ГАУДОСО «Рефтинская ДШИ»

Методическое сообщение.

Инновации в классическом танце на основе

новых знаний о физиологии человека.

Разработчик: преподаватель

Козырева Ольга Ивановна

пгт.Рефтинский

2025г.

**Оглавление.**

I. Основной метод работы преподавателей- система А. Я. Вагановой.

II.Физиология и её новые направления.

III. Факторы травматизма.

IV. Дыхательная гимнастика.

VI. Вывод.

VII. Список используемой литературы

**Цели и задачи сообщения.**

Цель: Разобрать инновации в классическом танце на основе новых знаний о физиологии человека.

Задачи: Сгруппировать строение и функции тела с пониманием физиолого-анатомических закономерностей для развития и сохранности высокой работоспособности, а также для минимизации травматизма в процессе обучения.

«Кругом жизнь, все растет, все двигается вперед.

 Поэтому рекомендую… наблюдать за жизнью и за искусством»

А.Я.Ваганова

**I. Основной метод работы преподавателей- система А. Я. Вагановой.**

Во многих школах искусств и хореографических школах одним из основных предметом является «Классический танец». Чаще всего ведущий и основопологающий метод работы на уроке преподавателей – система А.Я.Вагановой, оставившая выдающийся вклад в развитие русского балетного искусства.

Знания, которыми пользовались в мире балета до А. Я. Вагановой базировались прежде всего на эмпирических методах познания — обобщении личного опыта с наблюдениями, традициями, интуицией и просто здравым смыслом. Но такой способ характеризуется несистематичностью, бездоказательностью и зачастую нигде не фиксируется.   Метод преподавания А. Я. Вагановой, признанный всем мировым сообществом, потому и считался научным, что при его создании систематизация хореографии сочеталась с новейшими на тот момент знаниями в области физиологии человека. С уходом из жизни А. Я. Вагановой (1951) система отечественной хореографии становится закрытой и развивается обособлено, что до определенного времени, несомненно, способствует ее успеху и положению ведущего места в мировом балете. Все известные учебники, вышедшие в последующие годы, были посвящены исключительно теории хореографии и новых взаимосвязей с анатомией и биомеханикой не имели.

Сегодня классический танец испытывает проверку на прочность в окружении большого количества стилей и форм современного танцевального искусства. Артисту балета для успешной карьеры, наряду с хорошей классической формой, выразительностью и другими достоинствами профессионального танцовщика (высокий прыжок, стабильное вращение, хорошая растяжка и др.), нужно владение хотя бы минимальным набором акробатических движений, востребованных современными хореографами. О необходимости появления танцовщика новой формации, о создании универсального артиста говорил в одном из интервью Б. Я. Эйфман: «Для нас неоспоримой основой является школа классического танца, но традиция, лишенная способности эффективно реагировать на вызовы времени, бесплодна. Поэтому сегодня, как никогда, актуален вопрос об инновациях в балетном образовании».

Будущее классического танца невозможно без появления методики преподавания, учитывающей соединение традиций с широчайшими современным знаниями. Сегодня классический экзерсис пытаются обосновать в понятиях анатомии, ортопедии и биомеханики. Все это ближайшие задачи будущей науки о танце.

Для учащегося на хореографии тело служит средством воплощения сценического образа. Но так как мы начинаем работать с еще юными ребятами, именно преподавателю должны быть известны основные принципы анатомии и физиологии. Только при таком условии можно защитить и развить природные физические данные учащихся, а самое главное сохранить здоровое тело.  Педагог, во избежание травм, должен внимательно и бережно относится к особенностям развития своих учеников. Важно помнить, что тело каждого человека индивидуально, а биологический возраст не всегда совпадает с календарным.  Именно это мы встречаем у учащихся 4-6 классов школы, работая с подростками, когда в период бурного роста они часто жалуются на боли в костях и суставах. Это может быть связано с физиологической перестройкой костной ткани и в таком случае не требует какого-либо лечения.

Поэтому, только зная строение и функции организма своих учеников,  сочетая выполнения движений с пониманием физиолого-анатомических закономерностей, лежащих в их основе, преподаватели могут улучшать технику движений, сделать её более профессиональной, помочь развить и сохранить высокую работоспособность, а также способствовать минимизации травматизма в процессе обучения.

**II.Физиология и её новые направления.**

Итак, физиология, как наука, продолжала развиваться, что привило к появлению новых направлений, как, постурология (лат. ≪postura≫ — поза, осанка), а также активному прогрессу в миологии (лат. ≪myo≫ — мышца), кинезиологии (лат. ≪kinesis≫ — движение) и др. Теория и практика этих дисциплин дают теперь возможность подтвердить и концептуализировать понятия форм классического танца, изложенные в учебнике А. Я. Вагановой, что, несомненно, поможет сохранять и развивать в дальнейшем ее метод.

Одним из продуктивных направлений является кинезиология (буквально «изучение движений тела», родоначальником кинезиологии является хиропрактик Джордж Гудхард) – это наука, которая помогает восстановить равновесие между мышлением, телом и эмоциями. Кинезиологические упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, ориентировка в пространстве, совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы и танец принесет детям истинную радость и способность к самовыражению.

Примеры кинезиологических упражнений, успешно используемые на уроках классического танца:

-Растяжка «Снеговик». – Представьте, что каждый из вас только что

слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. (В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться). – Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

- «Сорви яблоки». Исходное положение стоя. – Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

Дыхательные упражнения.

- «Свеча». – Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

- «Ныряльщик». Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Телесные упражнения.

- «Колено – локоть». Исходное положение – стоя.Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

Упражнения на релаксацию.

-«Ковер-самолет». Исходное положение лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. – Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

-«Дирижер». – Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Выполняя кинезиологические упражнения, можно заметить улучшение концентрации внимания детей, способность к запоминанию комбинации движений, дети учатся расслаблять мышцы шеи в движениях и прыжках, появляется правильная и плавная красота линии рук. Детская техника исполнения становится намного грамотней и продуктивней. Обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго.

Постурология– это наука, которая изучает баланс человеческого тела в основной стойке, ходьбе и других процессах, а также равновесие, способы и механизмы его удержания.

Вот несколько упражнений, развивающих равновесие, которые можно использовать на уроках с учащимися любого возраста:

- «Низкий выпад» – примите позу глубокого выпада, выпрямите спину и поднимите руки вверх. Тянитесь руками вверх и прочувствуйте вытяжение в позвоночнике. Задержитесь в этом положении на 30-60 секунд и поменяйте сторону.

- «Кошка» – опуститесь на четвереньки, упритесь руками в пол. На выдохе прогнитесь в спине, задержитесь на 5-10 секунд и на выдохе округлите спину. Движение должно осуществляться за счет и грудного, и поясничного отдела, а не только поясничного отдела, иначе её можно травмировать. Время повторений – 15-20 раз.

- «Пловец» – лежа на спине, поднять противоположные руку и ногу максимально вверх, задержавшись на несколько секунд. Следите за тем, чтобы грудь, спина и таз прижались к полу, а шея была свободной и расслабленной.

 Миология – наука, изучающая строение, развитие, свойства и функции мышц в норме и при патологии. У людей, занимающихся хореографией, мышцы должны обладать достаточной силой, выносливостью и эластичностью. Преподавателю –хореографу необходимо изучать эту науку, понимая, что являясь активной частью опорно-двигательного аппарата мышцы приводят в движение части скелета и перемещают тело в пространстве. Учитывая особенности анатомического организма, можно улучшить учебную работу в хореографическом классе.

Например, мышцы у девочек тоньше, в них много жировых прослоек, что делает их менее прочными, но более эластичными. Отличительной особенностью микроструктуры мышц девушек является меньшее количество быстрых волокон, что объясняет их более низкие скоростно-силовые качества. Необходимо отметить также неравномерность развития мышц. Лучше всего они выражены на ногах (50% всей мышечной массы). Относительно неплохо развиты мышцы спины, которые постоянно несут нагрузку по удержанию тела в вертикальном положении.

Учитывая эти особенности, педагог классического танца подбирает учебный материал, помогающий улучшить мышечный корсет учащихся, сформировать технические навыки для дальнейшей работы.

Все эти новшества неизбежно приводят к появлению новых методов в программах преподавания классического танца. В программу такой дисциплины, как «Гимнастика», тоже внесены серьезные изменения: включено большое количество движений на развитие гибкости, подвижности тазобедренных суставов и т. д. Но здесь тоже есть «острые» моменты.

Возрастные особенности физиологии опорно- двигательного аппарата детей 10–11 лет, а именно в этом возрасте начинается изучение «Классического танца», заключаются в том, что в костях и скелетных мышцах у детей, по сравнению с взрослыми, больше органических веществ и меньше минеральных. Гибкие кости могут деформироваться при неправильных позах и чрезмерных неравномерных нагрузках. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного мышечного корсета для сохранения нормального расположения костей. В результате возможны деформации скелета, развитие ассиметричности тела и конечностей, возникновение плоскостопия. По результатам исследований, которые провели в Академии русского балета, такое профессиональное заболевание, как поперечное плоскостопие, которое раньше возникало в основном у артистов балета, прошедших серьезный путь в своей танцевальной карьере, теперь все чаще появляется у учащихся 14-17 лет. А такой диагноз, как артроз тазобедренного сустава, который раньше всегда являлся типичным профессиональным поражением опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов-гимнастов, сейчас является довольно знакомым диагнозом для учащихся выпускных классов хореографических школ и училищ.

Так как упрочение костей и связочного аппарата, а также увеличение мышечной массы у детей и подростков происходит постепенно и поэтапно, необходимо постоянно следить за формированием правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования ассиметричных поз и односторонних упражнений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и прочим функциональным нарушениям осанки.

При современных спортивных требованиях к классическому танцу организм учащихся терпит достаточно тяжелые нагрузки, что может неблагоприятно сказаться не только на осанке, но и на функциональных возможностях опорно-двигательного аппарата в будущем.

**III. Факторы травматизма**

Известно, что к внешним факторам травматизма относят:

-Недочеты и ошибки в методике проведения занятий. Эти ошибки могут быть причиной от 30 до 60% случаев всех травм. Недочеты могут быть связаны с нарушением преподавателем основных принципов обучения: равномерности увеличения нагрузок, последовательности в овладении движениями, прописанными в программе обучения, индивидуализации учебного процесса. В хореографическом образовании это выражается в форсированности нагрузок на уроках, особенно перед контрольными уроками или экзаменом, неумение обеспечить в ходе занятий условий для восстановления функционального состояния учащихся, неправильная оценка преподавателем систематической и регулярной работы над техникой классического танца. С целью более быстрого освоения усложняющейся программы, преподаватели зачастую раньше времени включают в урок упражнения, к которым учащиеся не готовы в силу недостаточного развития физических качеств или утомления от предшествующих комбинаций или движений экзерсиса.

-Неправильное поведение учащихся также бывает причиной травм.

Поспешность, недостаточная внимательность и недисциплинированность могут привести к нечеткому выполнению упражнения и, как следствие, к перенапряжению и даже к срыву.

Существуют также внутренние факторы травматизма:

Состояния утомления и переутомления, при которых могут наблюдаться такие явления, как расстройства координации и внимания. Это вносит дисгармонию в координированную работу мышц-антагонистов, ловкость выполнения движений нарушается, что может привести к неожиданным травмам.

Нарушение управления движениями при недостаточном овладении двигательным навыком. Часто новые упражнения, вводимые в экзерсис у станка или на середине на уроках классического танца, могут явиться для учащегося неожиданным изменением двигательной задачи и привести к травме.

Одна из проблемных зон любого танцора – стопа. Ведь это орудие их труда, вовремя танца она ощущает колоссальную нагрузку. Стопа балерин на пуантах работает в несвойственном положении обычному, физиологическому. У исполнителей народного танца стопа находится в более выгодном положении, так как они работают в обуви на каблуке (туфли, сапоги).

За движение стопы и голеностопа отвечает 24 мышцы. Большинство из них поддерживают продольный свод стопы, с проблемой стабилизации которого педагоги сталкиваются довольно часто. Одна из задач преподавателя классического танца – научить ребенка распределять равномерно массу тела между тремя точками опоры: (подушечки 1 и 5 пальцев и пяточная кость). Обычно при плоскостопии нагрузка уходит с пятого пальца (внешнего свода стопы) и ребенок начинает заваливаться на внутренний свод. Скорее всего здесь происходит потеря тонуса задней большеберцовой мышцы и отсутствие неврологического контроля. Эта мышца является одной из двух основных мышц ответственных за стабилизацию свода стопы. Когда она теряет тонус, то стопа утолщается. Постепенно мозг начинает забывать об этой мышце и она просто не включается в работу. Заставить её работать можно через долгую и упорную совместную работу преподавателя и учащегося (например, отведение и приведение большого пальца в положении стоя, сначала с помощью педагога, потом только самостоятельно).

Преподавателю важно подобрать упражнения для работы стопы, где пассивная растяжка педагогом или с помощью приспособлений имеет место быть. Но не стоит забывать, что наши учащиеся – дети, формирование костной структуры у них идет вплоть до 12 лет. При пассивной растяжке основная нагрузка идет на ладьевидную и таранную кости и таранно-ладьевидную связку. Эта связка очень упругая и такую нагрузку выдержать может, но при отсутствии динамической нагрузки за счет собственных мышц и связок, можно разболтать весь голеностопный сустав. Поэтому, грамотнее всего разработать комплекс упражнений, который будет направлен на динамическое развитие стопы.

**IV. Дыхательная гимнастика.**

Еще один момент, требующий внимание на уроках хореографии – дыхание. Методика классического танца не оказывает развивающего влияния на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и функцию внешнего дыхания. Каждый преподаватель замечал проблемы с дыханием у своих учеников во время урока. По моему мнению, необходимо введение в учебную программу тем «Дыхательная гимнастика» и, соответственно, разработки специальной дыхательной гимнастики, учитывающей особенности хореографического искусства.

На сегодняшний день существует множество различных дыхательных техник, разработанных с учетом решения определенных целей и задач (лечебных, релаксационных, развивающих), с учетом специфики профессиональной деятельности человека. Хореографическое искусство имеет целый ряд особенностей, влияющих на дыхание, которые должны учитываться при разработке курса дыхательной гимнастики при занятиях классическими танцем:

-Балетная осанка, особенностью которой являются подтянутые мышцы брюшного пресса, спины, грудной клетки, опущенные вниз плечи, удлиненная шея, что приводит к зажиму мышц, участвующих в дыхании.

-Особенности балетной техники*.*Сложные балетные па требуют напряженных, собранных или же растянутых мышц, что вызывает затруднения дыхания.

-Эстетика классического танца — аспект, о котором не заботятся ни спорт, ни медицина. Необходимость в нужный момент скрывать от зрителя прилагаемые усилия, в т. ч. и учащенное дыхание, невозможность глубоко дышать, требования к мимике, особенность балетного костюма — все это создает значительные затруднения для хорошего снабжения организма кислородом во время колоссальных физических нагрузок.

В АРБ им. А. Я. Вагановой была разработана экспериментальная дыхательная гимнастика. В ее состав вошли элементы дыхательной техники А. Н. Стрельниковой, адаптированные дыхательные упражнения йоги, и несколько разработанных упражнений, основанных на методе Дж. Пилатеса и ассиметричном дыхании К. Шрот.

Некоторые примеры дыхательных упражнений представлены ниже:

- «4 выдоха» Цель: тренировка дыхательной мускулатуры. Исходное положение: ноги по I позиции, мышцы пресса и спины подтянуты, плечи опущены вниз, взгляд направлен прямо перед собой. Выполнение: сделать глубокий вдох носом, затем сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими (3–4) отрывистыми выдохами, повторить 5–7 раз.

- «Ладошки» Цель: освоение навыка ассиметричного дыхания. Выполняется в парах. Исходное положение: дети становятся в паре друг за другом, стоящий сзади кладёт ладони на спину первому (охватывает ладонями область от нижнего края лопатки). Стоящий спереди держит руки в подготовительной позиции, ноги – в 1 п. Выполнение: Стоящий спереди делает спокойный вдох через нос и пытается раздвинуть пальцы на ладошках, лежащих на его спине – то есть осуществить вдох в заднюю поверхность лёгких. Выдох удлинённый, через приоткрытый рот (для создания максимального напряжения в работающих дыхательных межрёберных мышцах). Повторить 10–15 раз, затем меняются ролями.

**V. Вывод.**

Основой хореографического искусства является классический танец. Классический танец постоянно развивается, обогащается новыми формами и требует от танцора всё более и более совершенного владения телом. Основным рабочим инструментом наших учащихся является его тело. Но не просто тело, а хорошо подготовленное, развитое и тренированное.

Каждый профессиональный танцор должен быть физически здоров (в том числе иметь хорошее зрение, слух, нормально работающий вестибулярный аппарат, развитые двигательные функции), обладать пропорциональным телосложением, отвечающим требованиям классического танца, необходимыми “профессиональными” данными (выворотность ног, подъём стопы и др.).

Соединив лексику хореографии с лексикой современной физиологии (биомеханические схемы, мышечные цепи, кинезиологические модели и т. п.), можно получить законченную науку о танце, которая поможет сохранить его классические формы, несмотря на любые изменения форм классического балета.

Таким образом, развитие классического танца и его преподавания в будущем, связано с необходимостью совмещения метода А. Я. Вагановой с повышенной техничностью артиста балета, а это возможно только при условии изучения классического танца с опорой на знания анатомии, физиологии и биомеханики.

Библиография

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб: Издательство “Лань”, 2000.
2. Звездочкин В. А. Классический танец. Учебное пособие. 3-е изд., испр. СПб.: Планета музыки, Лань, 2011
3. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии. Учебное пособие.  Челябинск: ЧГИК, 2017
4. Карпенко В.Н. Основы жизнедеятельности и охраны труда в хореографии. Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М,2019
5. Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. 2015. № 40.
6. VI Межвузовская научно-практическая конференция студентов и аспирантов «Актуальные вопросы образования в сфере культуры и искусства», посвященная 70-летию Победы в Великой Отечественной войне (20 апреля 2015 года, Москва, Московская государственная