



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей

«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

**«Работа опорно-двигательного аппарата,
связанная с основами движения в музыкально-
хореографическом искусстве, для выработки апломба»**



Рязань, 2014 г.

«Работа опорно-двигательного аппарата, связанная с основами движения в музыкально-хореографическом искусстве, для выработки апломба» / авт-сост. А. И. Разживин, педагог дополнительного образования отделения спортивного, современного танца и гимнастики. - Рязань, 2014.

Данная методическая рекомендация раскрывает основы ремесла музыкально-хореографического искусства: дает золотое правило «максимум устойчивости – минимум напряжения».

Методическая рекомендация адресована педагогам, преподавателям, тренерам, так или иначе, связанным с музыкально-хореографическим искусством и предназначена для практического применения танцорами, спортсменами в их профессиональной деятельности.

Аннотация

Представленная методическая рекомендация разработана педагогом дополнительного образования Разживиным А.И., на основе практических занятий по народно-сценическому танцу педагога А.А. Сапогова доцента кафедры хореографии искусства, почетного профессора Санкт-Петербургского государственного университета профсоюзов, заслуженного артиста РСФСР и собственного опыта.

Методическая рекомендация раскрывает основы ремесла музыкально-хореографического искусства: дает золотое правило «максимум устойчивости – минимум напряжения», связанное с принципом работы опорно-двигательного аппарата танцовщика(цы), показывает механизм работы опорно-двигательного аппарата; вводит основополагающие понятия – точки опоры, рычаги устойчивости, стержень устойчивости.

Методическая рекомендация адресована педагогам, преподавателям, тренерам, так или иначе, связанным с музыкально-хореографическим искусством и предназначена для практического применения танцорами, спортсменами в их профессиональной деятельности.

Автор-разработчик:

Разживин Андрей Иванович, педагог дополнительного образования отделения спортивного, современного танца и гимнастики МАОУДОД «Рязанский городской Дворец детского творчества».

Пояснительная записка

Музыкально-хореографическое искусство состоит из двух частей неделимого целого: материального начала – ремесла и духовного начала – творчества.

Ремесло, есть преобразование организма человека в рабочий аппарат, который в процессе движения, позволяет танцовщику управлять своим организмом и проникать в суть музыки, передавая всю гамму эмоций и чувств, заложенной с ней.

Творчество, есть создание незримого образа, которое переходя из души в душу пробуждает в человеке чувства и мысли, позволяя ему полнее ощутить, осознать свое бытие, окружающий мир.

Работа опорно-двигательного аппарата

Чтобы овладеть **максимальной устойчивостью при минимальной затрате энергии**, то есть выработать апломб, необходимо иметь стержень устойчивости, который образуется рычагами устойчивости – незримыми прямыми линиями между точками опоры в области скелета.

Методика преподавания танца А.А.Сапогова выделяет семь точек опоры в области скелета пояса нижних конечностей и конечностей (тазовая кость и ноги): две стопы, два коленных сустава, два тазобедренных сустава и кончик копчика.

Так же выделяет семь точек опоры в области скелета пояса верхних конечностей и конечностей (плечевой пояс и руки): кончики пальцев правой и левой руки, это два локтевых сустава, два кончика лопаток и кончик подбородка.

Чтобы образовать **рычаги устойчивости** – незримые прямые линии между точками опоры, необходимо последовательно сократить

определенные группы мышц пояса нижних и верхних конечностей и конечностей.

Пояс нижних конечностей и конечностей (тазовая кость и ноги)

Чтобы образовать рычаги устойчивости в данной области необходимо:

- 1) *сократить сначала ягодичные мышцы, мышцы низа живота и четырехглавые мышцы (передние мышцы бедренной кости ног), что позволит закрепить тазовую кость;*
- 2) *одновременно втянуть вовнутрь и поднять вверх надколенную чашечку правой и левой ноги;*
- 3) *и сократить мышцы голени (задние мышцы берцовой кости ног) и мышцы стопы обеих ног.*

Все это позволит образовать **рычаги устойчивости** – незримые прямые линии от копчика до тазобедренного сустава, от тазобедренного сустава до коленного сустава, от коленного сустава до стопы правой и левой ноги.

Пояс верхних конечностей и конечностей (плечевой пояс и руки)

Чтобы образовать рычаги устойчивости в данной области необходимо:

1) *кончики лопаток правой и левой руки направить к кончику копчика, опираясь при этом на уже закрепленную тазовую кость и сокращенные мышцы голени и стопы обеих ног, это позволит сократить трапецевидную мышцу (верхняя мышца спины, охватывающая шейный и плечевой отделы позвоночника), которая сокращаясь, освобождает от напряжения *передние мышцы шеи, мышцы груди и верхние мышцы живота* и позволяет свободно дышать, а так же удлиняет шею и дает почувствовать напряжение в точке опоры – *кончике подбородка*.*

2) необходимо образовать точки напряжения в локтевых суставах и кончиках пальцев обеих рук, а так же усилить напряжение в кончике подбородка, при этом опираясь на стопы, кончик копчика, кончики лопаток и кончик подбородка.

*Все это позволит образовать **рычаги устойчивости** – незримые прямые линии от кончика копчика до кончиков лопаток, от кончика лопаток до локтевых суставов, от локтевых суставов до кончика пальцев правой и левой руки.*

Таким образом, сознательно сокращенные и расслабленные группы мышц, образованные рычаги устойчивости, составляя единое целое, позволяют образовать **стержень устойчивости** – условную вертикальную линию от стоп через коленные и тазовые суставы, через кончик копчика и кончики лопаток в макушку, что определяет существо структуры основного исходно-подготовительного положения, которое позволяет танцовщику не только охранить устойчивость тела, но и осознано управлять им в процессе движения, танца.

Заключение

Подводя итог надо отметить, что ***танец, как ремесло, есть переход из одного устойчивого положения в другое устойчивое положение, при минимальной затрате энергии.***

Если устойчивость тела достигается за счет большой затраты энергии, за счет общего напряжения организма, то такая устойчивость сковывает и ограничивает движение тела и чувств танцовщика, а скованные, лишённые полета движения противоречат самой природе музыкально-хореографического искусства.

Чтобы перейти из одного устойчивого положения в другое устойчивое положение при минимальной затрате энергии необходимо сохранить *механизм основного исходно-подготовительного положения*.

То есть во время танца необходимо сохранить созданные точки напряжения в области скелета (14 точек опоры пояса нижних и верхних конечностей и конечностей) и незримые прямые линии (12 рычагов устойчивости пояса нижних и верхних конечностей и конечностей), которые образуют стержень устойчивости (условную вертикальную линию).

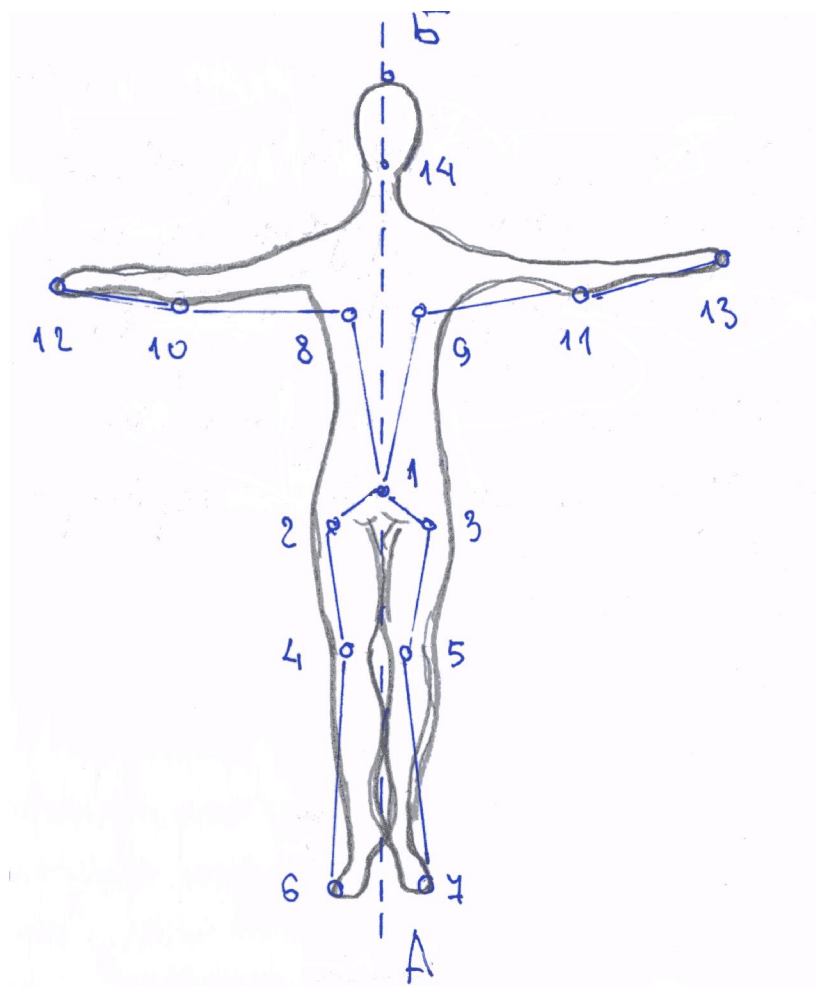
Механизм основного исходно-подготовительного положения есть апломб (устойчивость, уверенность), он служит основой для всех па, он позволяет танцовщику эффективно управлять своим телом и в полной мере уже решать творческие задачи.

Точки опоры

- 1 - кончик копчика;
- 2,3 - тазобедренные суставы;
- 4,5 - коленные суставы;
- 6,7 – стопы;
- 8,9 - кончики лопаток;
- 10,11 - локтевые суставы;
- 12,13 - кончики пальцев;
- 14 - кончик подбородка.

Рычаги устойчивости

- 1-2; 1-3 – от копчика до тазовых суставов;
- 2-4; 3-5 – от тазовых до коленных суставов;
- 4-6; 5-7 – от коленных суставов до стоп;



1-8; 1-9 – от кончика копчика до кончиков лопаток;
8-10; 9-11 – от кончиков лопаток до локтевых суставов;
10-12; 11-13 от локтевых суставов до кончиков пальцев.

Стержень устойчивости.

Положение А - Б – условная вертикальная линия.

Глоссарий

Точки опоры- точки напряжения в области скелета.

Рычаги устойчивости - незримые прямые линии между точками напряжения (образуются за счет напряжения определенных групп мышц).

Стержень устойчивости – условные вертикальные линии, проходящие через точки напряжения от стоп через коленные суставы, через копчик, через кончики пяток в макушку.

Апломб – уверенная, свободная манера исполнения; устойчивость, умение сохранить в равновесии все части тела.

Список использованной литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебное пособие. – СПб: Лань, 2007.
2. Костровицкая В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки: учебное пособие. – СПб: Планета музыки, 2009.
3. Краткий словарь танцевальных терминов. Балет. Танец. Хореография. / сост. Н.А.Александрова. – СПб: Планета музыки, 2008.
4. Сапин М.Р. Анатомия человека: учеб. пособие для студ. мед. институтов. / под ред. Сапина. – М.: «Медицина», 1986.
5. Сапогов А.А. Гармония духа материи. – СПб: Гиперион, 2003.

«Работа опорно-двигательного аппарата, связанная с основами движения в музыкально-хореографическом искусстве, для выработки апломба»

авт.- сост. А. И. Разживин

Ответственная за выпуск: Миронова Н.В., заведующая кабинетом методического и психологического сопровождения.

Компьютерная верстка: Кувшинкова С.Н., Филимонова И.В., методисты ДДТ