

Хореограф

№ 14 СЕНТЯБРЬ 2018



Анна Фоминых

• Я не планировала связывать свою жизнь с танцами...

Содержание

Редакторская колонка

От автора 3

Работа с детьми

Хореография не только для девочек!..... 4

Музыка и дети.....12

Психология

Как быстро и безболезненно влиться в новый коллектив.....14

Кто такие амбициозные родители и как с ними работать?.....17

Гость номера

Анна Фоминых: «Я не планировала связывать свою жизнь с танцами...».....21

Конкурсы и фестивали

Фестивали и конкурсы от festivals.ru..... 26

Методическая копилка

Балетмейстер-репетитор и репетиционная деятельность в коллективе..... 27

Анатомия бедра и поперечный шпагат..... 32

Это интересно

Тренинг «Я люблю себя» (впечатления от поездки).....37

Календарь предстоящих событий

Анонс мероприятий на 2018-2019 год45

Информация

Как попасть на страницы журнала..... 46

Рекламодателям 47

От автора



Друзья!

Поздравляю вас с началом нового танцевального сезона!

Пусть в этом году вас не покидают творческое вдохновение, полет фантазии и удача! А наш проект всегда рядом на страже вашего самообразования и саморазвития.

Мы открыты для сотрудничества! Рады новым авторам! Новым подписчикам и просто друзьям!

Если и вам есть чем поделиться с нами и коллегами, пишите!

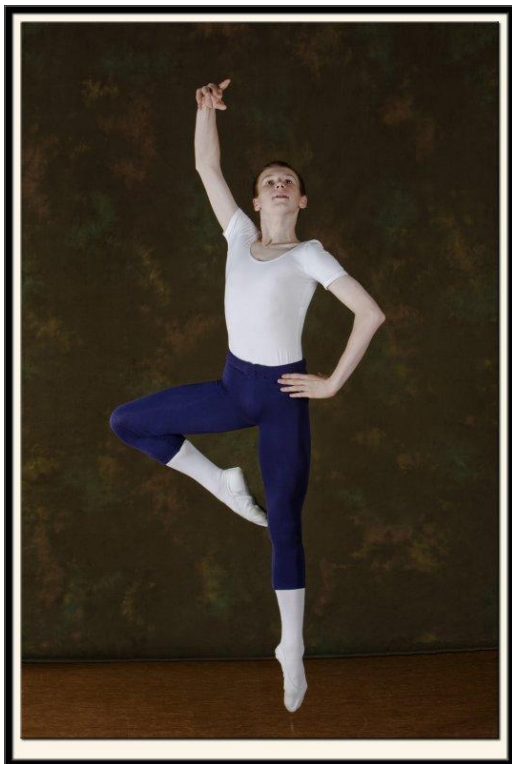
Условия сотрудничества вы найдете на последней странице журнала.

Хорошего вам настроения! В добрый путь!

Наталья Довбыш

Создатель и главный редактор журнала «ХОРЕОГРАФ»

Хореография не только для девочек!



Одной из слабо разработанных, но в тоже время активно обсуждаемых тем в науке, в данном контексте, являются гендерные различия в социализации творческих детей. Исторически сложилось, что хореографическую одаренность зачастую приписывают девочкам, а проявления успехов мальчиков в искусстве танца и их достижений во взрослой жизни, списывают на так называемую «случайную одаренность». Это противоречие объясняется преобладанием в общественном сознании гендерных стереотипов, традиционно приписывающих

пассивную роль мужчины в танцевальном действе. Целью нашей статьи является теоретическое осмысление гендерных особенностей социализации мальчиков в хореографическом коллективе.

Девочки подросткового возраста в большей степени склонны проявлять настойчивость, инициативу и даже агрессию, а мальчики более самокритичны, эмоционально чувствительны, в том числе и к критике. Подростки-мальчики свободнее выражают и отстаивают свое мнение, даже если это переходит в спор или конфликт.

Между тем каждый родитель мечтает, чтобы его ребенок вырос гармоничной личностью: сильным, ответственным, выносливым, воспитанным, уверенным в себе человеком. Именно хореография развивает все эти качества, которые для мальчика важны не меньше, чем для девочки. Чем раньше родители задумаются над этим, тем лучше.

Актуальность выбранной темы вызвана небольшим количеством мальчиков, посещающих уроки хореографии. Между тем именно мальчики нуждаются в повышенной



двигательной активности, когда так велик соблазн телевизора, компьютерных игр и безграничных просторов интернета. Направляя и обучая ребенка, можно добиться предрасположенности к формированию интереса, например, к боевым искусствам, легкой атлетике, плаванию и т.д. Однако хореография совмещает в себе и спортивную подготовку, и творчество. Танец – это музыкально-пластическое искусство и, как всякий вид искусства, отражает окружающую жизнь в художественных образах. С древних времен человек выражал, осмысливал в танце свои представления о природе жизни, взаимоотношения между людьми, рассказывал о происходящих событиях, а в основе первых плясок наших предков лежали движения, связанные с трудом первобытного человека: ловлей рыбы, сбором плодов, охотой. К тому

же хореография несет в себе еще культурное и эстетическое воспитание, что не менее важно для будущих мужчин – танец формирует общую культуру тела.

Очень важную роль в решении проблемы привлечения мальчиков в хореографический коллектив и быстрой их адаптации играют родители и близкие люди. Они должны чувствовать ребенка, общаться с ним, расспрашивать, какие эмоции у него на душе на данный момент. И вовсе не все «настоящие мужчины» играют в хоккей. Понятие «настоящего мужчины» заключается совсем в другом: характере, поступках, целях, поведении и многом другом. Хорошо, если такие воспитательные беседы, подкрепленные конкретными примерами, проходят незаметно для мальчика, не

выглядят, как нудные нравоучения. Постепенно ребенок поверит родительским словам и сформирует свою личную точку зрения, на которую уже трудно будет воздействовать людям со стороны.

Многие тренеры боевых искусств отмечают, что действительно сильные бойцы чаще всего получаются из тех, кто имеет разнообразную практику движения. Танцоры, с их пластикой, воспитанным чувством равновесия, богатством движения, часто вырастают в блистательных бойцов.

Современный танец так же, как и древний ритуальный танец, обладает магической силой, пробуждающей внутреннюю энергию, творческое начало, способность к импровизации. Управляемое физическое действие человека в форме танца соединяет наши физические возможности и энергию с духовными устремлениями, помогает нам сохранять контакт с высшими жизненными силами. Каждое движение и жест приводит к электрическим изменениям в теле и мозге: центральная нервная и мышечная системы преобразуют музыкальные ритмы в форму движения, что позволяет нам расширить традиционное восприятие мира.

Если посмотреть на культуру Кавказа (а у этих народов, как известно, присутствует выраженный культ мужественности), то можно увидеть, что именно мужской танец стоит у них на почетном месте. В русской культуре, имеющей богатейшие танцевальные традиции, перепляс – изначально чисто мужской танец, по сути своей – соревнования парней между

собой, выяснение с помощью танца, кто «круче».

Мне импонирует методика преподавания Марины Новиковой. Ее занятия проходят в смешанном составе, но есть и отдельные занятия только для мальчиков. «Когда мы занимались с мальчишками, для достижения цели я использовала их соревновательный «инстинкт». Это именно инстинкт! У них это в крови. Сначала мы делали упражнения все вместе, для усвоения, а потом я устраивала соревнование по любому поводу и без повода тоже. Например, кто поднимется из гран плие по стенке лучше всех? Тот, кто выиграл, поощрялся. Поощрение — это не что-то материальное, а, например, он начинает какое-то движение первым, которое исполняется по очереди, или он будет стоять первым на следующем уроке, или он водящий в игре. Очень стимулирует!».

Нельзя не согласиться с мнением М.Новиковой о том, что у мальчиков должен быть свой репертуар. Это придает им большую значимость, повышает самооценку и положительно сказывается на климате в коллективе.

Оптимальный путь для достижения разнообразных сложных задач – сочетание задачи тренировки танцевального аппарата с развитием музыкальных, актерских и творческих способностей. Для этого в моей практике используются дополнительные методы,

способствующие наилучшему восприятию движений танца, не указанные в профессиональной методике.

Главными задачами в этом направлении я считаю:

- содействие физическому развитию детей и совершенствованию основных двигательных навыков: важно выработать

у детей устойчивую привычку прямо и стройно держаться, правильно и свободно двигаться в танцах;

- развитие общей организованности детей, воспитание навыков общественного поведения, содействие организации дружного детского коллектива.



При учете этих учебно-воспитательных задач наиболее подходящим для детей младшего школьного возраста содержанием занятий по хореографии является изучение детских, легких народных, массовых и балльных танцев, небольшая учебная подготовка, занятия ритмическими упражнениями и гимнастикой. Необходимо чередовать виды работы, помня о

потребности этого возраста в частой смене движения и о трудности для них статистических положений.

Личностное развитие человека и предпосылки к социализации несут на себе печать возрастных и индивидуальных особенностей, которые необходимо учитывать в процессе

воспитания. С возрастом связан характер деятельности человека, особенности его мышления, круг его запросов, интересов, а также социальные проявления. Вместе с тем каждому возрасту присущи свои возможности и ограничения в развитии.

Мы видим, что возрастной подход в педагогике предполагает учет и использование закономерностей формирования и развития конкретного человека (физиологических, психических, психологических, социальных и др.), а также социально-психологических особенностей групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом.

Овладев необходимыми знаниями, навыками и умениями, научившись понимать и осмысливать содержание изучаемого хореографического материала, выразительно его исполнять, дети по-новому, более активно и сознательно начинают относиться к занятиям. В результате активного эмоционального знакомства с хореографией формируется художественный вкус детей, они начинают подмечать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни. Занятия в хореографическом классе имеют большое значение для физического развития детей. Они приобретают стройную осанку, начинают легко, свободно и грациозно двигаться, избавляются от таких физических недостатков, как сутулость, "косолапость", лишний вес и т.д. У них

улучшается координация движений. На занятиях в хореографических классах полезные навыки приобретаются естественно. Дети начинают чувствовать эстетику поведения в быту; подтянутость и вежливость становятся нормой поведения. Они следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью, изяществом своего костюма и прически.

Важно заметить, что успех детей в хореографическом коллективе зависит от преподавателя, который либо обладает профессиональными знаниями и умело применяет их в учебно-тренировочной работе, либо допускает ошибки, которые отрицательно влияют на детей. Преподавателям хореографии важно знать особенности методики работы с детьми разных возрастов, разбираться в причинах наиболее распространенных ошибок, встречающихся в практике. Итак, в статье выделено 2 проблемы, связанные с заявленной темой: необходимость, во-первых, увеличивать количество мальчиков в хореографическом коллективе и, во-вторых, сохранять контингент.

Мы видим решение этих проблем в следующем. Для привлечения мальчиков в танцы нужно, конечно, начать с мотивации родителей, а потом уж и самих ребят. Необходимо убедить

родителей, что хореография важна для воспитания настоящего мужчины не меньше, чем бокс или шахматы.

Важно донести до родителей, что танцы – это другая форма спорта, и спорта нелегкого: держать осанку, не опускать локти, чувствовать партнершу и слышать музыку – задача непростая. Но именно танцы дотачивают спорт до красоты и галантности, воспитывают из мальчика будущего внимательного кавалера, а не мужлана и самца. Именно танцы сформируют у вашего сына формат: чудесную основу его успешности и владения собой, его самодисциплины. Необходимо найти методы, наиболее эффективные и интересные именно для мальчиков (динамичность, соперничество, дисциплина, преодоление трудностей).

Сейчас у меня 3 группы мальчиков (всего 30 человек разного возраста).

В особый класс выделяются игры-соревнования, в которых наиболее привлекательным моментом для мальчиков становится выигрывать или успех. Я считаю, что именно в таких играх формируется и закрепляется мотивация достижения успеха. Именно у мальчиков необыкновенно силен соревновательный дух, выполнение сложных (на выносливость и силовых) упражнений не просто по очереди, а кто быстрее, больше или лучше. Для мужчин нормально соперничать. Это побуждает к развитию, улучшению навыков, мастерства.

Еще одним важным моментом для мальчиков является дисциплина, так как для большей результативности нужен "мужской" подход к дисциплине, где-то более строгий и в тоже время обязательна похвала за труд и хорошее поведение.



Также у мальчиков должна быть совершенно другая динамика урока. Мальчишки более непоседливы и менее сосредоточены, поэтому урок для них строится совсем в другом ритме, они должны быть всегда максимально в движении, иначе начнут скучать и, как следствие, пытаться занять себя чем-то другим.

Подводя итоги, можно сказать, что работа с родителями, ежедневное общение с ними, объяснение целей, задач, перспектив играет одну из важнейших ролей в привлечении мальчиков в танцы. И, конечно, не стоит забывать о мотивации самих мальчиков. Для этого нужно учитывать понимание "мужской культуры" (в основе которой дух соперничества и радость преодоления трудностей), их потребности и интересы.

Таким образом, танец – перспективная форма эстетического воспитания детей и подростков, в основе которой лежит приобщение их не только к хореографическому искусству. Оно обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков. Они любят искусство танца и посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляют

настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений. Используя специфические средства искусства танца, заинтересованность детей, я, как преподаватель хореографии, имею возможность проводить большую воспитательную работу.

Статью подготовил: Фомин Евгений Андреевич — педагог дополнительного образования ОГБОУ ДОД ОДТДМ и МБУ ДО ЦДТ №1 г.Ульяновск

Литература:

1. <http://www.horeograf.com/new/osobenosti-raboty-s-malchikami.html#more-677>
2. *Евтушенко, И.Н. Гендерный подход к одаренности в дошкольном возрасте*
URL:/http://www.rusnauka.com/24_NPM_2010/Psihologia/71256.doc.htm
3. *Коноплёва,, Н.А. Одарённость и гендер /Н.А. Коноплёва // Женщина в российском обществе. – 2000. – № 1. – С. 24–30.*
4. *Лакреева А. В., Налетова Е. А. Гендерные различия*

социализации творчески одаренных
детей // Научно-методический
электронный журнал «Концепт». –
2015. – Т. 37. – С. 271–275. – URL:
[http://e-
koncept.ru/2015/95677.htm](http://e-koncept.ru/2015/95677.htm).

5. Лакреева, А.В. Педагогическое
содействие гендерному
самоопределению подростков
/Гендерные исследования в
образовании: проблемы и
перспективы. Волгоград. – 2009. –

281-285.

6. Литвак, Р. А., Бондарчук, Т.В.
Закономерности социализации
одаренных детей в
современных социокультурных
условиях // СИСП. - 2012. - №1.

7. Мельникова, Е.П. Хореографический
коллектив как средство
развития творческой
самореализации личности / Е.П.
Мельникова // Вестник МГУКИ. -
2011. - №5. - С.158-162.

Музыка и дети



Медленно, очень тихо, словно боясь потревожить кого-то, в вашу комнату входит музыка. Мир музыкальных звуков безграничен. Он таит в себе несметные богатства. Но своими сокровищами музыка одаривает не всякого. Чтобы человек стал их обладателем, нужно обязательно потрудиться.

Любой разговор о музыке имеет смысл только тогда, когда наряду с ним звучит музыка. Музыка участвует в беседе, рассказывает о мире, о природе, человеке с помощью языка звуков и интонаций. Познание ребёнком этого своеобразного языка начинается с того момента, когда появляется первый интерес к музыкальному звуку, музицированию, когда возникает желание рассуждать о средствах музыкальной выразительности.

Исследования известных учёных, педагогов доказывают возможность и необходимость формирования у ребёнка памяти, мышления, воображения с очень раннего возраста. Наиболее благоприятного

периода для развития у детей музыкальных способностей, чем детство, трудно представить. Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости в детском возрасте создаёт фундамент музыкальной культуры человека, как части его общей духовной культуры в будущем.

Восприятие музыки – один из наиболее развивающих и в то же время сложных для детей видов музыкальной деятельности.

В нём дети приобретают самый большой, по сравнению с другими её видами, объём музыкальных впечатлений. Учатся слушать и слышать музыку, переживать и анализировать её. В процессе слушания развивается музыкальное восприятие – мышление.

Элементарные представления о языке музыкального искусства формируются прежде всего в разнообразных видах детской музыкальной деятельности (восприятию, исполнительстве, творчестве) на занятиях.

Кроме этого, на музыкальных праздниках и вечерах создаётся особая атмосфера удивительного единения детей и взрослых, доверия друг другу, доброжелательности, которая способствует успешному вхождению ребёнка в мир музыки.

В дошкольном детстве многие музыкальные впечатления ребёнок получает не столько от самой музыки, сколько от эмоциональной реакции близких – матери, отца, бабушки, дедушки и других. «Человек стал человеком, – писал В. Сухомлинский, – когда услышал шепот листьев и песню кузнечика, журчание весеннего ручья и

звон серебряных колокольчиков, жаворонка в бездонном летнем небе, шорох снежинок, ласковый плеск волны и торжественную тишину ночи, - услышал и, затаив дыхание, слушает сотни и тысячи лет чудесную музыку жизни. Умей и ты слушать эту музыку, умей наслаждаться красотой».

В искусстве, особенно в музыке, ребёнку необходимо быть свидетелем эмоционального воздействия, ему нужен эмоциональный пример. Это один из основных музыкальных уроков детства.

Сами взрослые должны не только любить музыку, знать её, обладать достаточным уровнем музыкальной культуры, но и понимать самоценность дошкольного периода детства для вхождения ребёнка в мир музыки. В. Сухомлинский подчёркивал: «Если в раннем детстве донести до сердца красоту музыкального произведения, если в звуках ребёнок почувствует многогранные оттенки человеческих чувств, он поднимется на такую ступеньку культуры, которая не может быть достигнута никакими другими средствами».

Проведение занятий по восприятию музыки в ДОУ предусматривает:

- специальный подбор музыкального репертуара;
- использование соответствующих возрасту методов работы с ним;
- использование других видов музыкальной деятельности (музыкально-ритмических движений, игры в оркестре, пения);

- использование различных видов художественной деятельности детей, произведений художественной литературы и изобразительного искусства (слушание стихов и прозы);
- рисование, просмотр репродукций картин, слайдов, видеоматериалов и т.д.).

Синтез различных видов искусств, когда ребёнок, воспринимая музыкальное произведение, опирается на доступные для него изобразительное искусство и художественную литературу, является наиболее продуктивным.

Наглядность, живое слово (поэзия, проза) помогают ребёнку в раскрытии музыкального художественного образа. Восприятие, сопереживание и сопоставление художественных образов и выразительных средств этих видов искусства облегчает ребёнку овладение сложным музыкальным языком.

Подбор музыкального репертуара осуществляется на основе принципов художественности и доступности детям дошкольного возраста; сочетания классической, современной музыки и фольклора. Дети с самого начала получают представление о многообразии и богатстве мира музыки, что способствует их музыкальному развитию, расширяет художественный кругозор.

*Статью подготовила: музыкальный руководитель **Феоктистова Е.Н.***

Как быстро и безболезненно влиться в новый коллектив?



Тема, которую я хочу затронуть в статье, актуальна и для детей, и для взрослых: **«Как быстро и безболезненно влиться в новый коллектив?»**.

Каждый человек проходит, и не один раз, это горнило человеческих отношений. И практически каждый испытывает страх: как его встретят, как примут? Существуют нехитрые правила вхождения в новый коллектив, о которых я расскажу.

Но эффективно они «работают» не всегда. Но об этом немного позже.

Несколько правил вхождения в новый коллектив

Правило №1. Позитивный настрой.

Если человек настроен позитивно, его собственное чувство уверенности значительно возрастает. Уверенное поведение, – важный фактор, – его чувствуют другие люди.

Правило №2. Тактика: «Мгновения задержки у порога».

В любом коллективе существуют: неформальные группировки, оппозиция, негласные лидеры, «козлы отпущения» и пр.

Кто-то с кем-то дружит, кто-то кого-то не любит... Лучшее решение для новичка – нейтральная позиция или поиск компромисса. Не нужно принимать сразу сторону какой-либо стороны.

Вот что пишет об этом американский психолог Д. Гоулман: «Примут ли ребёнка в свою группу другие дети или нет, зависит от того, насколько хорошо он способен войти в систему координат группы, чувствует ли, как надо себя вести в данной обстановке, а какие действия будут неуместными».

К неприятию почти всегда приводят две главные оплошности: попытка слишком быстро захватить лидерство и рассогласование с системой отсчета.

Но именно это и склонны делать не пользующиеся успехом дети: они врываются в группу, пытаются слишком резко или слишком рано сменить тему, выражая собственное мнение или сразу же не соглашаясь с другими, то есть, предпринимая совершенно очевидные



попытки привлечь к себе внимание. Парадоксально, но их тут же игнорируют или отвергают.

Пользующиеся успехом дети, напротив, некоторое время наблюдают за группой, чтобы понять, что происходит, прежде чем войти в неё, а затем делают нечто, показывая, что признают ее правила.

Они ждут подтверждения своего статуса в группе, а уж потом берут на себя инициативу и предлагают чем-нибудь заняться».

То есть тактика «мгновения у порога» заключается в следующем: взять время, чтобы разобраться во всем и сформировать свою стратегию поведения, основанную на понимании.

Правило № 3. Доброжелательность и вежливость.

Не стоит начинать вхождение в новый коллектив с грубости, агрессии, иронии,

злоупотребления сленгом. Такое поведение встречается нередко у подростков и является психологической защитой (на всякий случай). Считывается оно, как неуверенность, и может вызвать ответную реакцию агрессии и насмешки.

Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость.

Правило № 4. Родителям и педагогам на заметку.

Родителям необходимо внимательно слушать рассказы ребенка и проявлять искренний интерес к его делам.

В этом случае малыш будет уверен в поддержке взрослых, и адаптация пройдет быстрее.

Педагогам, принимая новичка, обращать внимание на его поведение, чтобы вовремя подсказать и поддержать, а также за реакцией «старожилов» - костяка коллектива.



Особенно если коллектив подростковый, где все процессы протекают острее. Считаю важным проводить беседы руководителя с новичком. Каждый человек нуждается в опоре и такая беседа - выказывание поддержки - поможет его комфортно вхождению.

Правило № 5. Минитренинги.

Принимая новых членов, необходимо проводить «выравнивание» коллектива.

Сделать это помогают различные игры, минитренинги, ритуалы, праздники.

Я для знакомства на своих тренингах провожу такое упражнение: группа стоит или сидит в круге. Каждый участник по очереди называет себя и три своих положительных качества.

Например: «Меня зовут Иванова Ирина. Я люблю кататься на лошадях, у меня прекрасное чувство юмора, я умею дружить».

Это упражнение можно проводить как для

знакомства, так и в тренингах для повышения уверенности в себе. Количество озвучиваемых качеств может варьироваться.

В заключение хочу привести отрывок из книги Д. Гоулмана, в котором описан пример поведения ребенка с высоким уровнем межличностного интеллекта и эмоциональной проницательности.

«В детском саду была перемена, и стайка мальчиков бегала по траве. Реджи споткнулся, упал, ушиб коленку.

Он заплакал, но другие мальчики продолжали носиться по лужайке как ни в чём не бывало – все, кроме Роджера, который остановился как вкопанный. Когда всхлипывание Реджи стали стихать, Роджер согнувшись схватился за колено и принялся его растирать, крикнув: «Я тоже ушиб колено!».

Такая малость – простой жест – говорит о таланте взаимопонимания, эмоциональном умении, необходимом для сохранения близких отношений в браке ли, дружбе или деловом партнёрстве – неважно.

Важно с ранних лет обучать детей искусству общения, элементарным навыкам социального взаимодействия, эмпатии.

Важно развивать не только их умственный интеллект, но интеллект эмоциональный, социальный, межличностный.

Автор: Ишмакова Э.Р., хореограф, психолог, танцетерапевт.

Кто такие амбициозные родители и как с ними работать?



Сентябрь открывает двери в новый учебный год.

Кто-то идет впервые в детский сады, школы, кружки, секции, центры дополнительного образования, а кто-то продолжает обучения уже не первый год. Тысячи ребят идут за новыми знаниями, впечатлениями, эмоциями и друзьями.

Многие родители еще до начала учебного года задумываются о том, что было бы неплохо куда-то девать энергию, помимо садика и школы, что нужно найти в ребенке таланты, организовывать досуг, развить физически, психологически, духовно и т.д. Мотивы у родителей бывают совершенно разные, да и сами родители бывают разные. Сегодня бы хотелось затронуть очень актуальную тему: «Амбициозные родители и отношения с коллективом».

Убеждена, что каждый педагог, хотя бы раз в своей практике, сталкивался с такими родителями. Это особенный тип, который я

выделяю в отдельную группу работы с родителями. Обычно их запрос звучит следующим образом: «Мой ребенок очень талантлив и одарен, хотелось бы сделать из него звезду или чемпиона». Это конечно очень грубо, но суть именно такая.

Согласитесь, что работать с таким срезом родителей трудно, но еще сложнее, если ребенок обладает весьма посредственными способностями. Что с ними делать, как с ними работать?

Давайте разберем сначала причины.

Амбициозные родители — не самые плохие родители, ведь они, как правило, совершенно искренне хотят сделать все от них зависящее не столько для себя, сколько именно для блага своего ребенка. Однако при этом они, к сожалению, слишком сильно перегибают палку.

У родительской амбициозности есть несколько причин.

Выделим две из них:

- **Первая причина – стремление к статусу.**

Родители изо всех сил стараются сделать ВСЁ для счастья своего ребенка. Хотят, чтобы он занял высокое положение, был богат,

знаменит и т.д., считая все это гарантией его будущего благополучия. Достижения ребенка тешат их честолюбие.

Для таких родителей ребенок — это собственность, им можно без конца хвастаться как друзьям, так и врагам: он прекрасно играет на скрипке, учится в самой лучшей школе, ездит на каникулы в Италию, занимается в элитном спортивном клубе и так далее и тому подобное. Но при этом, как ни странно, сам ребенок, его чувства, наклонности и желания родителей интересуют меньше всего.

- **Вторая причина — нереализованные мечты.**

Мамы и папы считают, что ребенок должен вырвать у жизни все то, что в свое время не удалось им. Родителей захлестывает спортивный азарт: ребенок должен лучше всех учиться, кататься на лыжах лучше одноклассников, рисовать не хуже чем

сын подруги, играть на пианино лучше Маши, прославиться, неважно в чем — в спорте ли, науке или танцах. Их ребенок должен быть лучше всех! Родители ориентируют ребёнка на бой с жизнью, причём по всем линиям без исключения! Свои нереализованные в детстве мечты родители, став взрослыми, стремятся воплотить в жизнь за счёт своих же детей.

Любовь условная и безусловная.

Каждая мама и каждый отец любит своего ребенка. С этим не поспоришь. Но любовь тоже бывает разная. Одни родители выливают на чадо океан своей любви, в котором он рискует захлебнуться. А другие любят и при этом дают свободу, предоставляют право выбора, сдерживая поток собственных чувств.

Философ XIX века Дмитрий Писарев заметил: «Человек, действительно уважающий человеческую личность,



должен уважать её в своём ребёнке начиная с той самой минуты, когда ребёнок почувствовал своё «Я» и отделил себя от окружающего мира». Вот в чем суть: любовь к ребёнку подразумевает еще и уважение! Чем же отличается амбициозная любовь от безусловной родительской любви?

Амбициозная любовь — это любовь с условием: «Если ты исполняешь мои мечты и воплощаешь их в жизнь, я тебя люблю. Если нет, то я отношусь к тебе по-другому».

Ребёнку предстоит сложный выбор: жить, во всём подыгрывая родителям, при этом теряя свою индивидуальность, возможность своего выбора (выбор профессии, увлечений, досуга и т.д), или же лишиться родительской любви.

Естественно, боясь остаться без внимания и ласки, дети выбиваются из сил в погоне за грамотами и медалями. И однажды, будьте уверены, они придут к выводу или кто-то им подскажет, что

иногда очередную грамоту можно получить не совсем честным трудом или, например, за счёт другого весьма нечестного способа.

С причинами мы разобрались, давайте разбираться с ситуацией, когда амбициозные родители все-таки привели к вам в коллектив свое чадо.

Что делать?

1. С моей точки зрения, нужно в первую очередь дать понять родителю, что на вашей территории действуют ваши правила, чтобы избежать конфликтов в дальнейшем. В большинстве танцевальных коллективов осуществляется отбор детей по естественным, природным данным, после этого просмотра нужно рассказать родителю о перспективах ребенка, на что можно рассчитывать, а на что не стоит. Вообще момент обратной связи очень важный пункт в работе с любими родителями, а уж что касается работы с нашими «товарищами» он необходим



вдвойне.

2. Обратите внимание родителей на другие сильные стороны ребенка.

Пусть он может быть не солист и не стоит в первой линии, но зато обладает артистизмом, эмпатией и лучше всех в коллективе делает, например, прыжки или у него прекрасная растяжка. Родителям эта информация будет не просто приятна, но и жизненно необходима.

Так снимется тревожность, погасится конфликт, да и ребенка оставят в покое хотя бы на некоторое время.

3. «Неудобные родители» вызывают эмоции и не всегда есть возможность и желание грамотно решить сложную педагогическую задачу. Помните, что вы должны стать

авторитетом не только для учеников, но и для родителей тоже. Проявляйте терпимость, общайтесь, показывайте свой профессионализм, и тогда самый «трудный родитель» будет вам доверять.

И последнее, что хотелось бы сказать: никогда не проецируйте ваши отношения с родителями ребенка на самого ребенка, это не правильно и совершенно не педагогично. Ребенок ни в чем не виноват, и кто знает, может быть, именно в вашем коллективе он обретет настоящих друзей, раскроет весь свой творческий потенциал и обретет гармонию.

Наша с вами профессия прекрасна. Мы работаем с самым благодатным «материалом» - детьми. Мы не просто хореографы, которые знают все о танцах, мы с вами педагоги, которые знают, как с помощью танцев воспитать хороших, думающих, творческих людей.

*Автор статьи: руководитель детского танцевального центра «CodeDeDance» г. Кострома **Татьяна Титова.***

Анна Фоминых: «Я не планировала связывать свою жизнь с танцами...»

Хореограф, художественный руководитель детского ансамбля эстрадного танца «Планета» г. Йошкар-Ола, многократные обладатели ГРАН-ПРИ, победители международных фестивалей и конкурсов в Финляндии, Чехии, Австрии, Болгарии, Франции и России, дважды обладатели Национальных премий в области исполнительского искусства (Кремль ,2017) и области детского и эстрадного танца им. Е. К. Барткайтис (Дагомыс, 2018).

У Анны педагогический стаж работы -18 лет. Обучение в Королевской Академии Лондона, Университете Нью-Йорка, Академии Искусств Лос - Анджелеса; регулярно проходит стажировку в ведущих танцевальных школах и танцевальных компаниях мира, создатель и руководитель авторского проекта " Танцевальная кухня" (серия теоретических и практических мастер-классов и открытых уроков для педагогов и хореографов со всей России на базе ансамбля " Планета").



Здравствуйте, Анна. Ваш успех и успех вашего коллектива просто ошеломляет.

Уверена, что многие хотят достичь подобных высот. Но и вы тоже когда-то только начинали заниматься хореографией. Расскажите, как вы пришли в танцы?

Я - дочь мамы - хореографа.☺

Поэтому с самого рождения всё своё время я проводила в танцевальном классе. Пока мама работала, я в это время благополучно висела на станке.☺ Вот так начался мой путь в мир хореографии. Неплохое начало.☺☺☺

Теперь вы сами руководитель детского ансамбля эстрадного танца «Планета». Это была мечта или удачно сложившиеся обстоятельства?

Мой путь в хореографию был абсолютно случайным. Я не планировала связать свою жизнь с танцами. Готова была стать кем угодно, только не хореографом.

В детстве я была очень разносторонним ребёнком, занималась во всех кружках и секциях, и в определённый момент я просто поняла, что танцевать больше не хочу! И занялась серьезно учебой.

Окончив школу с золотой медалью, поступила на факультет иностранных языков и про танцы больше не вспоминала. Но когда мамин коллектив остался без руководителя (мама на тот момент болела), меня попросили временно поработать в ансамбле, подменить ее, пока не найдут нового руководителя.

С тех пор я в танцах. ☺ Руководителя, как вы понимаете, так и не нашли. А я поняла, что хореография, педагогика и творчество – это то, без чего я уже не представляю свою жизнь!

Ваш ансамбль занимается в Дворце молодежи Республики Марий Эл. Нет ли желания «уйти в свободное плавание»

и работать на себя?

Мы уже давно работаем как ИП, но на базе Дворца Молодежи. Мы принадлежим сами себе, рационально используем своё время и энергию. Но при этом принимаем активное участие в мероприятиях дворца, так как детям необходим опыт концертных выступлений. И это здорово!

Анна, приятно удивляет позиция, что в ансамбль вы берете всех детишек без предварительного тестирования. Чем это объясняется? И что в работе для вас важнее: природный талант или всё-таки упорный труд?

Да, верно. В наш ансамбль мы берём всех детей без предварительного просмотра и отбора. Каждый ребёнок талантлив и индивидуален по-своему... Но у каждого свой период созревания. Когда дети рождаются, ходить и говорить они все начинают в разное время. ☺



Поэтому только при правильной мотивации, желании, упорном труде и правильном подходе педагогов ребёнок может действительно добиться высоких результатов! Мы не загоняем ребёнка в какие-то рамки, для нас важен совсем другой момент. Мы воспитываем личность через танец! И для ее воспитания и раскрытия необходим индивидуальный подход!

Из Интернет-ресурсов известно, что с детьми работает опытная команда тренеров и педагогов по классическому танцу, народному танцу, акробатике и т. д. Вы сразу набирали свою команду или какое-то время пришлось работать самостоятельно? Что послужило сигналом к набору?

В нашем ансамбле работает целая команда единомышленников - в основном это наши выпускники, которые знают всю нашу программу с самых азов, так как росли и воспитывались на ней, а также с нами работают педагоги крупнейших ВУЗов и театров России, Америки и Европы. Это люди, с кем я плотно сотрудничаю за границей, либо мои педагоги и наставники из США и Европы.

Конечно, первые пять лет я работала одна... Но со временем поняла, что одной такую машину не потянуть ... Поэтому сначала решила пригласить на работу маму (она сейчас преподаёт классический танец, технику прыжков и вращений, является репетитором основных составов), далее пригласила свою самую первую выпускницу, далее брата, уже позже стала приглашать в команду своих учеников... И хочу заметить, что команда- это один из основных залогов успешной работы любого коллектива!

Какой именно воспитательной работе ваш коллектив уделяет большое внимание? И много ли времени вы проводите со своими воспитанниками вне зала?

Мы очень много внимания уделяем



воспитательной работе.

В нашем коллективе существует целая система зимних и летних танцевально - тренировочных сборов, когда мы вывозим детей за город и активно работаем не только с телом, но и с мозгом, личностными качествами, ростом и развитием ребят. Это неотъемлемая часть нашей авторской методики, которая дает потрясающие результаты!

Каждый год к нам на Сборы приезжают коллективы со всей России, и это очень крутой опыт общения и работы не только для наших детей, но и для ребят из других городов.

Вас часто приглашают на стажировку за границу. Уже посетили: Лондон, Нью-Йорк, Лос-Анджелес... Как такие поездки отражаются на вашей работе? И насколько сильно отличается зарубежная хореография от хореографии у нас в России?

Рабочий процесс в коллективе выстроен настолько четко, что я уже не переживаю за своих ребят и педагогов, когда я на учебе или стажировке за границей. Как говорит мой бизнес-тренер: «грамотно выстроенный бизнес – это процесс, который может функционировать в отсутствии руководителя».



Каждый четко знает свои обязанности, все педагоги в любой момент могут прийти друг другу на помощь. ☺

Более того, чтобы сохранять высокую планку коллектива, необходимо постоянно учиться, повышать свой уровень знаний и развития, так как искусство хореографии, как и любая наука, постоянно развивается и идет вперед семимильными шагами!

Новые техники танца, методики, подходы, менеджмент в искусстве, системы управления танцевальными компаниями — все это я изучаю за границей, где хореография находится на ооочень высоком уровне! Все новое - там. И я считаю, что если есть возможность учиться, стажироваться, работать за границей — эту возможность нужно брать!

Конечно, русская классическая школа - вне конкуренции, и это очень радует!

Если не секрет, откуда вы черпаете вдохновение при постановке новых номеров?

Меня вдохновляет все! Дети, которые меня периодически заряжают!

Театры, музеи, города, страны, люди, Музыка! Я могу зарядиться от дерева, а вдохновиться при виде проплывающих мимо облаков! И причиной тому позитивное мышление. ☺

Самое запоминающееся выступление ансамбля лично для вас?

Каждое выступление моих детей для меня запоминающееся. Восхищаюсь и удивляюсь каждый раз, когда вижу их в работе.

После окончания школы вы поступили на лингвистический факультет. Почему выбор пал именно на этот факультет?

На самом деле, выбор был между биохимом и инязом. Но... я все же поняла, что я больше гуманитарий, чем химик. ☺ И мне всегда нравилось изучать языки, общаться с людьми, путешествовать. И именно знание языков помогло мне начать изучать хореографию, а потом и работать за рубежом. Всем своим детям не перестану повторять: «Учите языки!»

Анна, вы живой, энергичный человек. Как вам удается всё успевать? Вы заранее планируете свой день?

Планирование, мотивация и целеполагание - мой конёк. ☺ Отдельная благодарность моему коучу за это! Если хочешь быть грамотным управленцем, успевай везде и всюду.

Время – самый дорогой ресурс! Могу делать несколько дел сразу, находиться в нескольких местах сразу. Но! Главное – чтобы был всегда интернет! ☺☺☺

У вас прекрасная семья: муж, дочка... Они гордятся вашими успехами? Не считают, что вы проводите на работе слишком много времени?

У нас очень современная семья. Очень. И каждый всё понимает. Разумеется, они мной гордятся. ☺

Я – творческий человек, мне нужна свобода, чтобы творить. При этом понимаю, что иногда упускаю что-то главное в жизни... Но! Я обязательно наверстаю... ☺



БЛИЦ-ОПРОС

- **Вы увлекающийся человек?**

Да. Очень.

- **Что во время репетиций часто портит настроение?**

Невнимательность, несобранность артистов.

- **Какие чувства испытываете,**

когда ваши ребята выступают на серьезных конкурсах?

Волнение. Адреналин.

- **В чем заключается пресловутое женское счастье для вас?**

Счастье – когда близкие люди рядом!

- **Стоит ли мечтать о недостижимом?**

...мечтать только о недостижимом! И цели ставить только недостижимые!

- **Что для вас является «светом в окошке», когда трудно, плохо и хочется всё бросить?**

Когда трудно, плохо, я делаю глубокий вдох, и прыгаю дальше, как танк. Характер и сила воли никогда не дадут мне все бросить. Слишком много всего пройдено!

- **Если бы не хореография, то кем бы вы сейчас работали?**

Дипломатом. Военным журналистом. Переводчиком.

- **И последний, традиционный для horeograf.com вопрос: «В чем секрет успеха?»**

В постоянном обучении, позитивном мышлении, вере в себя и в то, что ты делаешь.

Интервью подготовила и провела:

Вера Довбыш



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА
“КУЛЬТУРА РОССИИ (2012 - 2018 годы)”
при поддержке
МИНИСТЕРСТВА КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Приглашаются детские и юношеские коллективы
от 7 до 22 лет в номинациях:**

ХОРЕОГРАФИЯ

**СОВРЕМЕННАЯ, ЭСТРАДНАЯ, НАРОДНАЯ,
НАРОДНО-СТИЛИЗОВАННАЯ, КЛАССИЧЕСКАЯ, БАЛЬНАЯ**

1 - 5 октября

ОТКРЫТЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

“ЗОЛОТОЕ РУНО - 2018”

г. Геленджик

2 - 5 ноября

ОТКРЫТЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

“ГОРОД СЧАСТЬЯ - 2018”

Олимпийский парк, Сочи

23 - 27 ноября

ОТКРЫТЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

“КАМЕННЫЙ ЦВЕТОК - 2018”

г. Екатеринбург

www . FESTIVALS . ru

ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ С УКАЗАНИЕМ НОМИНАЦИИ:

intellect-club@mtu-net.ru info@festivals.ru mail@festivals.ru

Балетмейстер-репетитор и репетиционная деятельность в коллективе



Репетиция в переводе с французского означает «повторение», причём повторение многократное.

Репетиторство – это высокая форма педагогики. Репетитор разучивает произведение, интерпретируя его, отрабатывает отдельные фрагменты и всё произведение в целом. В танцевальном искусстве этой работой занимается балетмейстер-репетитор, поэтому он должен обладать педагогическим даром.

Работа балетмейстера-репетитора чрезвычайно ответственна и важна.

Балетмейстером-репетитором может быть сам балетмейстер-сочинитель. Если это сам сочинитель, то задача более-менее упрощается, так как сам постановщик видит свою конечную цель. Но если этим занимается другой человек, то ему необходимо соблюдать ряд положений.

Балетмейстер-репетитор обязан:

- обладать отличной зрительной памятью и умением видеть весь танец в целом, а также замечать ошибки отдельных исполнителей. Некоторые репетиторы видят лишь недостатки впереди стоящих исполнителей. Это недопустимо при отработке танцев, особенно массовых;
- быть человеком эмоциональным, умеющим «зажечь» исполнителей темой, идеей номера с помощью темпераментного показа тех или иных движений;
- присутствовать на всех постановочных репетициях, реализовывать все требования балетмейстера-сочинителя. Знать досконально хореографический текст;
- заниматься «шлифовкой» хореографического произведения, его отдельных частей, находить каждому исполнителю, танцу новые выразительный штрихи;
- перед каждым концертом повторять наиболее сложные фрагменты, вводить новых исполнителей. Не допускать неточности,вольности в исполнении движений;
- присутствовать на каждом концерте, наблюдать за исполнением артистов, после чего при обсуждении концерта обращать



внимание исполнителя на те ошибки, которые были допущены и над которыми предстоит работать;

- понимать разницу между прогоном и репетицией. Стараться избегать прогонов, заниматься полноценными репетициями с остановками и исправлениями недостатков исполнения.
- Передача опыта и традиций из рук в руки, из поколения в поколение, непрерывность этой цепочки преемственности обеспечивается в первую очередь трудом балетмейстера-репетитора.

Главная задача в репетиционной работе над текущим репертуаром – сохранение и развитие исполнительского мастерства участников.

К проведению репетиций можно применить следующие правила:

- репетиционная работа начинается с составления плана, где отражается начало и окончание репетиционного

процесса. В этот план закладываются: работа с массой, солистами, репетиции в костюмах, на сцене, со светом, гримом, декорациями, генеральные репетиции;

- балетмейстер-репетитор должен быть готов к каждой репетиции, знать над чем он будет работать сначала и что отложит на потом;
- репетиции должны вестись по расписанию, которое составляется заранее и в котором обязательно учитывается занятость исполнителей;
- нежелательно отменять назначенные репетиции. Стабильность репетиционного процесса – залог плодотворной работы коллектива;
- нельзя репетировать танец сразу от начала до конца. Прежде всего надо репетировать самые зажигательные и интересные движения и комбинации. Затем переходить к более сложным движениям и

композиционным рисункам. Таким образом не притупляется интерес к постановке;

- каждая репетиция проводится творчески, и руководитель требует от каждого исполнителя, чтобы он на основе замечаний и разъяснений воспроизводил бы свое видение танца, его характера, его образов, добавлял не копируя, а исходя из своего творческого мышления, с пониманием художественного образа и идеи танца;

- в работе с коллективом непременным условием является дисциплина. Начинать репетиции необходимо в строго установленном время. К началу репетиции все исполнители должны быть готовы. Балетмейстер не должен допускать, что бы во время репетиции исполнители отвлекались.

Теперь рассмотрим виды репетиций, а также порядок, время и место их проведения.



В течении репетиционного периода балетмейстер-репетитор должен приглашать время от времени балетмейстера-сочинителя для просмотра сделанного. Это позволит избежать искажения авторского замысла.

Таких репетиций несколько:

Первой и основной является репетиция во время постановки номера в репетиционном зале, когда балетмейстер-

сочинитель эпизод за эпизодом соединяет все части танца.

В то же время, параллельно с репетициями, балетмейстер-сочинитель встречается с художником-оформителем и музыкальным руководителем. Художник создаёт оформление и эскизы костюмов, которые по мере готовности согласовываются с постановщиком.

Пока идёт постановочная работа, у музыкального руководителя начинаются корректирующие репетиции с ансамблем,



подготавливающие ансамбль к встрече с танцевальной группой на совместных сценических репетициях.

На репетиции совместно с музыкальным руководителем добиваются, чтобы все динамические оттенки, ускорения, замедления, остановки, акценты и другие нюансы музыки соответствовали развитию содержания.

Создав танец в целом, уточнив все необходимое по лексике и композиционному рисунку, балетмейстер-репетитор переходит ко **второму этапу – репетиции на сцене.**

Первые репетиции на сцене не могут быть прогонными. Они ведутся по частям, фрагментом, отдельным движением и являются ознакомительными. На них участники знакомятся с сценическим пространством, на котором, если это требуется, устанавливаются «выгородки» - места будущих декораций. На репетиции применяют музыкальные инструменты либо фонограмму.

Третий этап репетиции включает в себя репетиции на сцене с музыкальным ансамблем, оркестром, если такие

имеются.

Если нет, то репетиция переходит в **Четвертый этап** – в новых костюмах, декорациях, бутафорией, реквизитом, гримом. Таких репетиций должно быть несколько, чтобы исполнитель смог ко всему привыкнуть и во время концертной деятельности не чувствовать себя скованным.

Во время репетиции балетмейстер-репетитор должен сидеть в зрительном зале на уровне десятого ряда и фиксировать все недочеты. Затем эти фрагменты прорабатывать отдельно.

Заключительным этапом является пятый – генеральная репетиция. На генеральную репетицию могут быть приглашены зрители. Это позволяет создать определенную атмосферу, раскрыть актёрские возможности исполнителей, научить их живому общению со зрителем в процессе исполнения хореографического произведения.

Генеральная репетиция обязательно должна заканчивается обсуждением, балетмейстер уточняет детали,

переходы, делает замечания отдельным исполнителям.

Таланты балетмейстера – это дар божий, который развивается в постоянной творческой деятельности. Что бы стать балетмейстером высокого уровня, вначале надо овладеть ремеслом.

А это может быть достигнуто только в результате физических и умственных затрат: необходимо много видеть, посещать театры, концерты, выставки, читать много специальной художественной, критической литературы, слушать музыку, исполняемую в разных стилях, жанрах, направлениях, быть наблюдательным и

знать, что происходит в мире.

На протяжении всей своей творческой жизни балетмейстер совершенствуется, ищет новые формы, учится у балетмейстеров прошлого и у своих современников, а также у представителей других видов искусства.

Только пылливость и жажда познания смогут дать возможность ремеслу перейти в мастерство, а созданному хореографическому произведению стать произведением искусства.

Статью подготовила: **Анастасия Агошкова**



[Подробнее>>>](#)

Анатомия бедра и поперечный шпагат



Те, кто долго и безуспешно бьется над поперечным шпагатом, наверняка задавались вопросом: а может что-то в моих бедрах действительно мешает мне сесть? А может он у меня никогда не получится? Конечно, это логично, что структура вашего уникального тела либо помогает, либо препятствует выполнению каких-то позиций. Главный вопрос: как с этим работать?

Мышцы

В интернете немало материалов о растяжке мышц, и даже о том, какие конкретно мышцы надо растянуть для "поперечки". Мышцы растянуть несложно, и, если дело лишь в них, то шпагат получится быстро. От одного месяца до полугода – это быстро, когда речь идет о качественной растяжке.

Связки

Со связками все обстоит иначе. Связки отвечают за соединение костей, и на

изображении видно, как прочно связки удерживают бедренную кость в вертлужной впадине бедра.

Конечно, они могут создавать ограничение в том, куда и как направится нога относительно корпуса. Это важно для того, чтобы шейка бедра не вышла из своего углубления, поэтому относитесь к этому ограничению с уважением и не пытайтесь срочно его устранить.

Когда-то было убеждение, что для хорошей растяжки надо растянуть связки, и поэтому надо тянуть детей пораньше и сильнее. Тогда, мол, растяжка на всю жизнь. Последствия были крайне нестабильные, и для многих такое начало карьеры способствовало быстрому ее завершению. Статистика выбывших из спорта очень высока, и снизить ее можно было бы более грамотным подходом к растяжке.

Насильственно вытягивая связки у детей, мы очень повышаем травмоопасность всех дальнейших движений и лишаем бедро стабильности на очень серьезном уровне. Связки восстанавливаются очень медленно и не факт, что они восстановятся именно так, как вам надо. Результат такой растяжки бывает непредсказуем. По сути, такая растяжка сама по себе является травмой, болезненной и опасной. К счастью, необходимость в таких методах больше нет, ведь теперь мы знаем о растяжке намного больше.

Кости

Ну а теперь о более интересных случаях: строение скелета бедра. В интернете

имеются замечательные изображения, очень ярко демонстрирующие, какие могут быть отличия. Два основных элемента, определяющих его подвижность: форма вертлужной впадины, и угол расположения шейки бедра.

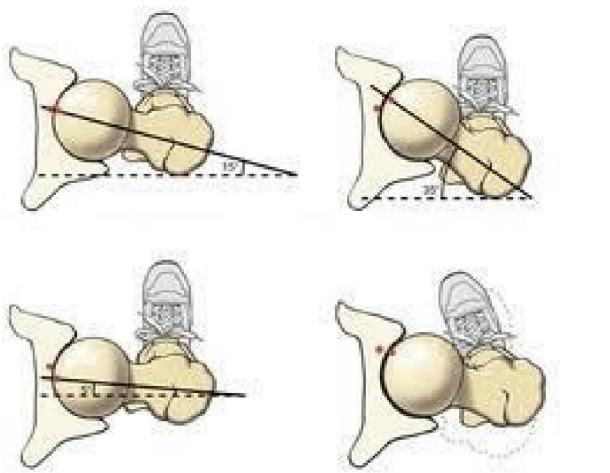


Вертлужная впадина: удивительнейшая структура, созданная для того, чтобы дать бедру максимальную подвижность и чтобы бедро при этом никуда не ушло. Попробуйте-ка придумать такой механизм сами. Природа гениальна, но все в ней – эксперимент, и поэтому форма вертлужной впадины может быть различной. Как у разных людей, так и между правой и левой стороной.

Обратите внимание на то, как форма выемки будет по-разному направлять бедренную кость. В первом случае она открывается больше вперед, а во втором – почти точно в сторону.



Далее, форма шейки бедра. Здесь тоже вариантов может быть множество, рассмотрите внимательно изображения: они говорят сами за себя.



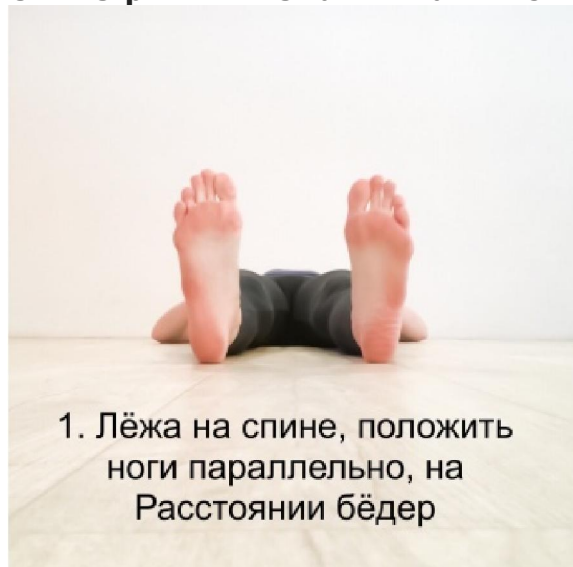
Помните, что на иллюстрациях приведены очень явные патологии, они не так часто встречаются, но они дают представление о

том, как небольшие отклонения в одну или другую сторону могут влиять на расположение ноги.

Как определить, над чем необходимо работать.

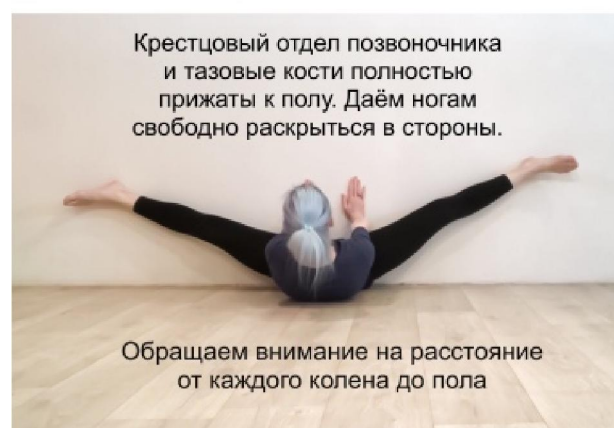
Три упражнения, помогающие определить проблемы и тенденции в строении бедер в растяжке на поперечный шпагат. Я рекомендую делать их без разогрева и предварительной растяжки, чтобы видеть все "как есть".

Симметрия лежа на спине

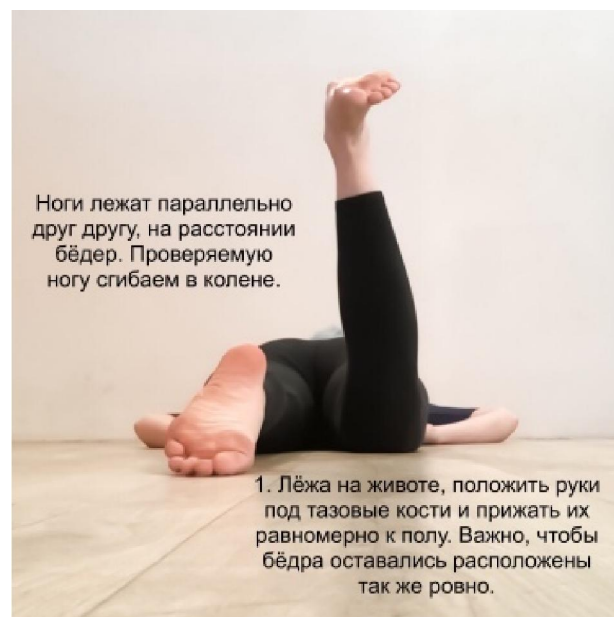


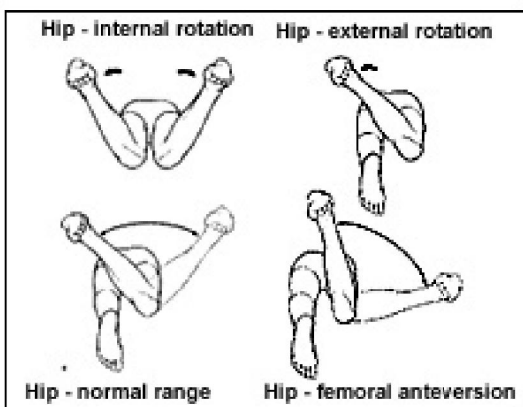
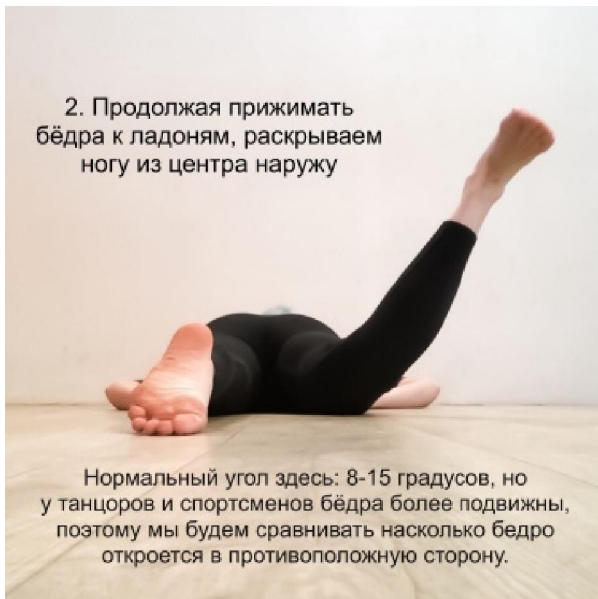
Здесь довольно заметно, что бедра расположены не супер симметрично. Следовательно, и в шпагате они поведут себя по-разному. Более закрытому (завернутому) бедру необходимо будет больше времени и внимания, для раскрытия в шпагат.

Вот здесь видны последствия асимметрии, бедра раскрываются неодинаково, правая нога, находится выше над полом:



Завернутость бедер, лежа на животе





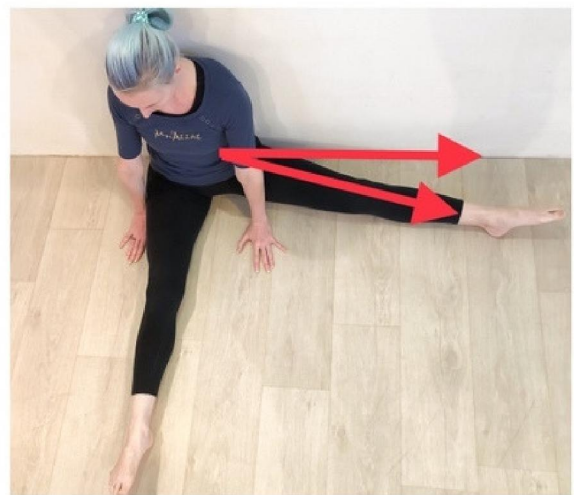
На черно-белой иллюстрации видно, как сильно нога может отклоняться в сторону из центра, и это считается признаком патологии в суставе. Однако в работе с очень гибкими спортсменами и танцорами надо иметь ввиду, что подвижность их суставов выше среднего, поэтому лучше

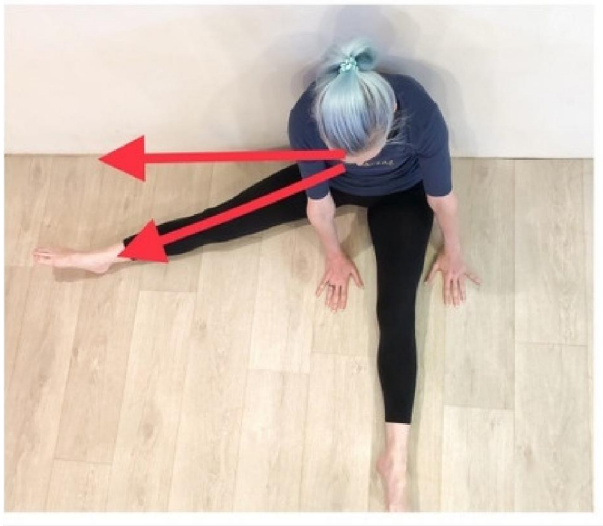
просто сравнить, равномерно ли нога отклоняется из перпендикулярного положения или перекося наружу явно больше.

Раскрытость каждого бедра в отдельности

И еще одна диагностика, которую я раньше объясняла не совсем верно. Считается, что поперечный шпагат не так сложен, как кажется, ведь нет мышцы, соединяющей одну ногу с другой, и если из положения сидя, одна нога открывается на 90 градусов, и другая открывается, то в принципе обе они готовы к шпагату. Но здесь надо учитывать исходное положение бедер, ведь как только одна нога откроется в сторону, скорее всего бедра сразу перекосятся вслед за ней.

Поэтому фиксируем бедра у стены и крепко прижимаемся к ней спиной. И вот теперь смотрим, насколько может открыться каждая из ног. Если угол между ногой и стеной совсем мал, то шпагат не за горами, возможно достаточно просто хорошо разогреться. А если угол более 15 градусов, то придется поработать подольше. Здесь у нас случай асимметрии, одна нога готова к шпагату, а вторая – не совсем.





Выводы.

- Без рентгеновского аппарата или МРТ утверждать наверняка, что все дело в строении бедер не стоит, достаточно просто держать в уме, что это один из вариантов.
- Агрессивные методы воздействия бывают действенны в редких случаях, во всех остальных они травматичны, лишают суставы стабильности и прочности, и могут иметь другие неприятные последствия, в том числе зажимы на психологическом уровне или проблемы с вынашиванием и рождением детей.
- Связочный аппарат, способен приспособиться к требуемому диапазону движения без травм, при грамотном тренировочном режиме.
- Если вы определили, что проблема в симметричности бедер, то начните уделять больше внимания и времени проблемной стороне.

- Учитывая, что проблема может быть связана с индивидуальными особенностями строения бедер, делайте растяжку в движении, выискивая и внимательно подбирая позиции, в которых бедра готовы раскрываться. Кто-то способен сесть в поперечный с почти ровной спиной, а кому-то понадобится прогиб в пояснице.

Другие сложности: психология шпагата.

Об этом наверное можно писать отдельную статью, но в общих чертах проблема в следующем: поперечный шпагат противоречит нашим инстинктам самосохранения. Все мышцы и структуры в теле должны защищать жизненно важные органы и будут в первую очередь подчиняться этому правилу. Недостаток доверия, атмосфера занятия, воспитание и комплексы будут влиять на то, как занимающиеся преодолевают механизмы самозащиты. Я сама была свидетелем тому, как одна лишь обстановка или сложившаяся ситуация вдруг позволяет человеку сделать ранее недоступный ему шпагат. А хирурги, работающие с людьми, находящимися под общей анестезией, иногда рассказывают, что при такой "отключке" человек становится более гибким – его защитные механизмы подавлены наркозом.

Не стоит ради этого глубоко изучать психологию, достаточно помнить, что большинство проблем все-таки у нас в голове, поэтому не пытайтесь ставить крест на шпагате, узнав, что вас наделили не самыми "шпагатными" бедрами, продолжайте двигаться к своей цели.

Источник: dancehealth.wordpress.com

Тренинг «Я люблю себя» (впечатления от поездки)



Незаметно пролетели эти несколько замечательных дней нашего танцевально-психологического тренинга «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ».

Небольшое количество участников создало атмосферу тепла, дружбы и взаимной поддержки. Девочки, спасибо, Вы в моем сердце.

Расскажу, как все было, честно и откровенно, как всегда.

Добирались до места проведения тренинга все по-разному: на самолете, на поезде по единому билету, на машине. В итоге, добрались все без приключений. Страхи, которые были у некоторых участниц по поводу дороги, оказались напрасными. Хотя это естественно — переживать, когда едешь одна в незнакомое место к незнакомым людям.

23 июня у нас был день заезда. Наш тренер Эльвира Ишмакова должна была приехать только ночью. Поэтому мне предстояло самой провести вечер знакомств. Я решила сделать его немного необычным. Сначала мы с девочками познакомились и немного пообщались. Кстати, трое из 5 участниц тренинга уже участвовали в наших форумах и танцевальных лабораториях, так что мы были более-менее знакомы.

Когда обстановка стала непринужденной, я подключила к работе метафорические карты, чтобы познакомить каждую из девочек с самой собой.

Эти карты работают с ассоциациями и подходят абсолютно всем и к любой ситуации. Просто в одной и той же карте каждый видит что-то свое. Я влюблена в

этот замечательный инструмент.

Сначала девчонкам нужно было в открытую выбрать ту карту, которую они ассоциируют с собой. Их осознанную часть. И рассказать, почему была выбрана именно эта картинка.

Затем «вслепую» нужно было выбрать карту, означающую свою теневую сторону. Это был момент истины. Все в один голос сказали, что точнее и быть не может! Мы обсудили и эту карту, мне кажется, на поверхность из глубин подсознания вышло много интересного. Фронт работы для тренинга каждой из участниц стал более понятен.

Первый день тренинга «Любовь к себе» был диагностическим. Никогда не думала, что чужой танец может быть диагностическим и для себя самой. Ты смотришь на человека, который танцует свой спонтанный танец — танец, который рождается где-то в глубине его души и прислушиваешься к ощущениям в своем теле.

Какую реакцию это вызывает? Тут участил пульс, здесь побежали мурашки, а в этом месте стали тяжелыми руки. И все это говорит о том, что у танцующего в этом месте есть определенные проблемы.

И через мои ощущения танцующий может понять свои: «Да, дыхание поверхностно. Да, зажата спина» и т.д.

Наше тело — это наш друг, советчик и союзник во всем. Если вы вдруг «потерялись» в жизни, либо вам необходимо принять решение. Сядьте, сосредоточьтесь и послушайте свое тело (читай себя). Оно все знает. Оно подскажет. Просто прислушайтесь! И ваше подсознание вам подскажет, как поступить. На протяжении всех 5 дней мы учились этому — доверять себе и собственным ощущениям.

Я использовала этот метод ранее. Научилась этому сама, прочитав массу книг и пройдя множество тренингов. И в жизни это здорово помогает.

Чуть отвлекусь и расскажу особо показательный случай, чтобы вы поняли, как это работает. В ноябре я ездила на фестиваль Женского Счастья в Питер. Тогда меня очень привлекла тема ладок тела.

Сразу после фестиваля должен был состояться 4-х дневный тренинг, и я никак не могла решить остаться мне на него или нет. Главный вопрос звучал так: «Нужно ли мне это?»



Подходящее жилье в месте проведения тренинга никак не находилось, на душе было какое-то неприятное беспокойство, маята. В общем, неважно я себя ощущала все эти дни.

Когда я приняла решение не оставаться на тренинг, т.к. вряд ли буду этим заниматься, состояние изменилось. Я стала спокойной, уверенной, расслабленной и жилье себе, на время фестиваля, нашла практически сразу.

О чем это говорит? О том, что я собиралась выбрать не свою цель, и тело протестовало. И пространство тоже. Как только я прислушалась к себе и своим внутренним ощущениям, все наладилось и стало получаться.

Еще один момент, которому мы учились на тренинге — слушать пространство. Оно тоже подсказывает, порой даже кричит нам, как поступить. Нас постоянно в жизни сопровождают какие-то знаки. Только мы не понимаем. Не умеем их считывать, а прем, как танки, напролом.

В процессе всего тренинга мы много

купались в море. По несколько раз на день. Потому, что вода, особенно соленая, смывает информацию. И таким образом мы чистимся от негатива. При этом обязательно нужно окунуться 3 раза с головой. Т.к. голова наш главный информационный центр, который у женщины фактически не отдыхает.

Как говорит мой муж: «Если бы я был женщиной, то сошел бы с ума от количества мыслей, которые возникают в голове за одну минуту времени».

Каждый день начинался с утренней йоги. Фактически все занимались йогой впервые. И были в восторге. Есть ошибочное мнение, что йога — это когда ты принимаешь разные невыносимые позы.

Этот миф навязан фитнес центрами, которые преподают йогу, как физкультуру. Но йога — это другое.

Йога — это философия, где все взаимосвязано: упражнения (асаны), дыхание, массаж, медитация.



Йога — это не физкультура, это практика, практика НЕ насилия над своим телом, а практика гармонии, которая гласит: «Делай так, как позволяет твое тело сегодня».

На мой взгляд, это правило должно быть применимо и в жизни каждой женщины. Ведь самое сложное в любви к себе — принимать себя любой. Не только успешной, знаменитой и богатой, а и уставшей, некрасивой, порой ленивой. Одним словом, разной! Это и есть любовь к себе. А мы часто «грызем» себя за неидеальность.

Пробуйте отслеживать моменты, когда вы недовольны собой и как только поймаете себя на этом, повторите про себя: «Я все делаю так, как могу на данный момент, и как позволяют мне жизненные обстоятельства сегодня».

Возьмите это за правило. Хорошо?

Это будет вашим первым маленьким шагом к любви к себе. Поделюсь еще одной фишкой, которой нас научила Эльвира.

Каждый день после пробуждения нужно выпивать натощак стакан воды (надеюсь, вы это знаете!), чтобы запустить все системы организма.

Фишка Эльвиры в том, что перед тем, как выпить этот стакан воды, нужно взять его в руки (одна ладонь снизу, другая сверху) и подумать о предстоящем дне. Вы же знаете, что вода впитывает информацию? Об этом есть исследования японского ученого Масару Эмота (инфа есть в Интернет)

Таким образом, вы можете «зарядить» воду на все, что угодно. В конце обязательно скажите: «Мой мир заботится обо мне!» и выпейте воду. Если вы практикуете обливания холодной водой, делайте тоже самое. Сначала поговорите с водой и лишь потом выливайте на себя.

Второй день тренинга. Мы определяли свои сильные и слабые стороны. Принимали себя и свое несовершенство. Да! Да! Совершенных людей нет! Представляете? У каждого свои тараканы.

Мы учились избавляться от негатива. Это было очень сложно. Ведь для того, чтобы



наполнить жизнь новым смыслом
необходимо вычистить «авгиевы
конюшни».

Один из способов — творчество. Мы делали сакральную куклу Купавку. Процесс создания обрядовых кукол волшебный. Все здесь диагностично и все имеет значение: где нитка запуталась, где порвалась, слишком большая голова или короткие руки, что-то не получилось и пришлось делать заново.

Каждое движение говорит о чем-то. В конце на руки своих кукол мы навязывали нитки и проговаривали: от чего хотим избавиться. В конце станцевали танец со своими куклами.

День начался с приветствия Солнца. Мы встречали рассвет. Йога была назначена на 4.40. Я никогда еще так рано не вставала. Да и рассвет встречала в первый раз. Очень понравились практики наполнения энергией солнца. Теперь я понимаю, почему люди, которые занимаются этим регулярно, как будто светятся изнутри. Они носят внутри кусочек солнца.

В этот день были тесты, расстановки и... возвращение в детство. Ох, и напрыгались

мы от всей души под детские песни.

Зато какое крутое состояние! Надо чаще это делать. Ощущение праздника на душе и детского восторга.

Третий день был, пожалуй, самым сложным наверно для всех. Работа с внутренним ребенком и детскими травмами. Я думаю, каждый согласится с тем, что мы принесли в свою взрослую жизнь огромный багаж из детства и этот багаж не всегда приятный. Родители воспитывали нас, как умели и сейчас у многих есть масса претензий к ним, обид и непонимания.

С четвертого дня начался процесс наполнения. Мы танцевали танец стихий, купались, загорали и катались на лошадях.

Иппотерапия — такое замысловатое слово. Когда я впервые его услышала, то стала искать в Интернет, что же это такое. Чем иппотерапия отличается от обычного катания на лошади? А тем, что здесь катание происходит без седла. Для того, чтобы чувствовать температуру тела лошади и подстраиваться под ее шаг, мерно раскачиваясь в расслабленной пояснице. Тогда это терапевтично тем, что на место встают все позвонки и налаживаются



правильные биоритмы нашего тела, если они нарушены.

Лошадки были прелесть! Еще нам посчастливилось искупаться с ними. Это вызвало какой-то детский восторг!

И, конечно, не могу не отметить очень грамотного специалиста Сергея, который с нами занимался. Учил, как сидеть на лошади, как держать спину, как слезать, как волнообразно должен двигаться позвоночник при ходьбе лошадки. Он провел небольшую лекцию по теме иппотерапии, которую скоро можно будет найти на нашем Ютуб канале. Человек очень увлечен тем, чем занимается!

Еще в этот день у нас была клоунада. Забавное развлечение, дающее возможность самовыражения на тарабарском языке. Это разрыв шаблона. Выйти и сымпровизировать сначала сольно, а затем в парах. Получилось прикольно!

Пятый день тренинга. Снова наполнение. Мы вспоминали самый счастливый момент своей жизни и ловили свои ощущения в теле. В этот

момент у многих на глазах я видела слезы счастья.

Потом нужно было подобрать музыку, которая ассоциируется с этим счастливым моментом и станцевать свой танец Счастья. Танец души, который рождается где-то внутри. Интересный момент отметила, думала сначала, что это только у меня, но потом одна из участниц озвучила ту же мысль.

Головой я выбирала одно счастливое событие, а в медитации представилось совершенно другое. Подсознание подсказывает верный путь. Еще один пример того, как по-разному могут складываться события, если принимаешь решение от головы и от сердца.

Про себя я отметила, что эти танцы Счастья отличались от тех, что были в начале тренинга. Они действительно шли изнутри и рождались спонтанно, как и должно быть, на уровне ощущений. Те, что были вначале все же больше шли от головы (ты ж хореограф, мать!).

Что уж говорить, профессия наша в случае с тренингом мешает. Это отражалось в излишнем "думании". Причем неосознанном:



«А как это выглядит со стороны? Что за дурацкие движения! Музыка не подходящая!» и т.д.

Я думала, девочкам не удастся все это отпустить и справиться. Но это все-таки произошло!

После обеда были индивидуальные консультации — анализ, выводы и определение дальнейшего направления работы. Вечером у нас было праздничное чаепитие и вручение Сертификатов, но вначале была пантомима.

Про пантомиму хочется сказать отдельно. Это тоже определенный вид терапии и очень веселое развлечение для любого вечера. Каждый участник отдельно, либо вместе с членами семей, должен был подготовить номер, где он будет представлен в нестандартном для себя образе.

До чего же было весело! Образы получились великолепные!

В заключении этого дня мы с девочками пошли на берег моря, чтобы сжечь наших кукол в которых мы вложили наши обиды и неприятности. Кому-то было жалко сжигать свою куклу: «Я уже к ней привыкла. Она такая красивая!»

Очень понимаю девчонок, первая кукла, сделанная своими руками очень дорога. Взяла на заметку этот момент. В следующий раз я включу в программу тренинга еще одну куклу и наполним ее своими желаниями. Ее можно будет забрать с собой.

Море в этот день было спокойным и безмятежным, полнолуние. Мы решили искупаться в ночном море и каково же было мое удивление, когда зайдя в воду, я увидела там тысячи светящихся огоньков. В пансионате я уже третий раз, но такого не видела никогда.

Вообще, надо заметить, что погода менялась вместе с нами. Первые 3 дня, когда мы работали с очищением, дул сильный ветер, ночью была сильная

гроза, когда наше состояние стабилизировалось, и мы начали практики наполнения, ветер стих и наступила жара. Море стало спокойным и невозмутимым.

В последний день была запланирована поездка на лавандовое поле. Ехали до него больше 2х часов, а поле совсем не впечатлило. Лаванда уже отцветала, и поэтому мы не увидели буйного сиреневого цвета, как ожидали, но все равно, сделали несколько снимков, затем устроили небольшой пикник и поехали обратно.

На обратном пути по плану было посещение Топловского женского монастыря.

Вот это восторг! Монастырь, лично у меня, оставил очень яркое впечатление. На территории 3 источника. Мы прошли до второго по счету. Идти нужно было 1,5 км. Духота в этот день была жуткая. Как будто проверка на прочность.

Дойдя до источника, мы набрали святой воды, некоторые девочки решили искупаться в купели. Сначала расстроились, что не захватили с собой купальники, а оказалось, что купаться нужно либо в рубашке (которую можно было купить здесь же), либо в чем мать родила.

Энергетика у этого места бешеная. Недаром про такие места говорят, что место намоленное. Вот это точно сказано, другого слова и подобрать не могу. Уходить оттуда не хотелось.

На обратном пути мы посетили два храма. Поставили свечи. Там, конечно, тоже энергетика зашкаливает. Вот не знаю, толи я такая восприимчивая, толи после тренинга такой эффект, но, стоя в храме у алтаря, я прямо ощущала вибрацию, которая поднималась от ног к голове. Я ощущала энергию благодати и благодати. Со мной такое впервые!

Вечером мы вернулись в пансионат и устроили прощальный ужин. Очень душевно посидели и поговорили. Было ощущение, что с тобой рядом родные и близкие люди.

На следующий день с девочками, которые



еще не уехали, мы ходили гулять на утес и устроили небольшую фотосессию.

Я вошла в роль фотографа и увлеченно снимала. Однозначно, изменения были на лицо. Девчонки раскрылись, расцвели, похорошели. В глазах появился свет. Загадочный свет, который обычно и притягивает людей. Свет души.

Дорогие мои, девочки! Я желаю вам сохранить этот свет надолго. Пусть он согревает вас и ваших близких несмотря ни на что. Ну, а там дай Бог, мы снова встретимся через год, в Крыму на танцевально-психологическом тренинге «Я люблю себя» и продолжим ту нелегкую работу, которую начали.

Возможно, кто-то, прочитав то, что я сейчас написала, скажет: «Ну и где тут про любовь к себе? Сплошная психология!»

На это я отвечу так. Любовь к себе это не пойти на шоппинг в выходной, позволить себе массаж или косметолога

раз в год, либо выпить бокал вина с подругой за душевным разговором, как думают почему-то многие. Это совсем другое.

Любовь к себе — это принимать и ценить СЕБЯ любой, что бы ни происходило, при любых обстоятельствах ВЫБИРАТЬ СЕБЯ. Не проработав свои обиды, проблемы и пр. мы просто не сможем полюбить себя. А танец и психология нам в этом здорово помогают.

И да, нельзя приехать на тренинг и сразу полюбить себя. Это долгий путь. И он того стоит! На сегодняшний день могу сказать, что состояние после тренинга, лично у меня, просто огонь! Я давно такого не испытывала! Столько идей, столько инсайтов и море энергии на их реализацию. В общем, заряжена я на 100%.

Если вы готовы и хотите зарядиться так же, то жду вас через год, на танцевально-психологическом тренинге «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ-2», который стартует **4 июля 2019 в Крыму!**

Всем любви.

Ваша, Наталья Довбыш.



Анонс мероприятий на 2018-2019 год

Дорогие друзья!

С радостью хочу вам представить анонс мероприятий на **2018-2019 год**. Это основная информация по уже утвержденным мероприятиям в «живом» формате, чтобы можно было планировать поездки. Сразу оговорюсь, что возможны дополнения и незначительные изменения.

Наши онлайн проекты в данном анонсе отображены только частично и те, что планируются в самое ближайшее время. Информация будет добавляться по ходу и, чтобы не пропустить информацию о нашем онлайн-обучении, [подпишитесь на нашу рассылку ВК](#).

2018 год

16 сентября – Творческая встреча с Президентом Федерации Эстрадного и Современного танца России Дмитрием Яцковским (онлайн). Вход свободный!
ТЕМА: «Конкурсы глазами жюри».

14 октября - Всероссийская Онлайн Конференция для Хореографов.
ТЕМА: «Танец СЕГОДНЯ. Тенденции развития и тренды».

3-4 ноября – Танцевальная Лаборатория «Постановка танца» (Москва).

Анна Уфимцева

ТЕМА: «Многожанровость в детском танце. На примере постановок».

5-6 ноября – Танцевальная

Лаборатория «Постановка танца». Екатерина Фомичева ТЕМА: «Пошаговая методика сочинения хореографического номера для концертов и конкурсов».

2019 год

3-6 января – Танцевальный форум «DANCEPROFI»(Москва).

1-30 января – прием заявок на Заочный Хореографический конкурс «ВО ВЛАСТИ ТАНЦА» (онлайн).

15 февраля – тренинг «Основы КПТ» (онлайн).

23-26 марта - Танцевальная Лаборатория (тема, педагоги и город уточняются).

20-21 апреля – Всероссийский Хореографический Конкурс (Сочи).

3 – 10 июля - Танцевально-психологический тренинг «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ» (Крым).

Также вы можете ознакомиться с мастер-классами Танцевальной Лаборатории Натальи Курчевских «Обучение с увлечением» г. Санкт-Петербург [в записи](#).

Следите за новостями и успехов в новом творческом сезоне!

Наталья Довбыш

руководитель проекта horeograf.com

Как попасть на страницы журнала



Наше издание открыто для сторонних авторов!

Если вы готовы поделиться своим опытом, советами, мыслями по хореографии, педагогике, психологии и др.

Мы с радостью опубликуем ваш материал! Это совершенно бесплатно!

Свои материалы Вы можете присылать в любое время на адрес natali@horeograf.com

Мы рассмотрим их и отправим вам наше решение, по поводу их публикации.

После публикации материала вы получите Свидетельство о публикации!

Ждем ваших статей!

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

Рекламодателям



Уважаемые коллеги! Вы можете разместить рекламу в нашем журнале.

Почему это выгодно?

- Журнал распространяется **БЕСПЛАТНО**, значит вашу рекламу увидит огромное количество подписчиков и ваших потенциальных клиентов.
- Информация в журнале всегда полезная и актуальная, поэтому количество подписчиков и читателей постоянно растет.

- Реклама в журнале размещается навсегда! Вашу рекламу можно будет увидеть не только в свежих, но и в предыдущих выпусках журнала.
- Для постоянных партнеров выгодные условия и скидки!

Расценки на рекламу

1. Рекламная статья – 2000 руб.
2. Рекламный баннер формата A4 – 3000 руб.
3. Рекламный баннер формата A5 – 2000 руб.
4. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (вверху страницы) - 1500 руб.
5. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (внизу страницы) - 1000 руб.

Для размещения рекламы в журнале и более подробной информацией обращайтесь на dancemagazine@yandex.ru

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

1000x200