

Областное государственное общеобразовательное учреждение
Среднего профессионального образования
«Татарское педагогическое училище»

Диагностика хореографических данных

Выполнила студентка 401 группы

Булаева Е. Ю.

Проверил: преподаватель хореографии

Кутлубаева И. Р.

Татарск

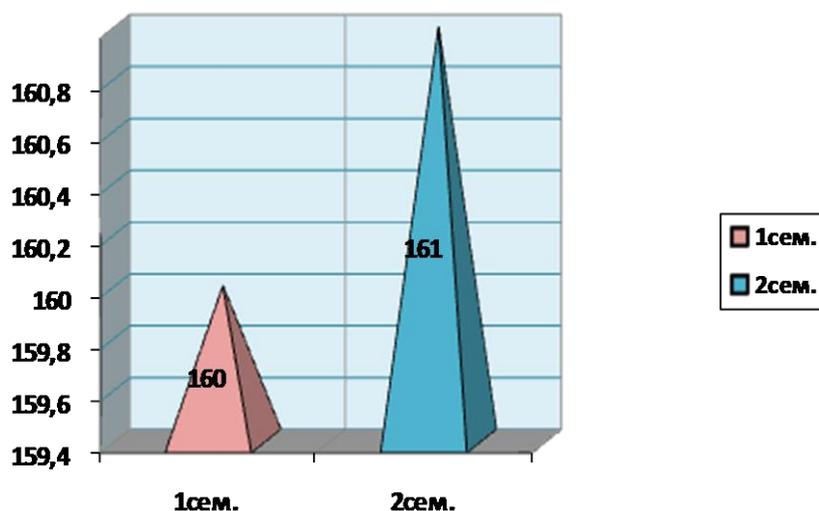
2010

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний, танцевальная терапия ведет свое происхождение от творческого танца. Танец - это живой язык, которым говорит человек, это художественное обобщение, парящее над реальной основой, для того чтобы высказаться на более высоком уровне, в образах и аллегориях сокровенных человеческих эмоций. Танец, прежде всего, требует прямого общения, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения - человеческое тело, естественные движения которого создают материал для танца, единственный материал, являющийся его собственным и самостоятельно им используемым. Очень четко стоит подходить к индивидуальным особенностям человека, обладающим различными хореографическими данными. Такими как:

- рост;
- пропорции тела;
- осанка;
- выворотность ног;
- состояние стоп;
- танцевальный шаг (растяжка);
- гибкость тела;
- прыжок;
- координация движений
- музыкально-ритмическая координация.

Представляю диагностику хореографических данных апробированную на студентке 401 группы Тимофеевой М.

Рост



Пропорции тела

Пропорции (от латинского слова «*Proportio*», или соотношение) **тела** - это соотношение размеров отдельных его частей. Наиболее распространенным и простым способом оценки пропорций тела является метод индексов (указателей), при котором величина меньшего размера выражается в процентах большего. Они определяются на живом человеке путем измерения продольных и поперечных проекционных размеров между пограничными точками, установленными на различных выступах скелета.

По соотношению индексов относительной длины нижних конечностей и относительной ширины плеч (к общей длине тела) выделяют три основных типа пропорций тела:

- **долихоморфный** (характеризуется относительно узким туловищем, плечами и тазом, относительно длинными руками и ногами, причем туловище сравнительно короткое),
- **мезоморфный** (средняя форма строения тела, промежуточная между долихоморфной и брахиморфной);
- **брахиморфный** (широкое туловище, короткие ноги).

У Тимофеевой Марины мезоморфная пропорция тела.

Осанка

Осанка – привычное положение тела человека в покое и при движении; формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

Осанка может быть:

- правильной;
- неправильной.

Тимофеева Марина непринужденно, свободно держит голову и корпус прямо, плечи слегка опущены, отведены назад на одном уровне, живот подтянут, колени выпрямлены, грудь несколько выступает вперед, можно сказать, что у нее правильная хорошая осанка. Осанка человека сказывается не только на красоте, гармоничности развития его фигуры и всем внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. Правильная осанка создает условия для нормального положения и деятельности внутренних органов. Неправильная же осанка неблагоприятно влияет на состояние внутренних органов – сердце, легких, печени, кишечника и т.д. Осанка отражает и внутреннее состояние человека – его настроение и самочувствие.

Выворотность ног

Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бедро, голени и стопы) в положении en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Хореографическая выворотность - самая "выворотная" выворотность. Она затрагивает не только тазобедренный сустав, но и коленный и голеностопный. В других видах физической активности часто бывает достаточно иметь выворотность только в тазобедренном суставе.

10% - 40% - низкий уровень;

50% - 70% - средний уровень;

80% - 100% - высокий уровень.

Состояние стоп

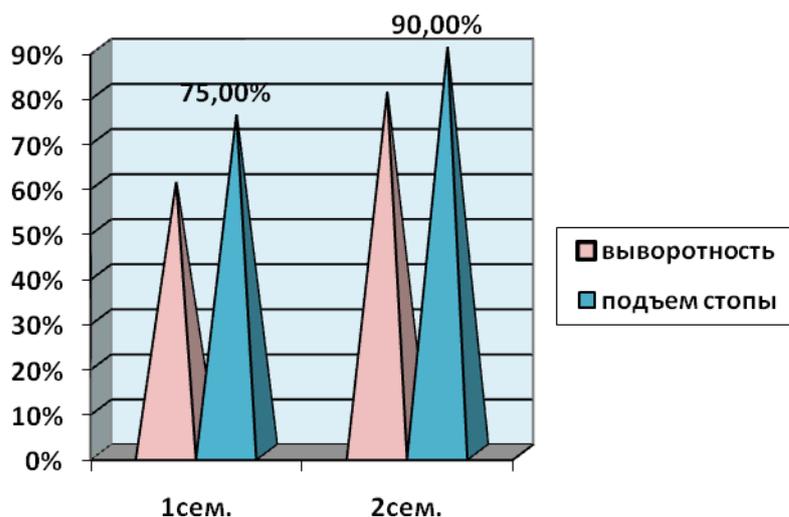
Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в хореографии играет еще и не малую эстетическую роль, создавая своим натянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

В результате педагогических наблюдений можно отметить, что у Тимофеевой Марины при выворотном положении ног (приемом Battment tendu) подъем стопы изгибается, образуя месяцеобразную форму.

10% - 40% - низкий уровень;

50% - 70% - средний уровень;

80% - 100% - высокий уровень.



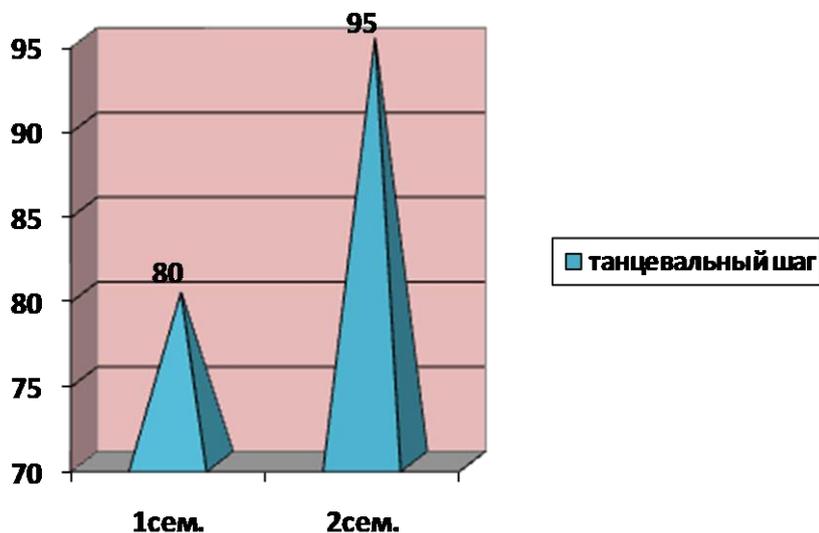
Танцевальный шаг

Шаг создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра.

90 градусов и выше – высокий уровень;

70 – 80 градусов – средний уровень;

Ниже 70 градусов –
низкий уровень.



Гибкость тела

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперед. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба.

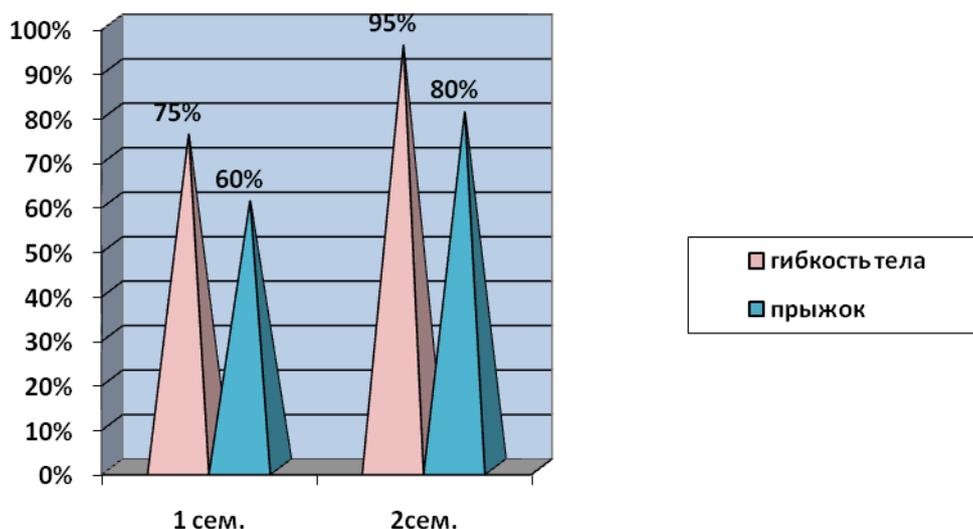
10% - 40% - низкий уровень;

50% - 70% - средний уровень;

80% - 100% - высокий уровень.

Прыжок

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.



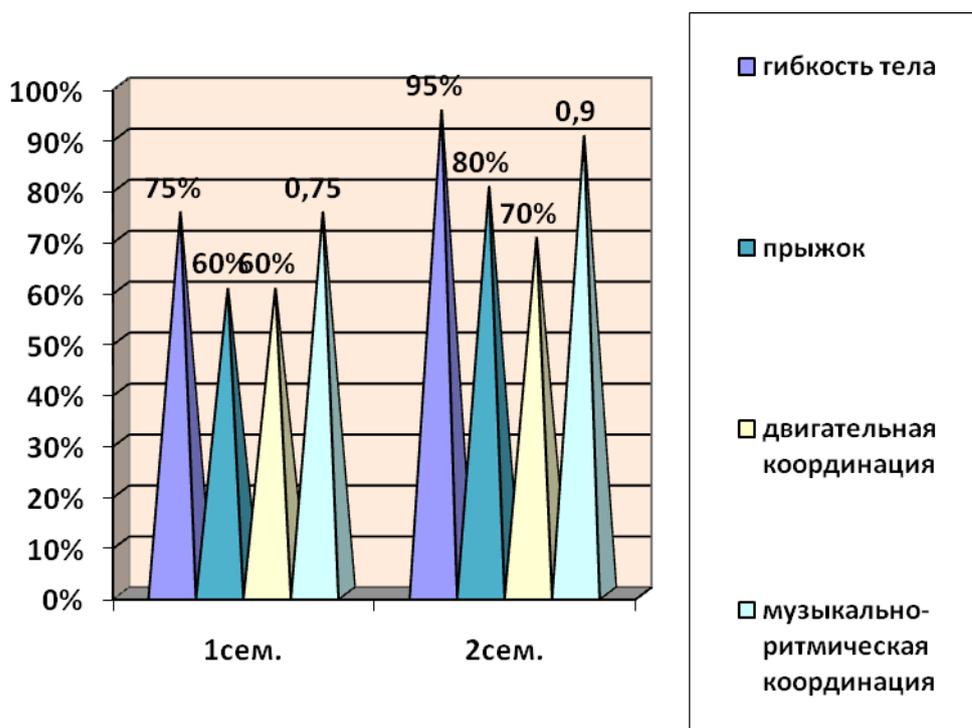
Координация движений

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременно и последовательно).

10% - 40% - низкий уровень;

50% - 70% - средний уровень;

80% - 100% - высокий уровень.



Музыкально – ритмическая координация

Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

10% - 40% - низкий уровень;

50% - 70% - средний уровень;

80% - 100% - высокий уровень.