Министерство культуры Республики Татарстан

Управление культуры Исполнительного комитета г. Набережные Челны

МАУДО «Детская музыкальная школа №4»

**Критерии отбора детей для занятий хореографией.**

***Автор:***

***Педагог – хореограф первой***

***квалификационной категории***

***Гарифуллина А.В.***

Набережные Челны

сентябрь 2022 года

**Критерии отбора детей для занятий хореографией.**

1. Требования и основные критерии, предъявляемые при отборе детей для занятий хореографией.

2. Показатели анатомо-физических данных для занятий хореографией и их диагностика.

3. Особенности психологической типологии детей

Занятия хореографией оказывают положительное воздействие на физическое развитие детей, содействуют их эстетическому воспитанию, способствуют росту общей культуры. Однако приобщая детей к танцевальному искусству необходимо разграничивать степень профессионализации занятий искусством танца. Многочисленные кружки художественной самодеятельности, хореографические ансамбли, общеобразовательные школы с хореографическим обучением не готовят профессиональных исполнителей, отсюда критерии отбора для занятий хореографией в этих учреждениях не такие жёсткие, как в хореографических колледжах, готовящих будущих артистов балета. В любительские коллективы принимают всех внешне здоровых детей, обладающих чувством ритма, при этом родители должны предоставить медицинское заключение о состоянии здоровья ребёнка и разрешение врачей для занятий по хореографии.

Для овладения искусством танца необходимо обладать определёнными способностями. Кроме того, правильный отбор детей будет способствовать успешному решению задач учебно-воспитательной работы. Проверяя способности ребёнка для занятий хореографией необходимо учитывать тот факт, что в определённые возрастные периоды преобладает рост, а в другие - развитие. Периоды ускорения роста соответствуют определённым в жизни ребёнка годам и достаточно чётко отражают генетически детерминированный биологический ритм, который можно использовать с целью совершенствования процесса обучения в хореографии.

К анатомо-физиологическим особенностям ребёнка относятся: рост, пропорции тела, осанка, выворотность ног, стопа, балетный шаг, гибкость тела, координация движений, музыкально ритмическая координация, апломб и тип высшей нервной деятельности.

Возрастные периоды ускорения роста проходят у детей с 3 до 7, с 11 до 15 лет. Периоды замедления роста - 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. Препубертантный период наступает - в 8-9 лет у девочек, и в 10-13 лет у мальчиков. Костная система в младшем школьном возрасте ещё окончательно не сформирована, не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, и при длительном неправильном положении тела возможно его искривление, поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

В 12-14 лет наступает пубертатный период (половое созревание). В это время в их организме происходят резкие эндокринные сдвиги, меняются пропорции тела. У девочек увеличивается поперечник таза и ширина грудной клетки, у мальчиков идёт увеличение поперечника таза и объёма грудной клетки, окончательное вытягивание туловища. Кости утолщаются, окончательно устанавливаются изгибы позвоночника, нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц.

**Различают три основных типа или формы пропорции тела:**

• первая форма - долихоморфная - характеризуется относительно узким туловищем, плечами и тазом, и относительно длинными руками и ногами, причём 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 отдаётся долихоморфному и мезоморфному типам сложения.

В анатомическом отношении осанка человека рассматривается в трёх 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;

• переднезадняя (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 (вперёд),

• 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 рук) одинаковые. 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 (лордоз), 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 ноги поддаются исправлению путём применения специальных тренировочных упражнений.

Серьёзным недостатком осанки считаются плоскостопие, при котором противопоказаны занятия танцем. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребёнка и постоянных целенаправленных упражнений могут быть исправлены.

Выворотность ног — это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение endehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты своей внутренней стороной наружу.

Выворотность ног в тазобедренном суставе проверяют следующим способом. Ребёнок встаёт боком к станку в I позицию, придерживаясь за палку. Затем педагог поднимает ему ногу в сторону на 90 и осторожно отводит её назад, при этом необходимо следить за тем, чтобы нога сохраняла выворотное положение. Если у ребёнка выворотность ног недостаточная, пятка и нога при отводе их назад не сохраняют выворотности всей ноги.

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, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног ветлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего танцовщика. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повёрнутыми либо наружу, либо внутрь («косолапие»). Иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голенях и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голенях и стопах может быть плохая выворотность в бёдрах.

Стопа (сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат) является опорой тела человека, выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. 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.

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад: для мальчиков норма не ниже 90, для девочек - выше 90. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога. Амплитуда шага в стороны и вперёд 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 одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается профессионально заниматься хореографией. Она определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперёд. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок 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. 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 вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Прыжок придаёт танцу необходимые для него качества: лёгкость, воздушность, полезность - и поэтому является его важной составной частью. 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.

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений - процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

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.

При обучении детей танцу необходимо знать, к какому типу высшей нервной деятельности относится психика того или иного ребёнка. 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 четырёх типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков, флегматики требуют особых, индивидуальных занятий.

Литература

1. Баднин, И. А. Отбор детей в хореографическое училище. Охрана труда и здоровье артистов балета / И. А. Баднин - М.: Просвещение, 1987. - 195 с.

2. Барышникова. Т. Азбука хореографии. Внимание: дети! / Татьяна Барышникова. -М. Рольф, 2001. - С 32-45.

3. Бахрах, И. И. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма / И.И. Бахрах, Р. Н. Дорохов // Медицина, подросток и спорт. - Смоленск. - 1973. - С.39 -58.