

БАЛЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НЕМ



Балет – высшая ступень классической хореографии. Он неизменно ассоциируется с легкостью, воздушностью, красотой и изяществом. Балерины, порхающие по сцене в пышных пачках, мужественные артисты балета, проделывающие немислимые па и поддержки, завораживающая музыка, эффектные декорации способны покорить с первого взгляда и вызвать неумолимое желание суметь сделать так же, обрести такую же легкость и свободу.

Поэтому многие решают отдать детей на балет с ранних лет, надеясь если не вывести их на сцену Большого театра, то подарить им грациозность, пластику и изящество. Подобное мнение вполне обосновано, а дополнительно балет помогает укрепить детское здоровье и подарить еще массу преимуществ. Но в то же время заниматься им можно не всем, так как присутствуют ограничения не только по возрасту, но и по состоянию здоровья. Поэтому еще до того, как отвести ребенка на балет, нужно разобраться, чего следует ожидать от занятий и действительно ли они принесут пользу и положительно повлияют на развитие или же нанесут вред.

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ БАЛЕТОМ И КРИТЕРИИ ПРИЕМА



Разные хореографические студии предъявляют различные требования к возрасту детей. Но учитывая особенности физического и психологического развития, начинать заниматься балетом и девочкам, и мальчикам рекомендуется не раньше 3-х лет. Оптимальным возрастом считается 4 года. Но и слишком затягивать не стоит, поскольку, чем младше ребенок, тем легче ему будет даваться обучение, растяжка, так как связки сохраняют высокую эластичность, а суставы подвижность. При этом в любительские студии балета, на долю которых приходится 99% от всех имеющихся, принимают всех желающих, которым по состоянию здоровья можно заниматься балетом. В таких студиях ведется прием на курс классической хореографии, что в целом означает то же, что и балет. На таких занятиях дети осваивают основы, учатся работать у станка, развивают гибкость и комплексно физически развиваются.

Если возникает желание профессионально заниматься балетом, в 8—10 лет следует обратиться в специализированное балетное училище. Но в этом случае важен не только возраст, но и соответствие ребенка ряду требований. В такой ситуации также следует проходить отбор как можно раньше, т. е. с 8—10 лет. При наборе детей в класс преподавательская комиссия будет оценивать:

- пропорции тела, осанку, величину подъема стопы, так как от этого зависит возможность создать законченную линию ноги в танце, а

- также способность поддерживать равновесие (плоскостопие является существенным недостатком для танцора);
- выворотность ног или способность развернуть бедра, голени и стопы наружу – очень важный показатель для артистов балета, так как при недостаточной выворотности движения будут смотреться скованными и неуклюжими (на него влияют особенности строения тазобедренного сустава и ног);
 - гибкость – один из главных критериев для балета, так как показывает пластичность тела, от чего зависит выразительность танца (зависит от гибкости позвоночника и способности ребенка отклониться назад и вперед);
 - высоту балетного шага – способность поднять ногу в выворотном положении и выпрямленную в коленном суставе в сторону на 90° и более (зависит от подвижности тазобедренных суставов и выворотности ног);
 - высоту прыжка – от нее зависит легкость, воздушность, полетность танца, а качество прыжка определяется силой мышц, согласованностью работы всех частей тела;
 - координация движений и музыкально-ритмическая координация, т. е. умение согласовать движения частей тела под музыку;
 - темперамент.

Таким образом, с 3-х лет можно начинать заниматься в любительских студиях классического танца и, если у ребенка есть данные и желание связать свою дальнейшую жизнь и профессиональную деятельность с балетом, в 8—10 лет стоит пройти кастинг в профессиональное балетное училище. Некоторые из них набирают детей только с 10-ти лет, другие же имеют так называемые подготовительные классы, куда принимаются желающие с 8-ми лет. Этим и обусловлен разброс в возрасте. Но в любом случае перед началом занятий следует пройти комплексное медицинское обследование, чтобы оценить состояние здоровья ребенка и определить, нет ли у него противопоказаний для работы в хореографических студиях.

Нередко профессиональные балетмейстеры рекомендуют с 3-х лет отдать ребенка не только на классическую хореографию, но и на художественную гимнастику. Это поможет добиться нужного для поступления в хореографическое училище уровня растяжки и пластики.



ПОЛЬЗА БАЛЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Занятия строятся по принципу «от простого к сложному». Но если в профессиональных балетных училищах дается высокая нагрузка, то в студиях балета она строго нормирована в соответствии с возрастом детей и соответствует рекомендациям специалистов в области здравоохранения. Но это не значит, что посещая уроки в хореографической школе получить выдающийся результат не получится.

Действительно, чтобы стать профессиональной балериной или артистом балета потребуются врожденные таланты и способности, а также много труда.

Балет – отличная возможность для детей с ранних лет научиться чувствовать свое тело и владеть им, воспитывать дисциплинированность, развивать грациозность движений, выносливость и концентрацию внимания. При этом занятия делают еще и весомый вклад в интеллектуальное развитие, прививая любовь и давая понимание классической музыки.

Если подробно рассматривать пользу, которую дает балет детям, то в первую очередь нужно остановиться на осанке. Именно по ней балерину легко узнать в толпе, ведь красивая прямая спина придает походке королевского величия. Правильная осанка начинает формироваться у детей уже с первых занятий. Дело в том, что за сохранение прямой спины отвечают ее продольные мышцы, на тренировку которых и направляется ряд упражнений. Изначально дети вспоминают об осанке только по напоминанию педагога, затем они уже неосознанно поддерживают ее на занятии, несколько позднее держат какое-то время и после окончания урока, а со временем это входит в привычку. При длительных занятиях в детстве балетом привычка поддерживать спину

прямой сохраняется на всю жизнь. Это несет не только пользу здоровью, предохраняя гибкий и пластичный детский позвоночник от искривления и развития сколиоза, но и помогает всегда выглядеть эффектно.

Также характерной для балета чертой является укрепление практически всех мышц тела. При этом они не приобретают рельефность, как при силовых нагрузках, а приходят в тонус и становятся более эластичными. Поэтому классический танец позволяет получить красивую, подтянутую и при этом изящную фигуру без выраженного рельефа мышц. Это же, как и развитие выворотности, благотворно сказывается на состоянии суставов и связок. В результате они менее подвержены травмированию даже при действии откровенно повреждающих факторов. Кроме того, активные физические нагрузки активизируют кровообращение, улучшают работу органов дыхания и увеличивают полезный объем легких.

Уроки классической хореографии развивают изящество и пластичность движений, причем как рук и ног, так и корпуса. При этом не стоит бояться, что занятия балетом сделают мальчиков женственными. Нагрузки при них аналогичны таковым, которые дает легкая атлетика, большой теннис и плавание. Поэтому мальчик будет развиваться полностью гармонично, приобретет атлетическую фигуру и сохранит мужской стержень, ведь в балете есть не только женские партии. Мужские партии порой даже сложнее и более многогранны, что требует от молодого танцора проявления характерных именно для сильного пола черт характера: силы, мужественности, благородства.

Кроме того, балет дает и духовный рост. На занятиях играет классическая музыка, а педагог ненавязчиво рассказывает об истории балета, композиторах, объясняя тонкости и нюансы конкретной композиции, исподволь обучая детей и расширяя их кругозор.

При этом балет – это театральное действо, где с помощью языка танца удается передать целую историю, огромную гамму самых разнообразных эмоций. С его помощью удастся максимально раскрыть внутренний потенциал ребенка, его творческие способности, что в результате развивает благородство, причем не только внешнее, но и внутреннее. Поэтому, занимаясь им с ранних лет, удастся приобрести неподдельную уверенность в себе, развить эмпатию, избавиться от комплексов и страха сцены или даже не узнать, что это такое.

Резюмируя все вышесказанное, занятия балетом для детей дают:

- гармоничное физическое развитие;
- красивую королевскую осанку и походку;
- любовь и умение понимать классическую музыку;
- развитие артистических способностей;
- красивую, подтянутую фигуру;
- повышение выносливости;
- уверенность в себе;
- дисциплинированность и самоорганизацию;

- улучшение координации движений за счет тренировки вестибулярного аппарата;
- пластику и грациозность движений;
- гибкость;
- профилактику заболеваний и травм позвоночника и суставов;
- увеличение полезного объема легких;
- укрепление сердечно-сосудистой системы и иммунитета.

Таким образом, даже если ребенок со временем охладает к занятиям или же его данных будет недостаточно для построения профессиональной карьеры в качестве артиста балета, полученные навыки, понимание прекрасного останутся с ним на всю жизнь и станут отличной базой для пробы своих сил в других видах танца или спорта. А в краткосрочной перспективе занятия балетом помогут улучшить физические показатели, избежать развития ряда заболеваний, которым особенно подвержены школьники, и получить красивую атлетическую фигуру. При этом работа в обычной студии балета будет осуществляться в спокойной психологической обстановке, а ребенок не будет страдать от изматывающих тренировок, постоянной усталости и нехватки времени, чего нельзя сказать про профессиональные балетные училища. При этом в обоих случаях дети будут выступать и получать пользу от балета.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ КЛАССИЧЕСКОЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

Балет или классическую хореографию часто рекомендуют сами врачи детям, имеющим начальные признаки развития сколиоза и других деформаций опорно-двигательного аппарата. Но существует перечень заболеваний, при которых характерные для балета физические нагрузки противопоказаны. Это:

тяжелые патологии сердечно-сосудистой системы, неконтролируемая бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь; недавно перенесенная пневмония; выраженное расширение вен нижних конечностей; артроз; 3 степень плоскостопия; тяжелые заболевания позвоночника; недавно перенесенные травмы колен, тазобедренных, голеностопных суставов, спины.

Повременить с началом занятий или сделать в них перерыв стоит при простуде или возникновении острых воспалительных процессов другого характера.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ



Если речь идет о любительских занятиях балетом, то они не наносят никакого вреда детскому организму, а дают лишь пользу. Конечно, нельзя полностью исключить вероятность получения травмы, в частности растяжения связок, вывиха, крайне редко перелома. Но они становятся скорее исключением из правила, подтверждающим его. Для детей нагрузка всегда подбирается в соответствии с возрастом и физическими возможностями. Хореограф никогда не заставит ребенка выполнять те движения, к которым он не готов или которые не соответствуют уровню психофизического развития. Поэтому детский балет или классическую хореографию считают безопасными и всесторонне развивающими. Все страсти, которыми пугают родителей маленьких балерин, связаны с пуантами. Справедливости ради действительно стоит отметить, что длительная, а именно профессиональная, работа в пуантах приводит к

образованию водянок, мозолей и деформации стоп с вальгусным отклонением большого пальца. Это является так называемой профессиональной вредностью.

Но первые пуанты в жизни маленькой балерины могут появиться только после 10 лет и только при условии, что связки и мышцы стопы уже достаточно натренированы и готовы к такой нагрузке. При этом пуанты являются необязательным элементом в любительском балете. Поэтому если вашей целью не является Мариинский или Большой театр, занимайтесь балетом в удовольствие и не бойтесь никаких отрицательных последствий для здоровья.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО БАЛЕТА В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ



Прочно укоренившееся в представлении многих людей мнение, что классическая хореография это изнурительная работа у станка, хотя и обосновано, но все же не полно. Каждое занятие строится по определенному плану, в который включается разминка, основная часть и заминка. Наиболее насыщенной является основная часть. Она, безусловно, включает работу у станка, но также подразумевает выполнение ряда других упражнений, в том числе в центре зала и партере (на полу). Они направлены на: общую физическую подготовку; растяжку; улучшение координации движений; развитие выносливости; развитие артистизма, музыкальности, чувства ритма. Поэтому балет не ограничивается экзерсисом у станка, а предполагает целостную программу, направленную на комплексное развитие детского

организма и освоение характерных танцевальных движений, шагов, позиций рук, ног, развитие выворотности ног.

Нагрузка и характер упражнений подбираются на основании возраста детей, так как рост и развитие изменяются волнообразными темпами. Это обязательно учитывается при составлении программы занятий.

4—6 ЛЕТ

Дети этого возраста относятся к младшей возрастной группе. На уроках они осваивают: простые позиции рук и ног; различные виды танцевальных шагов; правильную постановку корпуса; шпагаты и другие виды растяжки; выворотность ног.

Занятия проводятся под соответствующую возрасту музыку с элементами игры. Поэтому дети не скучают и не теряют желания продолжать заниматься классической хореографией. Дополнительно педагог помогает развивать ритмику и музыкальный слух, а в конце занятия часто дает время на танцевальную импровизацию, что позволяет не только сделать занятие интереснее, но и развить артистизм, уверенность в себе.

6—10 ЛЕТ

Для этой возрастной категории занятия усложняются, поскольку дети уже становятся более осознанными и дисциплинированными. Нередко увеличивается и время тренировки с часа до полутора часов. Постепенно увеличивается количество проводимого времени у станка с выполнением классического балетного экзерсиса, движения усложняются, вводятся новые и осваиваются их связки. Также дети закрепляют уже полученные навыки и направляют усилия на их совершенствование: увеличение гибкости и пластичности, осваивание новых более сложных элементов и т. д. С этого возраста можно уже отрабатывать легкие прыжки, ставить номера.

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

Для балета не требуется дорогая спортивная форма и обувь. Изначально девочкам можно заниматься в обтягивающих лосинах и футболке, а мальчикам – в шортах и футболке. На первых занятиях можно работать в носочках. И только если ребенку понравится классическая хореография и у него появится желание дальше развиваться в этом направлении, нужно будет приобрести специальные атрибуты. Для девочек это: купальник на бретелях; трико или колготы; балетки; кофточка с длинным рукавом;

Пачка, юбка, полубюбка – далеко не обязательные элементы гардероба маленькой балерины. Хотя именно они придают балету особого шарма, поэтому если материальные возможности позволяют, можно порадовать юную танцовщицу этими элементами.

Для мальчиков: футболка; шорты; балетки; кофточка с длинным рукавом. *Как уже говорилось выше, пуанты могут потребоваться только после 10-ти лет и далеко не всем. Они нужны лишь тем, кто хочет связать свою профессиональную деятельность с балетом и дальше развиваться в этом направлении.*

Таким образом, балет – совершенная красота, изящество, элегантность, грациозность и серьезные физические нагрузки. Он будет полезен и мальчикам, и девочкам, развивая в них все лучшее и прививая хороший вкус. Занятия в любительских студиях безопасны, укрепляют здоровье и дают ребенку серьезные преимущества перед сверстниками, а также открывают путь в профессиональный мир балета. После 10-ти лет можно поступать в хореографическое училище, но если такой цели ребенок перед собой не ставит, не стоит расстраиваться. Полученные в детстве навыки останутся на всю жизнь и еще долго будут работать на ребенка. После 10 лет можно продолжить заниматься в любительской студии балета, совершенствуясь и развиваясь дальше в комфортном для здоровья и психики ритме, или же заняться другими танцами или видом спорта. При этом балетное прошлое даст серьезную фору в любых других видах танца, ведь классическая хореография – основа любого танцевального искусства.

