухливості, гнучкості, витривалості цих м'язів і т.п.

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Козлов В. Свободное дыхание. Методические указания. - М.: Издательство Московского Трансперсонального Центра, 1993. - 135 с.
2. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. - М.: Искусство, 1979. - 184 с.
3. Попова Е. Я. Основы обучения дыханию в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры, - М.: Искусство, 1968. - 39 с.
4. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 504 с.