

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ (рекомендации для хореографов-педагогов дополнительного образования)

Координация необходима для успешного проведения большинства физических действий, особенно ритмичных движений, танцевальных комбинаций. Координация играет главную роль в развитии ловкости.

Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи, называются координацией.

Координация возникает из согласованности таких физических навыков как равновесие, скорость и чувство времени, с сигналами, поступающими от различных органов чувств.

Для развития такой согласованности необходимо, чтобы взаимодействие физических и психологических факторов происходило не осмысленно, как это может быть на начальных стадиях обучения, а доводилось до автоматизма.

После того как вы выучили и отработали на практике какой-то технический прием, ваш мозг при выполнении его полагается уже не на сигналы, поступающие от органов чувств, а на усвоенную программу проведения приема.

Многократными повторениями до автоматизма можно довести выполнение почти каждого движения. Повторяя прием, вы даете мозгу команду создать программу, требующуюся для выполнения этого приема. Этот процесс называется обучением.

Как развить координацию в танце:

Координация, как и ловкость, является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками. Отрабатывая движения и выполняя упражнения, требующие координации, вы развиваете в себе ощущение ее, которое затем переносится на выполнение приемов.

Если упражнения по развитию координации слишком тяжелы для вас, отрабатывайте какой-нибудь базовый технический прием.

Например, основной ход или простую фигуру. Постоянно упражняясь в выполнении ограниченного набора фигур, вы тем самым неизбежно повышаете свой уровень мастерства в этой области.

Научившись выполнять простую фигуру достаточно уверенно, добавьте к нему один элемент.

Например, шаг вперед. Отработав медленное выполнение простой комбинации, добавьте в нее скорость и мощь.

Не торопитесь переходить от одной фигуры к другой, старайтесь заучивать их как можно более качественно и доводить до совершенства. Сконцентрируйтесь на максимально правильном выполнении ограниченного количества фигур, особенно тех, которые составляют основы техник практикуемого стиля.

Когда вы почувствуете, что можете выполнять эти фигуры действительно хорошо, значит, вы уже создали базу для изучения более сложных техник.

Прежде чем приступать к отработке новой фигуры (особенно это относится к сложным техникам), представьте мысленно, как вы его выполняете. Прodelайте в уме все элементы фигуры точно так, как выполняет их педагог или другой опытный танцор, обладающий отличной координацией. Представьте, как движется ваше идеально скоординированное тело.

Создав мысленный образ выполнения упражнения, попытайтесь на практике претворить то, что вы представили, обращая основное внимание не на точное выполнение движений, а на те ощущения, которые вы испытывали, проделывая упражнение в уме.

Координация зарождается в мозгу и уже оттуда передается в тело.

Хореографическая координация выстраивается в координационно-системном подходе практических занятий и формирует такие качества у человека, как компетентность и высокая внутренняя мотивация к формированию профессионального мастерства.

Является координация движения в хореографическом искусстве, она дает свободное владение всем опорно-двигательным аппаратом через двигательные навыки, артистизм, музыкальность, художественную образность. Хореографическая координация является основой мышления хореографа.

Рассмотреть приемы координации в хореографическом искусстве, ее использование на занятиях.

1. формирование теоритических знаний о координации.
2. определение ее приемов, используемые на занятиях хореографии.
3. ознакомление с основными приемами.

Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи, называются координацией. Координация возникает из согласованности таких физических навыков как равновесие, скорость и чувство времени, с сигналами, поступающими от различных органов чувств. Для развития такой согласованности необходимо, чтобы взаимодействие физических и психологических факторов происходило не осмысленно, а доводилось до автоматизма. Координация движений регулируется мозжечком. В науке определены следующие виды координационных способностей: Пространственные, временные параметры движений.

Временными ориентировками дети овладевают дольше и труднее, чем пространственными. Большинство упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме. Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений. Основная форма тренировки

координационных возможностей ребенка считается двигательная деятельность, например, подвижные игры и танцы.

Уже давно замечено, что танцоры, у которых есть трудности с координацией часто испытывают сложности и с музыкальным исполнением. Постоянное «непопадание» в музыку может быть связано с раскоординированностью. Средства координационной направленности рекомендуется включать во все части урока: вводную, разминочную, в основную и заключительную, где следует уделить внимание совершенствованию способности к произвольному расслаблению мышц, что ведёт к скорейшему восстановлению организма после нагрузки.

Настоящий танец не может обойтись без хорошей физической формы. Профессиональный танцор должен иметь подготовленные мышцы, растяжку, выносливость и развитую координацию.

Принципы построения занятий хореографией определяется 4 условиями: соразмерностью отдельных частей урока; подбором упражнений и последовательностью выполнения; чередованием нагрузки и отдыха; составлением учебных комбинаций на занятии.

Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения техники а так же на ее дальнейшее разнообразное применение. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в хореографической деятельности.

Основная форма тренировки координационных возможностей ребенка считается двигательная деятельность, например, подвижные игры и танцы. Танец относится к сложно-координированным видам деятельности человека, а согласно исследованиям, при занятиях координационно сложной деятельностью повышается интеллект и образовательная способность ребенка. Танцы не только укрепляют тело, но и положительно влияют на работу мозга. Истинный танцор способен перемещать различные части тела в одно и тоже время не зависимо друг от друга – в этом состоит суть свободы в танце. Свобода же была бы невозможна без очень ценного свойства нашей физиологии - координации. Координация - это ключ, который открывает дверь к слитному танцевальному потоку, создающему цельный танец.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а так же изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Упражнения относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает так же освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков). Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Таким образом: средства координационной направленности рекомендуется включать во все части занятия: вводную, разминочную, в основную и заключительную, где следует уделить внимание совершенствованию способности к произвольному расслаблению мышц, что ведёт к скорейшему восстановлению организма после нагрузки.

Голяницкая Т.Ю., педагог дополнительного образования