



УТВЕРЖДЕНЫ:
Директор МБОУДОД ДШИ
«Школа-театр балета»

О.А. Кокшарова

Приказ от «06» мая 2015г. №33-од

**ПРАВИЛА ПРИЁМА
УЧАЩИХСЯ В МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ
«ШКОЛА-ТЕАТР БАЛЕТА»**

г.Березники
2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детская школа искусств «Школа-театр балета» (далее - «Школа-театр балета») объявляет прием учащихся на **2015-2016 учебный год** по следующим направлениям обучения.

В рамках реализации основной образовательной деятельности по реализации муниципального задания на **бюджетной** основе:

1) в **подготовительный класс** на обучение по программе **«Основы хореографического искусства»** принимаются дети (мальчики и девочки) в возрасте 4-5 лет, со сроком прохождения обучения 3 года; количество принимаемых учащихся по данной программе в подготовительный класс - 15 человек;

2) в **1 (первый) класс** на обучение по дополнительной **предпрофессиональной общеобразовательной программе** в области хореографического искусства **«Хореографическое творчество»** принимаются дети (мальчики и девочки) в возрасте **6,6-7 лет**, со сроком прохождения обучения **9 лет** (с 1 по 9 классы); количество принимаемых учащихся по данной программе в 1 класс - 15 человек;

3) в **1 (первый) класс** на обучение по **общеразвивающей программе** в области хореографического искусства **«Основы хореографического искусства»** принимаются дети (мальчики и девочки) в возрасте **6,6-7 лет**, со сроком прохождения обучения **8 лет** (с 1 по 8 классы); количество принимаемых учащихся по данной программе в 1 (первый) класс - 15 человек.

2. В рамках реализации основной деятельности при оказании **платных образовательных услуг**, на обучение по программе **«Основы хореографии»** на платной основе принимаются дети (мальчики и девочки) в возрасте 4-5 лет, со сроком прохождения обучения 3 года (2 подготовительные группы); количество принимаемых учащихся по данным программам – 30 человек (по 15 человек в каждой группе).

3. Прием детей на обучение осуществляется в два этапа:

1) на первом этапе родители (законные представители) подают в школу заявление в установленные настоящими Правилами сроки;

2) на втором этапе, после рассмотрения заявления, проводится основной и при необходимости дополнительный отбор детей для поступления.

3.1. При проведении **основного** набора детей прием **заявлений** от родителей (законных представителей) осуществляется с 12 мая 2015 года по 27 мая 2015 года (с понедельника по пятницу с 9.00 по 17.00 часов, перерыв на обед с 12.00- 13.00).

3.2. В случае наличия вакантных учебных мест будет проведен **дополнительный** набор детей – прием **заявлений** от родителей (законных представителей) с 1 июня 2015 года по 21 августа 2015 года (с понедельника по пятницу с 9.00 по 17.00 часов, перерыв на обед с 12.00- 13.00).

Адрес приема документов: г. Березники, ул. Л. Толстого, 50, левое крыло здания, кабинет № 4.

3.3 **Перечень документов** для приема поступающих.

При подаче заявления на прием предоставляются следующие документы:

- 1) копия свидетельства о рождении ребенка;
- 2) копии документов, удостоверяющие личность родителей (законных представителей) ребенка;
- 3) оригинал медицинской справки от педиатра, подтверждающий возможность ребенка проходить (осваивать) образовательные программы в области хореографического искусства;
- 4) фотография ребенка размером 3 x 4 см в количестве 2 штук;
- 5) письменное согласие родителей (законных представителей) на сбор, обработку и передачу персональных данных ребенка третьим лицам при прохождении обучения, а также в случаях обеспечения участия в конкурсах, фестивалях, творческих мероприятиях.

4. Сроки проведения отбора и просмотра детей для поступления в 1 класс и в подготовительные группы.

Основной отбор и просмотр детей:

- 1) **28 мая и 29 мая 2015 года** с 17.00 до 19.00 часов;
- 2) **30 мая 2015 года** с 10.00 до 15.00 часов.

Дополнительный отбор и просмотр детей **29 августа 2015 года** с 10.00 до 15.00 часов.

5. Форма одежды для поступающих:

- для девочек – гимнастический купальник (или майка и трусики светлого цвета), белые носочки;
- для мальчиков – темные шорты, светлая майка (футболка) без рисунка, белые носочки.

6. **Проведение отбора детей** – осуществляется путем просмотра и показа данных.

Для детей, поступающих в «Школу – театр балета» по **предпрофессиональной общеобразовательной** программе в области хореографического искусства «**Хореографическое творчество**» (дети в возрасте 6,6 – 7 лет), устанавливаются следующие требования (критерии отбора):

1) **внешние физические и сценические данные** (максимум 10 баллов):

- а) гармоничное строение пропорции тела;
- б) физическое сложение нижних частей тела (стопа, щиколотка, икра, колено, бедро, тазобедренный сустав).

2) **физические и профессиональные данные** (максимум 70 баллов):

- а) выворотность (подвижность тазобедренного сустава, раскрытие коленей, стоп в сторону);
- б) шаг (амплитуда высоты поднятия ног вперед, в сторону, назад;
- в) подъем стопы (наличие);
- г) прыжок (высота прыжка);
- д) гибкость (наличие «мостика» и других упражнений на гибкость);
- е) координация движений (соотношение частей тела в движении).

3) **музыкальные данные** - слух, ритм (умение передать (прохлопать) заданный педагогом ритм) (максимум 20 баллов):

Поступающие, по предпрофессиональной программе оцениваются с учетом наличия физических, профессиональных (хореографических) и музыкальных данных по пятибалльной системе.

По каждому критерию отбора и просмотра данных преподавателями выставляется одна из следующих оценок: «5» (отлично), «4» (хорошо), «3» (удовлетворительно), «2» (неудовлетворительно), и суммируются в общий балл, который и будет являться исходным для оценки возможности на поступление.

Максимальный проходной балл - 100 баллов, минимальный проходной балл зависит от общего количества баллов набранного последним кандидатом на поступление. При равном количестве баллов, право на поступление получает ребенок заявление от родителей (законных представителей) поступило раньше.

7. При приеме детей на обучение по **общеразвивающим** программам «Основы хореографического искусства» и программе «Основы хореографии» (дети 4 – 5 лет) проводится просмотр уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка, проверяются:

1) Уровень физических данных (максимальный балл – 18):

- выворотность ног;
- подъем стопы;
- балетный шаг;
- гибкость тела;
- прыжок;
- координация движений.

2) Уровень творческого развития (максимальный балл – 12):

- музыкальный слух;
- эмоциональность;
- воображение;
- речь.

Система оценивания при проведении просмотра: поступающий оценивается за физические, творческие и музыкальные данные по 3 бальной системе, каждый параметр соответствует определенному уровню; «оптимальный уровень» -3 балла, «допустимый уровень»-2 балла, «критический» -1 балл. По каждому критерию просмотра выставляется балл и определяется уровень. Все баллы суммируются в общий балл, который и будет являться итоговым. Максимальный проходной балл - 30 баллов, минимальный проходной балл зависит от общего количества баллов набранного последним кандидатом на поступление. При равном количестве баллов, право на поступление получает ребенок заявление от родителей (законных представителей) поступило раньше.

Дети 4-5 лет, набравшие итоговое количество баллов, но не проходное, имеют возможность поступить на обучение по программе «Основы хореографии» на платной основе.

8. Противопоказания к обучению в «Школе – театр балета» по состоянию здоровья:

- патология физических данных, которые не устраняются в процессе обучения;
- чрезмерная величина головы, крупная нижняя челюсть, неэстетичная форма носа, ушей, короткая и широкая шея, косоглазие;
- лишний вес;
- асимметрия лопаток, грудной клетки;
- О-образная форма ног, косолапость, плоскостопие;
- искривление позвоночника (кифоз, лордоз), сколиоз (в значительной степени);

- непропорциональное укороченное телосложение (короткие ноги, низкий таз, короткие руки, длинное туловище);
- отсутствие ритма, слуха.

9. Сроки зачисления детей:

Результаты проведения отбора и просмотра объявляются не позднее 3 (трех) рабочих дней после дня проведения отбора и просмотра. Данные результаты размещаются на информационном стенде и на официальном сайте образовательного учреждения ([www: berballet.ru](http://www.berballet.ru)).

Родители (законные представители) поступающих вправе подать письменное заявление об апелляции по процедуре проведения отбора в апелляционную комиссию «Школы – театра балета» не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов отбора детей.

С правилами приема, порядком отбора детей и результатами зачисления в МБОУДОД ДШИ «Школа-театр балета» можно ознакомиться на сайте школы: [www: berballet.ru](http://www.berballet.ru).

СПРАВОЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ

Факторы, которые учитываются 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 анатомофизиологических 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 из 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 ребенка в возрасте 7 – 8 лет

7 лет			8 лет		
рост	вес		рост	вес	
м/д*	м	д	м/д*	м	д
118	18,3	18,7	124	21,2	20,8
119	18,9	19,3	125	21,9	21,5
120	19,4	19,8	126	22,5	22,1
121	20,0	20,4	127	23,2	22,8
122	20,6	20,9	128	23,8	23,4
123	21,1	21,4	129	24,5	24,1
124	21,7	22,0	130	25,1	24,8
125	22,3	22,5	131	25,8	25,4
126	22,9	23,0	132	26,4	26,1
127	23,4	23,6	133	27,1	26,7
128	24,0	24,1	134	27,7	27,0
129	24,6	24,3	135	28,4	28,0

* 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

х 100 = индекс

рост в положении стоя

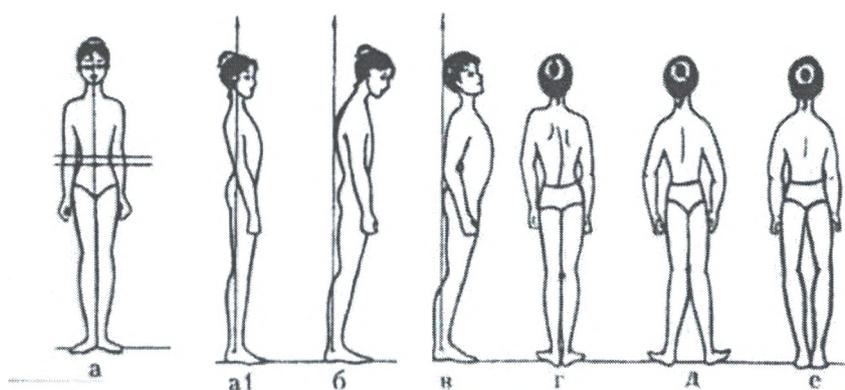
Не только правильное телосложение, но и соотношение роста и окружности грудной клетки играют значительную роль при выполнении многих сложных движений.

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 (вперед), 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.

Нормальная (правильная) осанка и осанки с отклонениями

а - нормальная (правильная) осанка анфас; *а1* - нормальная (правильная) осанка в профиль;

б - сутулость (кифоз); *в* - прогиб в пояснице (лондоз); *г* - асимметрия лопаток (незначительный сколиоз);

д - Х-образные ноги; *е* - О-образные ноги

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 pHe*. 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 выполняется 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 90° 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 X-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 вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная 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 («косоплапие»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голени и стопах может быть плохая выворотность в бедрах. В случае свободной выворотности в бедрах при недостаточной выворотности в голени 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.

Уплотнение 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 90°, для девочек - выше 90°. 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.

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 сангвника - 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 сангвников и холериков, флегматики требуют особых, индивидуальных занятий.

ПРОПОРЦИИ ЛИЦА

Тело человека имеет строгие пропорции, то же можно сказать и о лице, то есть длина и ширина каждой черты лица должна быть определенного размера (например, ширина глаза или расстояние между глазами). На рисунке изображено абсолютно пропорциональное лицо, симметричное по продольной оси. Отдельные элементы соответствуют друг другу по величине, расстояниям и размещению. Так, высота лба (примерно две ширины глаза) равна длине носа (от бровей) и равна расстоянию от кончика носа до кончика подбородка. Промежуток между глазами соответствует ширине глаз точно так же, как расстояние между подбородком и нижней губой и оттуда до носа. Эту закономерность можно проследить на любом лице.

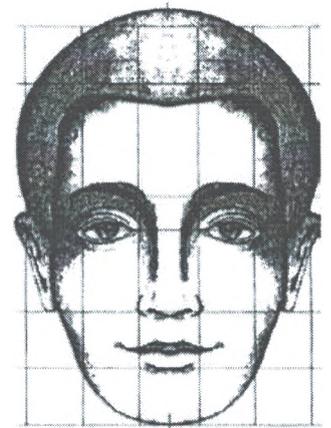


Рисунок нельзя однозначно приписать изображению мужского или женского лица. Пропорции лица одинаковы у обоих полов. Кроме того, лицо на рисунке кажется характерно невыразительным, поскольку это

абстрактный рисунок, в нем не соблюдена симметрия форм. Однако в жизни практически нет людей с совершенно пропорциональными лицами. В результате отклонений от идеальных пропорций возникают яркие индивидуальные лица.

Подробнее см.на сайте www.baHetpro.narod.ru