



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ.
В.Г. ДЖАРТЫ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»



Идеальное дефиле

Методические рекомендации

**Бородовская Анна Анатольевна,
руководитель кружка**





УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. В.Г.ДЖАРТЫ
ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

Идеальное дефиле

Методические рекомендации

**Бородовская Анна Анатольевна,
руководитель кружка**



МАКЕЕВКА, 2023

А.А.Бородовская, Идеальное дефиле. Методические рекомендации. Макеевка: МБУДО «ГДДЮТ им. В.Г. Джарты », 2023. – 18 с.

Методическое сопровождение: Полукеева В.Н., методист Муниципального бюджетного учреждения «Методический центр управления образования администрации города Макеевки»;

Агеенко Е.Ю., заведующий отделом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского и юношеского творчества им. В.Г.Джарты города Макеевки»

Одобрено методическим советом Муниципального бюджетного учреждения «Методический центр управления образования администрации города Макеевки». Протокол от №

Данный материал о том, как грациозно двигаться, спокойно и непринужденно ходить по подиуму моделям. Данные методические рекомендации могут использовать педагоги дополнительного образования в своей работе, учитывать психическое состояние, темперамент при организации грамотного тренировочного процесса с учетом особенностей каждого обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	6
1. История возникновения профессиональных моделей.....	6
2. Визитная карточка модели - дефиле.....	7
3. Подготовка детей к дефиле: важные рекомендации.....	8
4. Основные правила идеального дефиле	9
5. Работа на подиуме. Главные правила	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
ЛИТЕРАТУРА	14
ПРИЛОЖЕНИЯ	15
1. Упражнения для правильной осанки	
2. Учимся ходить на каблуках	

ВВЕДЕНИЕ

Одним стремлением к красоте наше отношение к моде и одежде ограничить нельзя. Нужны знания и умения. Сегодня недостаточно подражать имиджу модной фото- или топ модели. Задача гораздо серьезней и глубже. Познав себя, нужно найти свой индивидуальный и неповторимый образ; выработать собственный стиль, рожденный гармонией внутреннего «Я» личности и его внешнего проявления как в одежде, так и в облике в целом. Совершенство не в безупречности костюма, а в его совершенном соответствии индивидуальности человека. И этому следует учиться.

Актуальность заключается в том, что в течение всей истории существования человечества люди создавали для себя одежду, внося свой вклад в этот многовековой процесс. Именно этот вид творчества был и остается наиболее близким большинству людей, так как в нем каждый может проявить свое мастерство, фантазию, понимание прекрасного. И в наши дни, когда подростков окружает многообразие различных стилей одежды, когда мода меняется очень быстро и очень трудно бывает создать индивидуальный, неповторимый образ, тема гармоничного сочетания элементов костюма и аксессуаров, причёски и макияжа очень актуальна, особенно в воспитании девочек, девушек, будущих матерей, хранительниц семейного очага, будущих деловых женщин.

Цель: воспитание и формирование эстетического вкуса, формирование навыков профессионально владеть своим телом; поддержка талантливых и одаренных детей; всесторонняя помощь в развитии их способностей.

Задачи: обучить естественно, грациозно и свободно двигаться, демонстрируя модели одежды; обучить знаниям в области культуры одежды, технологической культуры и технологического образования; определить основные типажи моделей; воспитать в детях художественный вкус, умение гармонически сочетать свой облик и стиль с костюмом; воспитать чувство ответственности за выполненную работу; способствовать развитию интереса к миру моды и танца.

Инстинкт красоты заложен в наших генах. Человек носит в себе таинственный ключ к собственной красоте, и при желании и умении ему нетрудно быть красивым.

Говоря о красоте, чаще всего мы имеем в виду не только черты лица, но и весь внешний облик человека, фигуру, манеру держаться и двигаться.

1. История возникновения профессиональных моделей

Спроси любую хорошенькую девушку, хотела бы она стать моделью? И наверняка каждая утвердительно бы закивала головой. Сегодня эта профессия находится на вершине популярности среди прекрасной половины человечества. Это верный способ попасть в другой манящий и гламурный мир моды.

А ведь умение держать себя на подиуме зародилось сравнительно недавно. До появления профессиональных моделей их функции выполняли большие, в человеческий рост, деревянные куклы-пандоры, которых одевали в образцы модных нарядов. Фактически, первыми манекенщицами стали хозяйки модных салонов и белошвейки, они стали демонстрировать модную одежду на себе, они же в конце XIX века стали заказчиками и организаторами первых модельных фотосъемок.

После Первой Мировой Войны, модные дома Кристиан Диор, Шанель и другие, начали активно пользоваться услугами манекенщиц и платить неплохие гонорары. Бизнес стал привилегированным, к профессии модель начали относиться с большим уважением. То время подарило миру таких уникальных и

загадочных девушек как например,

Верушка.

В 60-70 годах начинает формироваться современный образ модели как примера для подражания. Пожалуй самая знаменитая модель тех времен – Твигги, похожей на которую хотели быть миллионы женщин по всему миру.



В 70-80 годах прошлого века сформировалось понятие Топ-модели или супермодели. В когорту избранных входили такие девушки как Наоми Кэмпбел, Клаудиа Шиффер, Синди Кроунфорд, Линда Евангелиста, Верушка, Кристи Терлингтон. Мир охватил модельный бум, супермодели красовались на всех обложках модных журналов и получали миллионные гонорары за показы и рекламу.

На данный момент модельный бизнес – это транснациональная индустрия с миллиардными оборотами. Как и в некоторых других сферах, существует определенная иерархия. Высшая лига – это модели, которые принимают участия в показах самых знаменитых дизайнерских домов, являются официальными лицами брендов, украшают своими фото обложки журналов и модных интернет порталов во всем мире. Их довольно небольшое количество, гораздо больше профессиональных моделей, которые работают как на международном, так и местном уровне, зарабатывая этим на жизнь. И еще большее количество моделей, у которых этот бизнес не является основным источником дохода, скорее подработкой или хобби. К этой же категории можно отнести около модельные работы, такие как хостес, стендисты на выставках, промо акции, и так далее.

2. Визитная карточка модели - дефиле

Дефиле — это событие, привлекающее внимание людей из самых разных сфер. Для модели, умеющей работать на подиуме, открываются новые и интересные возможности для дальнейшего карьерного роста.

Кроме внешних данных в работе начинающей модели важны хорошая осанка (а это 70 % успеха в карьере) и правильная, твердая походка (подавляющее большинство съемок, подчас многочасовых, модели носят обувь на высоких каблуках). Ну и, конечно, без личностных качеств девушке, мечтающей стать моделью, не обойтись. Она должна обладать трудолюбием, терпением, силой воли, стрессоустойчивостью, коммуникабельностью. В последнее время из-за активного развития Fashion индустрии многие молодые девушки стремятся на подиум, желая гордо носить профессию супермодели. Им

безумно нравятся красивые, стройные, высокие, модные и стильные образы девушек, которые не покидают страницы глянцевого журналов, рекламные стенды и телеканалы. Такая мечта есть как у юных школьниц, так и у взрослых девушек. Но что нужно сделать для того, чтобы стать как они? С подобными вопросами сталкивается огромное количество современных модниц ежедневно. И зачастую они творят с собой жуткие вещи, придумывают неоправданные и рискованные испытания для своей внешности, которые в конечном итоге ее только портят.

Как мы уже выше упоминали «визитной карточкой» одели является – дефиле (осанка и походка). Дефиле – это искусство красиво и грациозно двигаться, спокойно и непринужденно ходить по подиуму.

Как же в домашних условиях достичь уровня профессиональной модели. Это не так уж сложно, достаточно выполнять упражнения и **постоянно держать под контролем свою осанку.**

3. Подготовка детей к дефиле: важные рекомендации

На первый взгляд, в детском показе мод участвовать несложно: ребенку достаточно пройтись по подиуму, постоять несколько секунд, улыбнуться и уйти. Но, на самом деле, это сложная и ответственная работа.

Подготовку к показу модели можно разделить на три основных этапа.

Первый этап — кастинг. Дизайнер выбирает, кто именно будет представлять его коллекцию на подиуме. Обычно выбирают тех моделей, которые подходят по параметрам: росту, типу, фигуре. Обращают внимание на хорошее дефиле, харизматичность, умение передавать образ на сцене

Второй — знакомство с коллекцией. На этом этапе решают, в какой одежде модель будет дефилировать. На примерке к образу подбирают обувь и аксессуары.

Третий этап — репетиция, во время которой модели знакомятся с площадкой и со схемой показа. Если показ сложный, репетиции могут занять несколько дней.

Детский показ мод — это часто стрессовая ситуация для начинающей модели. Важно, чтобы ребенок был в хорошем настроении, ведь капризам и усталости на подиуме не место.

Для этого родители должны соблюдать следующие правила:

1. Позаботьтесь, чтобы перед показом ребенок хорошо выспался, ведь ему предстоит насыщенный день. Особенно, если это дебют.
2. Не планируйте с ребенком другие дела в день показа. Даже если выход вашей юной модели занимает всего пару минут. Показ — это большая ответственность.
3. Возьмите с собой легкий и сытный перекус для ребенка. Подготовка и показ иногда занимают весь день, а поблизости может не оказаться места, где можно купить полезную и безопасную пищу. Но никаких обедов в гримерке! Тем более, если модель уже в одежде из коллекции.

4. Основные правила идеального дефиле

Для тренировки понадобится много пространства, в конце которого должно быть расположено большое зеркало в полный рост. Без зеркала научиться идеальному дефиле очень сложно, ведь нужно видеть свои недостатки и знать, что именно необходимо подправить.

Тренироваться желательно в облегающей одежде, идеальными будут черные лосины и обыкновенная майка, а также в обуви на среднем каблуке (примерно 7 см). Не стоит сразу же обувать туфли на высоком каблуке, потому что из-за неопытности это будет очень опасно.



Для начала следует мысленно начертить прямую линию и строго ей следовать.

Самым важным в любом дефиле независимо от его стиля является ровная осанка: спина должна быть прямой, плечи опущенными, а макушка немного тянуться вверх.

Проверить ровная ли у вас осанка можно став у стены, при этом пятки, ягодицы, лопатки и голова должны ее касаться, зафиксировавшись именно в таком положении нужно тренироваться ходить по прямой линии, а после чего и на мировом подиуме. Поначалу может казаться, что это трудно и неудобно, однако потренировавшись хотя бы по 10-20 минут в день можно привыкнуть к такому положению и уж поверьте, вернуться обратно к сутулости уже не получится и не захочется.

Еще одна распространенная проблема у начинающих моделей – положение стопы. Многие не придают этому особого значения, однако именно направление стопы является очень важным нюансом во время

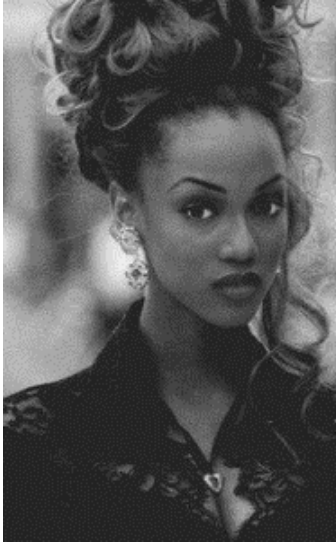


идеальной походки.

Каждый шаг нужно начинать с носка, причем они должны быть немного развернуты в противоположенные стороны, а пятки при этом идти по той самой воображаемой линии одна за другой.

Руки не должны быть слишком напряжены и тем более сгибаться в локте. В классическом дефиле руки расслабленно раскачиваются за спиной. Также всегда нужно помнить три заветных правила, которые помогут на подиуме пройтись превосходно:

1. идти нудно строго по ровной линии;
2. шаг должен начинаться с носка;
3. в конце подиума обязательно нужно остановиться ровно на три секунды, чтобы дать фотографам возможность сфотографировать модный образ.



Эти правила были придуманы непревзойденной Тайрой Бэнкс, и по сей день никто их не оспаривал.

Остановка в конце подиума может быть разной. Положение рук зависит лишь от вашей фантазии или пожеланий дизайнера, а вот фиксация ног бывает двух видов: классическая и стандартная.

Классическая выглядит так: левая нога опорная, расположена прямо, а правая нога немного согнута в колене ставится впереди левой. Такая позиция в основном используется для показов платья и нижнего белья.

При **стандартной** позиции правая и левая нога расположены параллельно друг другу, одна из которых является опорной. На показе во время этой позиции можно менять опорную ногу, тем самым передвигая бедра с одной стороны на другую.

Безусловно, ровная осанка, положение стопы и поза в конце подиума важны, однако большую роль в умении правильно дефилировать играют мышцы. Нужно держать свое тело в форме и регулярно заниматься спортом.



Отличным примером для многих начинающих моделей может стать красавица Жизель Бундхен, которая благодаря плаванию и велопрогулкам смогла стать настоящей королевой подиума, а после чего и самой высокооплачиваемой моделью современности.

Также нужно помнить о том, что не все модели рождались с навыком умело дефилировать по подиуму. Даже у самых знаменитых моделей были оплошности во время показа. Главное не уходить в себя после неудачной попытки, а относиться ко всему с улыбкой и если закрываются одни двери, то стучаться в другие.

5. Работа на подиуме. Главные правила

В моделях всегда ценят профессионализм, умение быстро и легко адаптироваться к обстоятельствам.

Не стоит забывать и про базовые навыки, которыми должна обладать модель. Это поставленная и уверенная походка, чувство ритма, дисциплинированность.

Ценится умение вжиться в образ. Важно, чтобы модель умела передать необходимый спектр эмоций в зависимости от темы показа — от момента выхода на подиум до «точки» и ухода за кулисы.

Важен и навык владения телом, когда модель легко координирует походку, уместно использует движения рук, идеально выполняет остановки.

Нельзя пренебрегать и простыми правилами подготовки к показу:

1. Не пользоваться туалетной водой и духами. Запах может остаться на одежде, а это недопустимо.
2. Не стоит ребенку разрешать выходить из рабочего пространства в наряде от дизайнера. Лучше переодеться в свою одежду.
3. Юной модели нельзя забывать, что, дойдя до конца подиума, она должна остановиться в «точке» и зафиксировать положение на пару секунд. Только после этого можно возвращаться назад.
4. Во время дефиле нельзя шевелить губами, опускать глаза, сутулить спину или делать гримасы. Посылать воздушные поцелуи и махать рукой зрителям можно только в том случае, если это часть идеи постановки.

Заключение

В моделях всегда ценят профессионализм, умение быстро и легко адаптироваться к обстоятельствам.

Дефиле — это событие, привлекающее внимание людей из самых разных сфер. Для модели, умеющей работать на подиуме, открываются новые и интересные возможности для дальнейшего карьерного роста.

При использовании данных рекомендаций получаться обучить естественно, грациозно и свободно двигаться, демонстрируя модели одежды; обучить знаниям в области культуры одежды, технологической культуры и технологического образования; определить основные типажи моделей; воспитать в детях художественный вкус, умение гармонически сочетать свой облик и стиль с костюмом; воспитать чувство ответственности за выполненную работу; способствовать развитию интереса к миру моды и танца.

Главное — правильная подготовка. Если ребенок мечтает покорять подиумы, позаботьтесь о его профессиональном обучении.

Список литературы

1. И. Мальков. Учебник для моделей, издательство «ЕЁ Медиа» -2012 г, - 320 с.
2. А. Любимова. Как стать моделью? Издательские решения, 2021 г. – 218 с.
3. М. Степура. Как стать моделью? Учебное пособие, 2018 г., - 143 с.
4. В. Метревели. Модельный бизнес. ООО «Рипол-классик», 2016 г., - 544 с.
5. К. Диор. Dior. Словарь моды / Диор Кристиан - СЛОВО/SLOVO, 2020. – 128 с.

Интернет ресурсы:

- [История профессии модели | | Статьи творческие | кино тв телевидение фильм сериал кастинг модель работа \(birza-truda.ru\)](#)
- [УЧЕБНИК ПО ТЕОРИИ МОДЕЛИНГА | ВКонтакте \(vk.com\)](#)
- www.fotoprizer.ru/articles/istoriya-fotografii/kak-poyavilis-fotomodeli/449/?q=1335&n=449
- www.liveinternet.ru/users/truskovalent/post333671650

Упражнения для правильной осанки

Выполняя несколько описанных ниже упражнений (в любое время дня), вы можете сохранить или исправить осанку, стать гибкими и одновременно укрепить те мышцы, которые способствуют улучшению осанки. Шесть первых упражнений вы можете выполнять сидя или лежа прямо в постели. Упражнение на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение 3–4 недель.

Упражнение 1. Исходное положение (И. п.) — ноги скрестить, спина прямая, руки сзади. На каждый счет наклоны головы вправо и влево. Выполнять медленно. 5–10 раз.

Упражнение 2. И. п. — то же. На 1 — повернуть голову вправо, удерживать позу 3–5 с, на 2 — и. п., на 3–4 — то же влево. 4–6 раз.

Упражнение 3. И. п. — то же. На каждый счет подавать плечи вперед и назад. 10–15 раз.

Упражнение 4. И. п. — стойка на коленях с опорой на руки. На 1 — прогнуться в спине, голову вверх, на 2 — согнуть спину, голову вниз. 10–15 раз.

Упражнение 5. И. п. — упор лежа на согнутых руках, ноги вместе. На 1 — выпрямить руки, прогнуться в пояснице, таз от пола не отрывать, на 3–4 — и. п. 4–6 раз.

Упражнение 6. И. п. — то же, но ноги слегка разведены. На 1–2 — медленно выпрямляя руки поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше, на 3–6 удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7–8 — и. п., на 9–16 — то же в другую сторону.

Упражнение 7. И. п. — стоя на шаг от стены, касаясь стены ладонями. Прогнуться как можно больше назад и удерживать позу 3–5 с, затем вернуться в и. п. 4–6 раз.

Упражнение 8. И. п. — стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний — к тазу). На 1 — присед, на 2 — и. п., на 3 — наклон вперед, на 4 — и. п., на 5 — наклон вправо, на 6 — и. п., на 7 — наклон влево, на 8 — и. п. 4–6 раз.

Упражнение 9. И. п. — стоя, прижавшись к стене затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками. Удерживать позу 5–10 с. 4–6 раз.

Упражнение 10. И. п. — стоя ноги врозь. Положить на голову небольшой предмет (книга). Сделать 3–4 приседания, держа ровно голову и спину, так чтобы предмет не упал. 4–6 раз.

Упражнение 11. И. п. — то же. Пройтись несколько метров, удерживая предмет на голове.

Учимся ходить на каблуках

Чтобы ходить легкой походкой мышцы должны быть хорошо подготовлены. Именно для этого во время подготовки начинающих моделей большое внимание уделяется разминке и упражнения на растяжку мышц.

Упражнение 1 «Цапля» - это упражнение развивает координацию движения, но и способствует становлению правильной осанке.

Надев туфли на высоком каблуке медленно подогните с начала одну ногу и попытайтесь как можно дольше удержаться в таком положении, поменяйте ногу, главное в исполнении данного упражнения помните, что не стоит делать резких движений это может привести к растяжению мышц.

Упражнение 2 «Восьмёрка». Это упражнение считается самым простым. Для наглядности нарисуйте восьмёрку на бумаге. Попробуйте сделать движение бёдрами, как можно точнее описывая контуры восьмёрки. Пытайтесь снова и снова, увеличивая амплитуду движений и держа ноги прямо. Плечи при этом должны оставаться неподвижными. Затем попробуйте сделать это движение в шаге, под музыку. Если мышцы слишком напряжены, то сделайте несколько несложных упражнений на растягивание. Например: Шпагат. Это упражнение для растягивания мышц внутренней поверхности бедра известно всем, однако без предварительной разминки, особенно если вы никогда не отличались гибкостью, его делать нельзя. Начните с наклонов к полу, широко расставив ноги. Сначала наклоняйтесь очень медленно, дотянитесь руками до пола, и задержитесь в этом положении на 15-20 секунд. Внешняя часть бёдер будет растягиваться, если лечь на спину, согнуть в колене одну ногу, и осторожно тянуть её противоположной рукой в сторону. Затем то же самое сделать с другой ногой. Любые растяжки являются самыми лучшими упражнениями для формирования красивой походки. Ведь походка бывает красивой тогда, когда тело обладает гибкостью, а гибкость достигается растяжкой. Таким способом можно развить подвижность мышц и суставов, улучшить своё здоровье, и сделать жизнь более долгой и полноценной.

Упражнение 3. Когда вы шагаете, голова должна быть поднята таким образом, чтобы подбородок находился под углом 90° к телу. Смотря под ноги, опускайте глаза, а не голову: почувствуйте себя капитаном, ведущим главный фрегат эскадры, а не матросом на шлюпке. Такое положение головы символизирует открытость для общения, что всегда нравится людям. Плечи отведите назад и опустите вниз. Спину держите прямо: позвоночник вытянут и немного выгнут, грудная клетка расправлена. Руки двигаются плавно и свободно. Живот и ягодицы втянуты и находятся в одной плоскости. При движении бедра образуют небольшую восьмёрку. Но при этом они не должны покачиваться — это граничит с развязностью. Колени старайтесь выпрямлять до конца, особенно если идете на каблуках. Наступайте на всю стопу, а не на пятку. В обуви на плоской подошве тяните вперед носок.