Духович Е.А., студ. гр. 420 н ФТБК и СИ
БГУКИ
Научный руководитель – Гутковская С.В.,
кандидат филологических наук, профессор

ЗНАНИЕ АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель работы: выявить важность знаний анатомии человека при осуществлении хореографической деятельности.

Анатомия человека – наука о строении организма человека, составляющих его органов и систем. Она изучает человеческий организм в связи с выполняемой им функцией, его развитием и окружающей средой.

Знание анатомии человека очень важно при осуществлении хореографической деятельности, поскольку сознательное владение своим телом способствует рациональному освоению методики исполнения движений различных хореографических направлений, способствует успешному развитию профессиональных данных и, что очень важно – помогает уберечь танцора от профессиональных травм. Серьёзное изучение возможностей человеческого тела также в определённой степени способствует появлению не только новых движений, но и формированию различных направлений хореографического искусства.

Техника танца постоянно усложняется. Так было на протяжении всей истории его существования: от первобытных языческих танцев до первых балетов Людовика XIV, от тридцати двух фуеете до сложнейших, а порой акробатических элементов современной хореографии.

Сегодня от танцора требуется превосходная физическая подготовка, так как необходимо завоевывать зрителя и удивлять его порой весьма сложными в техническом отношении танцевальными па. Опираясь на знания анатомического строения человека, танцор может выйти на более высокий уровень исполнительского мастерства и достигнуть высот на выбранном профессиональном поприще. Кроме того, особая мобильность и

пластичность тела часто вдохновляет балетмейстера на создание оригинального художественного образа, на неожиданный выбор выразительных средств.

Бёрн Хогарт, один из основателей школы визуального искусства в Нью-Йорке (США), а также координатор учебных планов по дизайну и истории искусств, в своём труде «Динамическая анатомия для художников» отмечает, что: «Знание художественной анатомии не исключает знание медицинской. Одно усиливает и совершенствует другое. Медицинская анатомия рассекает и расчленяет систему человеческого организма область за областью. Художественная — делает наглядными эти детали, сочетает и сливает их в единое целое» [4, с.5]. В учебнике по анатомии для студентов университетов физической культуры особое внимание уделяется изучению строения мышечной системы. Причина тому — высокая профессиональная значимость приобретаемых знаний [1, с.10]. Директор Ортопедического общества Веллингтона и тренер по общефизической подготовке Балета Цинциннати Жаки Грин Хаас в иллюстрированном руководстве не только описывает основы анатомического строения тела человека, но и главное, указывает на то, как опираясь на эти знания, можно совершенствовать технику танца, выполняя определённые упражнения [2, с.9-30]. Один из первых врач и хирург-ортопед Джозеф С. Хавилер провел пятнадцать лет на тренировках и за кулисами, прежде чем написал свою книгу «Тело танцора», где в доступной форме излагает материал о строении и функции тела, делая акцент на том, как избежать травм в карьере танцовщика [3, с.8-37]. Эти знания с успехом применяются на кафедре хореографии Белорусского государственного университета культуры и искусств.

Исполняя хореографический текст, танцор, как правило, не задумывается о том, какие именно мышцы и суставы задействованы в этот момент, а это важно. Поэтому, именно тренаж необходимо исполнять осмысленно, опираясь на знание анатомии. Следовательно, хореографу

необходимо изучать специальную литературу по анатомии человека, непосредственно и постоянно применять полученные знания на практике.

Доскональное знание анатомии можно продемонстрировать при изучении, на популярной в последнее время, контактной импровизации, поскольку в данном виде современной хореографии танцовщик должен руководить не только своим телом, но и вступать во взаимодействие со своим партнером, т.е. мгновенно принимать решения о следующем движении в контакте с ним. Поэтому обучение начинается с так называемых паттернов — упражнений, помогающих создать основу для понимания своих ощущений, прислушиваясь к самому себе. Принципы обучения contemporary dance также основываются на хорошем знании анатомии человека, так как здесь присутствует работа с весом тела и перемещением его в пространстве, экономичное и бережное использование тела, акцент на работе суставов, естественные принципы движения.

Знание анатомии дает танцовщику возможность предотвратить внезапное растяжение связок, перенапряжение мышц и других профессиональных травм, связанных с родом деятельности. А это, в свою очередь, зависит от такого механизма как мышечная память — навык, предполагающий правильное исполнение танцевального текста. Например, правильное исполнение деми плие когда колено точно находится над стопой, оберегает танцоров от травм коленных суставов. «Заваленные своды» могут привести к развитию плоскостопия. Поворачивать стопу наружу больше, чем позволяет тазобедренный сустав — серьезная ошибка которая может привести к проблемам в коленном суставе и стопе, а также это приводит к опасному дисбалансу. Следовательно, с точки зрения анатомического строения в том случае, если мышечная память сформирована правильно, то уменьшается риск получения травм. Особенно важно знать ресурсы своего тела при овладении новыми сложными элементами, что в свою очередь защищает танцора от травматизма. Ведь, как известно, любая полученная травма, даже не серьезная, может

плачевно сказаться на карьере танцовщика и даже лишить возможности заниматься выбранной профессией.

Знаниями по анатомии и правильной работе тела обязан владеть и каждый педагог для того, чтобы компетентно объяснять методику исполнения того или иного движения, правильно исправлять допускаемые при исполнении ошибки, что в итоге способствует развитию и совершенствованию физических данных учеников. Эти знания также необходимы и балетмейстеру: он должен хорошо знать физические возможности своих исполнителей для того, чтобы не включать в постановку движения «не по силам», создавая гармоничную хореографию.

Все выше сказанное подтверждает, что скрупулезное знание анатомии при осуществлении хореографической деятельности в качестве исполнителя, педагога и балетмейстера очень важно. Эти знания необходимы для защиты от травм, конструктивного использования возможностей танцовщиков, а также позволяют обеспечить профессиональное долголетие и плодотворное занятие хореографией.

Список использованной литературы:

1. Анатомия человека: Уч. для инст. физ.культуры. под ред. В.И. Козлова — Москва: Физ-культура и спорт, 1978—462 с.
2. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас; пер. с англ. С.Э. Борич.— Минск: Попурри, 2011.—200 с. : ил.
3. Хавилер, Д.С. Тело танцора / Д.С. Хавилер. — Москва: Новое слово, 2004. —111с.: ил.
4. Хогарт, Б. Динамическая анатомия танца / Б. Хогарт; пер. с англ. А.В. Душкина.— Москва: Астрель, 2001.— 216 с.: ил.
5. Уральская, В.И. Рождение танца / В.И. Уральская.— Москва: Сов. Россия,1982. —144 с.