Методическая разработка

 **«Методика, определяющая хореографические возможности детей при приеме на хореографическое отделение»**

 составила Дубинец Э.А.- преподаватель

МБУ ДО ДШИ г.Андреаполь

29.09.2017г.

Проведение приемных испытаний требует четкой организации, включающей в себя создание высококвалифицированной комиссии, состоящей из опытных педагогов-специалистов в области хореографии, знающих специфику танца. При отборе детей, в свете современных требований, необходимо более тщательно выявлять природную выворотность, дающую широкую свободу и красоту движениям, ширину шага, то есть возможность подъема ноги кверху – вперед, назад и в сторону. Высокий и легкий шаг создает красоту пластической линии всего тела, а также придает большую выразительность позам и движениям. Очень важна для танца природная легкость – легкий и высокий прыжок. Среди врожденных качеств ребенка имеют значение и многие другие. Чувство координации, то есть способность свободно согласовывать свои движения. Чувство ритма и музыкальность, весьма необходимые в танце. Без них немыслим ни единый шаг, ни малейшее движение будущего танцовщика.

К специфическим требованиям относятся: физические (функциональные) профессиональные данные, а также психомоторные способности.

Под физическими данными подразумеваются:

* выворотность,
* шаг,
* подъем,
* гибкость
* прыжок.

Психомоторика включает в себя:

* координацию,
* апломб,
* музыкальность,
* чувство ритма.

Физические данные:

ВЫВОРОТНОСТЬ – способность танцовщика к свободному развертыванию ног наружу от бедра до кончика пальцев (стопа параллельно линии плеч). Выворотность может быть врожденной, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретённой путём длительных упражнений. Выворотность – необходимое условие исполнения классического танца, одна из основ и существенная его особенность, дающая широкую свободу и красоту движениям классического танца – вызвана в балете эстетическими требованиями.

Выворотность подразделяется на:

1) активную;

2) пассивную;

3) общую.

Активная выворотность видна при прыжке. Если ноги во время полета максимально развернуты, то это свидетельствует о ее наличии.

Пассивную выворотность выявляется, с применением внешнего усилия, например: руками экзаменатора.

Общая выворотность слагается из активной и пассивной.

ШАГ- это возможность подъема ноги кверху – вперед – назад – в сторону. Высокий и легкий шаг, создает красоту пластической линии всего тела, а также придает большую выразительность позам и движениям классического танца.

Хороший шаг по направлению вперед определяется путем поднимания ноги вперед при отсутствии сопротивления со стороны задних мышц бедра (двуглавая полусухожильная, полуперепончатая).

Величина шага назад в определенной мере обуславливается хорошей эластичностью связочного аппарата тазобедренного сустава поднимаемой ноги, а также степенью сопротивления со стороны передних мышц тазобедренного сустава (прямая мышца бедра, подвздошно-поясничная, портняжная).

Шаг в сторону зависит:

* во-первых, от величины выворотного положения бедра в тазобедренном суставе поднимаемой ноги;
* во-вторых, от отсутствия сопротивления со стороны мышц, приводящих бедро (нежная и портняжная мышцы);
* в-третьих, от подвижности в тазобедренном суставе опорной ноги.

У поступающих необходимо определять величину как активного, так и пассивного шага (поднятие ноги с посторонней помощью). Важное значение имеет легкость, с которой выполняются все движения в тазобедренном суставе.

1.Шаг проверяется по всем трем направлениям (вперед, в сторону и назад) при выворотном положении ног. Ребенка ставят в I-ю позицию у палки и педагог, поддерживая его корпус одной рукой, другой рукой поднимает до предельной высоты вытянутую в подъеме и колене «работающую» ногу (сохраняя ее выворотное положение) приемом «relevé lent» в сторону.

2.После проверки шага в сторону, нога переводится по воздуху вперед и поднимается также до предельной высоты. Опорная нога должна быть обязательно вытянута в колене, корпус и бедра сохраняют правильное (прямое) положение, а «работающая» нога выпрямлена в выворотном положении.

3.Проверка шага в сторону осуществляется en face. Шаг вперед и назад определяется в профиль.

4.Критерием величины шага для мальчиков является высота поднятой ноги не ниже 90 градусов, а для девочек выше 90 градусов.

5.Преимуществом при приеме пользуются дети, обладающие так называемым «легким шагом», когда при проверке шага педагогу не приходится затрачивать значительных усилий, чтобы поднять ногу абитуриента на предельную высоту.

6.Следует проверять высоту шага как правой, так и левой ноги, потому что предельная высота шага может быть различна. Например, шаг в сторону с правой ноги может быть выше, а с левой – назад и наоборот.

ПОДЪЕМ - этим термином обозначают не только изгиб стопы, но и всю ее верхнюю линию, включая сюда и пальцы ног. Подъем – это внешняя выраженность продольного свода стопы и возможность хорошо вытянуть ее вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы, от подвижности ее в голеностопном и других суставах, от степени развития продольных и поперечных сводов, а также, от строения нижнего конца большой берцовой кости.

В хореографии стопа движется на «полупальцах» и «пальцах», положениях, при которых изменяется осуществление опорной и рессорной функции стопы. При этом она должна быть выворотна, носок сильно оттянут.

1.Следует обращать внимание на размеры стопы. Так, у девочек 9-10 лет стопа не должна превышать 18-19 см., у мальчиков стопа может быть на 2-3 см. длиннее.

2.Большое значение, для обучающихся хореографии, имеют хорошо выраженные как продольный, так и поперечный своды стопы, так как это способствует легкости прыжка. Наличие плоскостопия у поступающих является препятствием для обучения хореографии.

3.Для проверки подъема необходимо поступающего поставить по 1-ой позиции. Затем нога из этой позиции выводится в сторону, сильно вытягивая носок ноги. Если ребенок не может самостоятельно вытянуть подъем, то педагог, придерживая одной рукой ногу поступающего за щиколотку сзади, осторожным усилием другой руки прогибает подъем и пальцы книзу. Если подъем и пальцы не поддаются такому прогибу, отмечается отсутствие такового, необходимого для танцовщика.

ГИБКОСТЬ корпуса – является свойством опорно-двигательного аппарата. Она определяет способность человека свободно прогнуться назад. Гибкость, эластичность тела способствуют выразительности движений тела в танце, которые слагаются из гибкости позвоночного столба и подвижности суставов, прежде всего тазобедренного. Прогиб назад совершается за счет верхних поясничных и нижних грудных позвонков, что является особенностью данного перегиба так необходимого в искусстве танца.

Позвоночный столб имеет три основных изгиба, которые помогают, вместе с межпозвоночными дисками, гасить динамические воздействия, т. е. изгибы позвоночника улучшают его рессорные свойства. Изгиб в грудном отделе называется кифоз, изгибы в области шей и поясницы – лордозы. Позвоночник имеет 4 физиологических изгиба. Два из них обращены выпуклостью вперед – шейный и поясничный лордозы, два других – грудной и крестцовый кифозы – назад. Нарушение осанки происходит в двух плоскостях: фронтальной – сколиозы, сагиттальной – кифоз и лордоз. Чрезмерный кифоз дает сутулую спину, а сильно наклоненный вперед таз увеличивает поясничный лордоз, что является противопоказанием для занятий хореографией.

При постановке корпуса будущего артиста балета важную роль играет положение таза, который связан с позвоночником, и от положения таза зависят изгибы позвоночника. Известно, что, чем больше таз наклонен вперед, тем глубже поясничный лордоз. Это положение таза является нормой для обычного человека, но для правильной постановки корпуса и осанки артиста балета необходимо держать таз ни отклоненным назад, ни наклоненным вперед, скорее, в среднем положении.

Для определении гибкости корпуса, поступающему необходимо предложить прогнуться назад, не сгибая ног в коленных суставах, не поднимая плеч, не выставляя живот вперед. Ребенка ставят в профиль, ноги не выворотно, голова повернута в сторону. Педагог стоит перед испытуемым, подложив правую руку под его лопатки, левой рукой помогает ему прогнуться назад.

ПРЫЖОК - в классическом танце прыжки являются одним из важнейших разделов. Высокий и легкий прыжок неотделим от самой сущности понятия «классический танец». На прыжках построены не только вариации и коды, а и большинство танцев, как сольных, так и массовых. Грациозная воздушность, легкость в полетах-прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

Таким образом, выявление наличия прыжка у будущего танцовщика является одним из важных моментов при отборе для занятий хореографией и требует тщательного подхода.

Известно, что величина прыжка зависит от степени подвижности суставов ноги (тазобедренного, коленного, голеностопного), а также и суставов стопы. Функциональные особенности мышц, производящие движение этих суставов (мышцы-сгибатели стопы, пальцев, коленного сустава и мышц противоположного действия), согласованность в их работе влияют на высоту прыжка. Поэтому перед тем, как вынести окончательное суждение, необходимо внимательным образом изучить все возможности для развития прыжка у новичка.

Высота прыжка проверяется при свободном положении ног поступающего, т. е. в 1-й невыворотной свободной позиции.

Проверяется способность к так называемому «трамплинному» прыжку, когда при отдаче и приземлении не требуется длительного demi-plié, колени сгибаются незначительно и весь прыжок осуществляется за счет стопы и пальцев. Эти прыжки выполняются несколько раз подряд, не менее восьми. Во время прыжка ноги в воздухе должны быть вытянуты, а сам прыжок выполнен как можно выше.

Психомоторные способности :

АПЛОМБ (французское: aplomb – равновесие, самоуверенность),

 1) Уверенная, свободная манера исполнения.

2) Умение сохранять в равновесии все части тела.

Положение головы имеет очень большое значение для деятельности вестибулярного аппарата: движется ли она вместе с телом, происходит ли движение головы по отношению к телу или голова неподвижна, а тело движется по отношению к ней.

При наклонах туловища и всего тела, вращении, внезапной потере равновесия обязательно меняется положение головы. При этом то в одном, то в другом полукружном канале приходит в движение жидкость, находящаяся в них. Это вызывает возбуждение рецепторов и рефлекторно изменяет тонус мышц конечностей, туловища, шеи и глаз. Сокращение этих мышц приводит голову в правильное положение, а вслед за ней и все тело.

Определение состояния вестибулярного аппарата :

Простой и доступной для исследования вестибулярного аппарата является проба Яроцкого, заключающаяся в том, что испытуемый выполняет непрерывные вращательные движения головой в одну сторону в темпе два движения в 1 секунду. По секундомеру определяют, сколько времени он сохраняет при этом равновесие тела. У здорового человека это время равно в среднем 27,6 сек. В силу своей простоты данный тест может быть с успехом применен при отборе детей для обучения хореографии.

КООРДИНАЦИЯ – это врожденное природное качество состоит в умении свободно согласовывать все свои движения.

В учебнике для хореографических училищ «Анатомия и физиология человека» М. С. Миловзоровой приведена таблица распределения согласованности движений в хореографии. Автор разделила их на простые и сложные координации:

Простые координации:

1.Одновременные и однонаправленные движения рук.

2.Поочередные движения ног

3.Одновременные и однонаправленные движения руки и ноги, одной половины тела

Сложные координации:

1.Одновременные разнонаправленные движения рук.

2.Одновременные однонаправленные движения ног.

3.Выворотное положение ног.

4.Движения ног при полете в воздухе.

5.Одновременные движения всех конечностей.

6.Переключение с однонаправленных на разнонаправленные движения и с одного темпа на другой.

 «Статическую координацию» можно проверить с помощью простой и усложненной проб Ромберга.

 Простая – стояние при сдвинутых стопах с закрытыми глазами и вытянутыми руками вперед – покачивание и потеря равновесия указывают на нарушение координации;

Усложненная – стойка на правой ноге, левая касается пяткой коленного сустава правой ноги, или положение «ласточки». Если в течение 15 секунд испытуемый сохранил устойчивость, не покачиваясь, то это говорит о наличии статической координации. В случае, когда устойчивость менее 15 секунд и наблюдается дрожание век и пальцев рук, свидетельство нарушение координации.

Динамическая координация исследуется с помощью пальценосовой пробы, которая состоит в том, что абитуриент, стоя с вытянутыми руками вперед, при закрытых глазах, должен указательным пальцем дотронуться до кончика носа. Промахивание и дрожание кисти указывает на нарушение динамической координации.

Описанные тесты весьма просты и не трудоемки могут и должны с успехом применяться при определении способностей к танцу, самое главное, что в искусстве танца преследуется гармоничное сочетание движений рук, ног и всего тела.

По образному выражению замечательного педагога классического танца А.Я. Вагановой танец базируется на «трех китах»: апломбе, выворотности и координации.

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ. ЧУВСТВО РИТМА. Музыка не только метро-ритмическая основа танца, а его художественная сущность, органически связанная с содержанием танцевального произведения. Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, ни малейшее движение будущего танцовщика.

Движение и ритм нераздельны: Таким образом, можно весьма определенно сказать, что чувство ритма теснейше связано с телесной моторикой индивида, оно как бы протягивает руку телесно-моторному интеллекту и питается от него, в силу чего ритм нельзя вычислить или просчитать – его можно только пережить всем телом, моторно откликаясь на него.

Компоненты чувства ритма состоят из:

1 – двигательной чувствительности, то есть способность эмоционально откликаться на движение, т. к. одним из первых свойств чувства ритма является его родство с движением, и выступает как система организованных движений, которая встречается во всех видах деятельности, где имеется организация физических усилий – спорт, хореография;

2 – способности формирования ритмического образа, что проявляется тогда, когда движение стало ритмом;

 3 – способности чувствовать темп, ощущение музыкального темпа, что является основанием чувства ритма.

**План – тестирование хореографических способностей детей.**

**1 этап. Хореографические данные.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии отбора | Проверка действий | Пояснения и рекомендации |
| 1.Подъем стопы | Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой | Не развитая стопа будет сковывать амплитуду прыжка и других движений. Для развития гибкости ступни необходимо выполнять специальные упражнения. |
| 2.Выворотность в стопе | Выполнить 1,4,5 позиции ног, battementtendu. | Отсутствие выворотности, неподвижность голеностопного сустава может привести к травме. При выполнении позиций все пальцы должны плотно прилегать к полу. |
| 3.Выворотность в колене |  Выполнить demi plieGrandplie, retere. | Невыворотность колена при исполнении прыжков ведет к травме. Развивается специальными упражнениями |
| 4.Выворотность в бедре | Выполнить demiplieGrandplie, ronddejambeparterree, «лягушка» лежа на спине и животе | Упражнение «лягушка» следует выполнять осторожно с нажимом на колени. Отсутствие выворотности бедра не позволит правильно и красиво выполнить позы классического танца. Развивается с помощью специальных упражнений. |
| 5.Величина шага | Выполнить relevelent во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте | Нога должна идти свободно без усилий и боли, связки должны эластично растягиваться. Специальные упражнения увеличивают растяжку шага. |
| 6.Гибкость корпуса | Выполнить перегибы корпуса во все направления. | Верхняя часть корпуса перегибается легко и свободно, с устойчивым равновесием в нижней части корпуса. Идеальная гибкость не обязательна. |
| 7.Прыжок | Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту. | Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток на пол при приземлении, отталкивание производить всей ступней. |

**2 этап. Музыкальные данные.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Музыкальныйслух | Исполнись песню, громкого и тихого звучания. | Отсутствие слуха затруднит обучение хореографическому искусству. |
| 2.Ритм | Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа | Отсутствие ритмических способностей препятствует изучению хореографии, развитию не поддается. |

**3 этап. Артистичность и выразительность.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Мимика лица. Эмоции. | Выполнение образных движений, выражение чувств лицом, рассказ стихотворения с выражением. | Все дети естественны и непосредственны. Это необходимо сохранять и развивать. |
| 2.Выразительность | Импровизация на заданную тему, выполнение поклона на «бис». | Внутреннее раскрепощение ребенка – основная задача педагога для развития выразительности |

**Заключение.**

Применяя на практике вышеизложенные методику, легко можно определить физические способности и природные данные (подвижность, выворотность, эластичность) поступающих детей в танцевальный коллектив. Возможности ребёнка оцениваются при помощи трёхуровневой шкалы (низкий, средний, высокий уровень способностей), которая применяется для каждого теста, после чего педагогом делается вывод, есть ли у поступающего способности, а значит перспектива для дальнейшего их развития и обучения в хореографическом коллективе.

**Список литературы:**

1.Статья Силкина П.А., доцента Академии Русского балета « К проблеме отбора детей в хореографические учебные заведения в современных условиях»

2.Барышникова Т. Азбука хореографии. М.1999.

3.Никитин В.Ю.Модерн – джаз. Я вхожу в мир искусств. М. 1998.