

УДК:792.8

Качанова Анна Сергеевна

педагог-хореограф высшей категории, КГКП «Восточно-Казахстанская Балетная школа» ГУ «Отдел образования города Семей ВКО», г.Семей
e-mail anna.kachanova@list.ru

ПРИРОДНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ И ПРИОБРЕТЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ. ИХ РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ В ХОРЕОГРАФИИ

Мақалада хореографиямен оқыту үшін қажетті баланың табиғи физикалық деректері (аяқтың түзулігі, табанның көтерілуі, дененің икемділігі, "балет қадамы"), оларды анықтау тәсілдері туралы түсінік беріледі. Сондай-ақ мақалада музыкалық, музыкалық есту және әртістік сияқты табиғи қабілеттер қарастырылады.

Түйін сөздер: аяқтың түзулігі, табанның икемділігі, "балет қадамы", дененің икемділігі, секіру, қозғалыстардың координациясы, ырғақтық сезімі, тепе-теңдік, көктерек.

В статье дается понятие о природных физических данных ребенка, необходимых для обучения хореографией (выворотность ног, подъем стопы, гибкость тела, «балетный шаг»), способах их определения. Также в статье рассматриваются такие природные способности как музыкальность, музыкальный слух и артистичность, используя которые, ребенок при помощи педагога создает яркий художественный образ.

Ключевые слова: выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений, чувство ритма, равновесие, осанка.

The article gives the concept of the natural physical data of the child, necessary for teaching choreography (eversion of the legs, lifting of the foot, flexibility of the body, "ballet step"), methods of their definition. Also in the article such natural abilities as musicality, musical ear and artistry are considered, using which, the child with the help of the teacher creates a bright artistic image.

Keywords: eversion of the legs, flexibility of the foot, "ballet step", flexibility of the body, jump, coordination of movements, sense of rhythm, balance, posture.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в балетную школу у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий [1]. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок – один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность, полётность. Координация движений является одним из важных качеств, необходимых для исполнения виртуозных прыжков. Координация бывает нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация-это чувство ритма, равновесие,

осанка и т.п. Мышечная координация – групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени[1].

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого

изменения функциональных возможностей органов и структур организма [2].

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) – «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

1.2 Физические данные необходимые для занятий классическим танцем

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

ВЫВОРОТНОСТЬ. Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу [1]. Для определения выворотности ног ребёнка 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, т.е. использовать grand plié. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку 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 бёдра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

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 суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях классическим танцем.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как легкость во время исполнения.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет 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 утолщена, 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 вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны. Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на 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 исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно

заканчивается к 12-ти годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повёрнутыми либо наружу, либо внутрь – «косопалее». Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голених и стопах может быть хорошей выворотности в бёдрах. В случае свободной выворотности в бёдрах, при недостаточной выворотности в голених и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопах[3].

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

ПОДЪЁМ СТОПЫ определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожным усилием 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 выполняется рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом 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.

Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

«БАЛЕТНЫЙ ШАГ» – ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ). Высота балетного шага определяется при выворотном

положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась 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 подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. 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 тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка. Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги кверху – вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям.

Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА. Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперед. 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.

Проверка гибкости вперёд (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. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд.

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 грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и

пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

ЛОВКОСТЬ выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой 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, осанка 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 – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность. Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика [3].

АРТИСТИЧНОСТЬ. Артистизм – понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры. Артистизм – это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством

опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

Список использованной литературы

- 1.Балет, танец, хореография / ред. Н. Александрова. - М.: СПб: Лань, 2008. - 416 с.
- 2.Борисова, Вера Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
- 3.Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.

Качанова Анна Сергеевна

Лауазымы: КМҚК-ның «Шығыс Қазақстан Балет мектебі» жоғары санатты педагог-хореографы.

Почталық мекен-жайы: 011400, Семей қаласы, Пушкина, 100 көшесі

Ұялы тел: 8 777 343 3962

Табиғи физикалық деректер және бойына сіңген қабілеттер. Олардың хореографиядағы ролі мен маңызы.

Качанова Анна Сергеевна

Должность: педагог-хореограф КГКП «Восточно-Казахстанская Балетная школа», г.Семей

Почтовый адрес: 011400, город Семей, ул.Пушкина, 100

Сот.тел: 8 777 343 3962

Природные физические данные и приобретенные способности. Их роль и значение в хореографии

Kachanova Anna Sergeevna

Position: teacher-choreographer of the highest category, East Kazakhstan Ballet School, Semey city

Mailing address: Index 011400, Semey, Pushkin str, 100

Mob. phone: 8 777 343 3962

Natural physical data and acquired abilities. Their role and significance in choreography