|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Факторы, учитывающиеся при отборе детей для занятий хореографией.**    При отборе детей для занятий в хореографическом коллективе или детской балетной школе обращают внимание на внешние сценические данные поступающего, а также проводят проверку его профессиональных физических данных, таких, как выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.  Правильный отбор детей для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможны только при тщательном изучении их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Это позволяет делать меньше ошибок при приеме. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.  **РОСТ**  Большое значение для танца, в особенности классического, имеет рост. Рост и развитие детей идут непрерывно, но темпы роста и развития не совпадают. Известно, что в некоторые возрастные периоды преобладает рост, а в другие – развитие. Периоды ускорения роста соответствуют определенным в жизни ребенка годам и достаточно четко отражают генетически детерминированный биологический ритм, который можно использовать с целью совершенствования процесса обучения в хореографии.  Волнообразность темпов роста и развития определяет необходимость выделения нескольких возрастных периодов. Возрастные периоды ускорения роста принято также называть периодами вытягивания: до 1 года, с 3 до 7 лет, с 11-12 до 15 лет; а периоды некоторого замедления роста – периодами округления: с 1 до 3 лет и с 7 до 10-11 лет. Приблизительно до 10 лет мальчики и девочки растут одинаково, у девочек с 11-12 лет (более раннее наступление полового созревания), а у мальчиков с 13-14 лет темп роста ускоряется, и к 14-15 годам рост мальчиков и девочек почти одинаков. Однако с 15 лет мальчики растут быстрее.  В 8-9 лет у девочек наступает препубертантный период. У мальчиков он наступает в 10-12-13 лет. Костная система в младшем школьном возрасте еще окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.  В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм.  Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.  Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.  В 12-14 лет наступает пубертатный период, период полового созревания детей. В это время в их организме происходят резкие эндокринные сдвиги, меняется функциональное состояние всех органов. У детей этого возраста меняются пропорции тела. У девочек после интенсивного роста нижних конечностей начинается увеличение поперечника таза и ширины грудной клетки. У мальчиков происходит максимальное увеличение поперечника таза, окончательное вытягивание туловища, увеличение объема грудной клетки. Кости утолщаются. Окончательно устанавливаются изгибы позвоночника. Нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц.  Наиболее благоприятный возраст для восприятия движений в хореографии – 10-11 лет, а затем – 15-16 лет. При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений более точный, чем у мальчиков в том же возрасте.  С точки зрения обучения хореографии большой практический интерес имеет прогнозирование роста и изменений пропорций тела детей в процессе их развития.  **ПРОПОРЦИИ ТЕЛА**  Различают три основных типа или формы пропорции тела: первая форма – долихоморфная – характеризуется относительно узким туловищем, плечами и тазом и относительно длинными руками и ногами, причем само туловище сравнительно короткое; вторая форма – брахиморфная – в противоположность первой характеризуется относительно длинным и широким туловищем и сравнительно короткими ногами и руками; третья форма – мезоморфная – представляет собой среднюю форму строения тела, промежуточную между двумя предыдущими.  В хореографии предпочтение отдается долихоморфному и мезоморфному типам сложения.    **Соотношение роста к весу в возрасте 7-10 лет**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 7 лет | | | 8 лет | | | 9 лет | | | 10 лет | | | | рост | вес | | рост | вес | | рост | вес | | рост | вес | | | м/д\* | м | д | м/д | м | д | м/д | м | д | м/д | м | д | | 118 | 18,3 | 18,7 | 124 | 21,2 | 20,8 | 128 | 22,2 | 22,5 | 134 |  | 25,3 | | 119 | 18,9 | 19,3 | 125 | 21,9 | 21,5 | 129 | 22,9 | 23,2 | 135 | 26,6 | 26,0 | | 120 | 19,4 | 19,8 | 126 | 22,5 | 22,1 | 130 | 23,6 | 24,0 | 136 | 27,3 | 26,6 | | 121 | 20,0 | 20,4 | 127 | 23,2 | 22,8 | 131 | 24,2 | 24,7 | 137 | 28,0 | 27,3 | | 122 | 20,6 | 20,9 | 128 | 23,8 | 23,4 | 132 | 24,9 | 25,5 | 138 | 28,7 | 27,9 | | 123 | 21,1 | 21,4 | 129 | 24,5 | 24,1 | 133 | 25,6 | 26,2 | 139 | 29,4 | 28,6 | | 124 | 21,7 | 22,0 | 130 | 25,1 | 24,8 | 134 | 26,3 | 27,0 | 140 | 30,1 | 29,3 | | 125 | 22,3 | 22,5 | 131 | 25,8 | 25,4 | 135 | 27,0 | 27,7 | 141 | 30,8 | 29,9 | | 126 | 22,9 | 23,0 | 132 | 26,4 | 26,1 | 136 | 27,6 | 28,5 | 142 | 31,5 | 30,6 | | 127 | 23,4 | 23,6 | 133 | 27,1 | 26,7 | 137 | 28,3 | 29,2 | 143 | 32,2 | 30,2 | | 128 | 24,0 | 24,1 | 134 | 27,7 | 27,0 | 138 | 29,0 | 30,0 | 144 | 32,9 | 31,9 | | 129 | 24,6 | 24,3 | 135 | 28,4 |  | 139 | 29,7 | 30,7 | 145 | 33,6 | 32,6 | |  |  |  |  |  |  | 140 | 30,4 | 31,5 | 146 | 34,3 | 33,2 | |  |  |  |  |  |  | 141 | 31,0 |  | 147 | 35,0 | 33,9 |   \* м – мальчики, д – девочки  Существует несколько методов измерения пропорций тела, выраженных в индексах. Обычно берется соотношение роста ребенка в положении стоя к росту в положении сидя, выраженное в процентах. Расчет ведется по формуле:   |  |  | | --- | --- | | рост в положении сидя  рост в положении стоя | х 100 = индекс |   Не только правильное телосложение, но и соотношение роста и окружности грудной клетки играют значительную роль при выполнении многих сложных движений.    **ОСАНКА**  Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку.  В анатомическом отношении осанка человека рассматривается в трех плоскостях, проходящих через общий центр тяжести человека: поперечная (горизонтальная), делящая тело на верхнюю и нижнюю половины; продольная (сагиттальная), которая разграничивает тело на две симметричные части – правую и левую; передне-задняя (фронтальная), учитывающая строение передней и задней частей тела.  Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (впереди), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцо-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы.  В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.  В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения, как асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лондоз), сутулость (кифоз) могут быть исправлены.    Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. В Х-образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные – короче. При О-образных ногах внутренние связки коленей сокращены и бедра удалены друг от друга. Некоторые формы Х-образных и О-образных ног поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений.  Серьезным недостатком осанки считаются плоскостопие, при котором противопоказаны занятия классическим танцем. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребенка и постоянных целенаправленных упражнений могут быть исправлены.    **ВЫВОРОТНОСТЬ НОГ**  Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение *en dehors*(наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.  Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны (супинировались), то есть предлагают исполнить *grand plie*. Взяв руками за бедра чуть выше колен и помогая ребенку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.  Дополнительную проверку выворотности проводят выполнением упражнения, так называемой «лягушки», которое исполняется лежа на спине подтягиванием стоп к ягодицам с последующим раскрытием бедер в стороны. Если колени свободно прилегают к полу, значит, у поступающего есть выворотность в тазобедренных суставах (при этом необходимо следить, чтобы не было прогиба в пояснице).  Выворотность ног в тазобедренном суставе можно проверить и другим способом. Ребенок встает боком к станку в I позицию, придерживаясь за палку. Затем педагог поднимает ему ногу в сторону на 900 и осторожно отводит ее назад, при этом необходимо следить за тем, чтобы нога сохраняла выворотное положение. Если у ребенка выворотность ног недостаточная, пятка и нога при отводе их назад не сохраняют выворотности всей ноги.  При определении выворотности ног следует обратить внимание:   * на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение; * на возможность развития выворотности ног исходя из наличия  активной и пассивной выворотности ног; * на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается на занятиях хореографией.   Выворотное, или супированное, положение ног во время танца обеспечивает артисту возможность свободного выполнения движений классического танца и создает условия для такой интерпретации хореографического рисунка, которая отвечает законам художественного восприятия, законам красоты. Сочетания природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.  Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом устраняется костное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для классического танца.  На выворотность ног в голени влияют связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.  Выворотность ног зависит от двух важных факторов.  Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в ветлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног ветлужная впадина неглубокая и связки эластичные.  Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперед, а в других больше в стороны.  Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребенка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошей супинации (поворота) бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперед, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены в них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.  Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего танцовщика. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косолапие»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в голенях и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голенях и стопах может быть плохая выворотность в бедрах. В случае свободной выворотности в бедрах при недостаточной выворотности в голенях и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа («выработать» их выворотность).    **СТОПА**  Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.  Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в классическом танце играет еще и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.  По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5-7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.  Уплощение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии  с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.  Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький.    **«БАЛЕТНЫЙ ШАГ»**  Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 900, для девочек – выше 900. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.  Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.    **ГИБКОСТЬ ТЕЛА**  Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься классическим танцем. Она показатель пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.  Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.  Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.  Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.    **ПРЫЖОК**  Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность – и поэтому является его важной составной частью.  Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.  Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии термином *ballon* (баллон) – умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.  Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.  При прыжке работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила отталкивания от опоры и сила тяжести тела. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости и от них. При этом необходимо, чтобы отдельные звенья тела в момент отделения его от опоры находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности.    **КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**  Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.  Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.  В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).  Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).    **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ**  Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве по музыку. Ритм (умение прослушать и повторить 3-4 варианта ритмической последовательности).  Способность запомнить и повторить несколько небольших комбинационных движений (т.е. проверка зрительного и вестибулярного аппаратов) и эмоциональной реакции на музыку.  **УСТОЙЧИВОСТЬ**  Основной характеристикой равновесия и апломба тела является устойчивость.  Стержень апломба – позвоночник, но важную роль для устойчивости играют хорошее зрение, нормальная работа вестибулярного аппарата, координация, общее хорошее физическое развитие и здоровая нервная система.  На устойчивость также влияет и проекция общего центра тяжести. Чем ближе к опоре центр тяжести тела и чем больше ее площадь, тем выше устойчивость тела.    **ТЕМПЕРАМЕНТ**  При обучении детей танцу необходимо знать, к какому типу высшей нервной деятельности относится психика того или иного ребенка.  Существует четыре типа высшей нервной деятельности человека:   * темперамент сангвиника – сильный, уравновешенный, подвижный; * темперамент холерика – сильный, неуравновешенный, подвижный; * темперамент флегматика – сильный, уравновешенный, инертный; * темперамент меланхолика – слабый.   Наиболее подходящими для занятий танцем из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков, флегматики требуют особых, индивидуальных занятий. |
|  |