

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕШНИМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДАНЫМ АБИТУРИЕНТА

1. ВНЕШНИЕ СЦЕНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Требования к внешнему виду

1. Узкое туловище, плечи и таз.
2. Маленькая голова, длинная шея, приятные милovidные черты лица.
3. Длинные руки и ноги, узкая щиколотка.
4. Соответствие роста и веса тела (*в соответствии с Приложением 1*).
5. Соответствующая прическа, собранные в «пучок» волосы.
6. Наличие специальной одежды для занятий или просмотра.

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.

Особое значение уделяется соответствию роста и веса обучающихся или абитуриентов.

Пропорции тела

Различают три основных типа или формы пропорции тела:

долихоморфная – характеризуется относительно узким туловищем, плечами и тазом и относительно длинными руками и ногами, причем само туловище сравнительно короткое;

брахиморфная – в противоположность первой характеризуется относительно длинным и широким туловищем и сравнительно короткими ногами и руками;

мезоморфная – представляет собой среднюю форму строения тела, промежуточную между двумя предыдущими.

При приеме на обучение по специальности «Искусство балета» предпочтение отдается долихоморфному типу сложения.

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.

2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ.

Выворотность ног

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедро, голени и стопы) в положение *en dehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедро, 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.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых, от строения тазобедренного сустава.

Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего танцовщика.

Стопа

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.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Для занятий классическим танцем подъем должен быть высокий или средний.

Балетный шаг (шаг)

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек – выше 90. Нога должна подниматься легко.

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.

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. Для занятий танцем необходимы: эластичность ахиллового сухожилия, сила толчка от пола и мягкость приземления.

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.

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 (апломб)

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

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.

Для занятий танцем из четырех типов темпераментов подходящими являются сангвник и холерик.

3. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ

«ОТЛИЧНО»: отличные природные физические данные: удлиненные конечности, ровная спина с расправленными ключицами, длинная шея, хорошая подвижность суставов ног и рук, хорошая гибкость позвоночника, большой танцевальный шаг, высокий легкий прыжок; хореографические навыки и умения.

«ХОРОШО»: хорошие природные физические данные: пропорциональное тело, средняя подвижность суставов ног и рук, хорошая гибкость позвоночника, «мягкие» мышцы и связки, способные к легкому растяжению, средняя высота прыжка; хореографические навыки и умения.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»: средние природные физические данные: малозаметная непропорциональность тела, слабая подвижность суставов ног

и рук, плохая гибкость позвоночника, незначительная растяжка, низкая высота прыжка; слабые хореографические навыки и умения.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»: отсутствуют или плохо развиваются природные физические данные: видимая непропорциональность тела, подвижность суставов ног и рук отсутствует, плохая гибкость позвоночника, незначительная растяжка, мышцы и связки жесткие, неспособные к растяжению, отсутствует легкость и высота прыжка; хореографические навыки и умения отсутствуют; музыкальность выражена слабо; чувство ритма отсутствует; координация движений не развита; не имеет мотивационного настроя к получению данной квалификации.

РАЗРАБОТАНО:

Заместитель директора по УМР

Н.В. Цалагова

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПЦК классического танца

Приложение № 1
к Общим требованиям к внешней форме
и профессиональным физическим данным при проведении
промежуточной и итоговой аттестации и отбора лиц для приема

**Нормы соответствия роста и веса для учащихся ГБПОУ г. Москвы
"ГБПОУ колледж "МХУ при МГАТТ «Гжель»
на специальность 52.02.01 «Искусство балета»**

Девочки																	
Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес
130	22,1	135	24,3	140	27	145	30,2	150	33,6	155	37	160	39,5	165	43,8	170	47,2
131	22,4	136	24,7	141	27,5	146	30,9	151	34,3	156	37,7	161	40	166	44,5	171	47,8
132	22,8	137	25,3	142	28,1	147	31,5	152	35	157	38,4	162	41,5	167	45,1	172	48,5
133	22,4	138	25,7	143	28,8	148	32,3	153	35,7	158	38,7	163	42,5	168	45,7	173	49,3
134	22,9	139	26,3	144	29,5	149	33	154	36,3	159	39	164	43,1	169	46,5	174	49,8

Примечание 1:

- Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см. +/- 1 кг.
- Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см. +/-2 кг.

Примечание 2:

- Девочки весом более 50 кг допускаются на занятия дуэтно-классическим танцем только по разделу партерной поддержки во избежание травм партнеров.

Мальчики																					
Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес
130	26,9	135	29,9	140	33,2	145	36,7	150	40,3	155	44	160	47,7	165	51,5	170	55,5	175	59,6	180	63,7
131	27,5	136	30,5	141	34	146	37,4	151	41,1	156	44,7	161	48,5	166	52,3	171	56,4	176	60,4		
132	28,1	137	31,1	142	34,6	147	38,1	152	41,8	157	45,5	162	49,2	167	53,1	172	57,2	177	61,2		
133	28,7	138	31,7	143	35,2	148	38,9	153	42,6	158	46,2	163	49,9	168	53,9	173	58	178	62		
134	29,3	139	32,5	144	35,9	149	39,6	154	43,3	159	47	164	50,7	169	54,7	174	58,8	179	62,8		

Примечание:

- Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см. +/-1 кг.

- Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см. +/-3 кг.

Приложение № 2
к Общим требованиям к внешней форме
и профессиональным физическим данным при проведении
промежуточной и итоговой аттестации и отбора лиц для приема

**Нормы соответствия роста и веса для учащихся ГБПОУ г. Москвы
"ГБПОУ колледж "МХУ при МГАТТ «Гжель»
на специальность 52.02.02 «Искусство танца (по видам)»**

Девочки																	
Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес
130	25,1	135	27,3	140	30	145	33,2	150	36,6	155	40	160	42,5	165	46,8	170	50,2
131	25,4	136	27,7	141	30,5	146	33,9	151	37,3	156	40,7	161	43	166	47,5	171	50,8
132	25,8	137	28,3	142	31,1	147	34,5	152	38	157	41,4	162	44,5	167	48,1	172	51,5
133	25,4	138	28,7	143	31,8	148	35,3	153	38,7	158	41,7	163	45,5	168	48,7	173	52,3
134	25,9	139	29,3	144	32,5	149	36	154	39,3	159	42	164	46,1	169	49,5	174	52,8

Примечание 1:

- Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см. +/- 1 кг.
- Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см. +/-2 кг.

Примечание 2:

- Девочки весом более 50 кг допускаются на занятия дуэтно-классическим танцем только по разделу партерной поддержки во избежание травм партнеров.

Мальчики																					
Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес
130	29,9	135	32,9	140	36,2	145	39,7	150	43,3	155	47	160	50,7	165	54,5	170	58,5	175	62,6	180	66,7
131	30,5	136	33,5	141	37	146	40,4	151	44,1	156	47,7	161	51,5	166	55,3	171	59,4	176	63,4		
132	31,1	137	34,1	142	37,6	147	41,1	152	44,8	157	48,5	162	52,2	167	56,1	172	60,2	177	64,2		
133	31,7	138	34,7	143	38,2	148	41,9	153	45,6	158	49,2	163	52,9	168	56,9	173	61	178	65		
134	32,3	139	35,5	144	38,9	149	42,6	154	46,3	159	50	164	53,7	169	57,7	174	61,8	179	65,8		

Примечание:

- Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см. +/-1 кг.
- Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см. +/-3 кг.