**Резвова В.В.,**

**Педагог дополнительного образования МАУ ДО «Дворец творчества им. Л.А. Кассиля»**

**Развитие физических данных в хореографии**

**Координация -**процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

**Координационные способности —**это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

**Ловкость**— это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.

  Не все дети обладают координацией от природы, поэтому вместе с развитием физических данных необходимо развивать и координацию, ее можно улучшить, но не развить при полном ее отсутствии.

  Координационные способности нужны любому человеку не только в хореографии -  это необходимое условие подготовки к обучению в общеобразовательной школе, полноценной жизни, труду. Они способствуют качественному выполнению рабочих действий   в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

Дошкольный (3-7) и младший школьный возраст (7–10 лет) – наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка, учитывая, что улучшить качество координации можно до 10-11лет. Развить координацию сложно, в большей степени она дается от природы, но слегка улучшить возможно. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, а также происходит развитие и укрепление, которое вносит режим жизни, связанный с началом учебы в школе.  В этот период происходит проявление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе по хореографии. Каждый находит себе хобби по интересам, а для кого-то увлечение хореографией становится профессией, выбранной на долгие года. В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона своих физических способностей за счет овладения системы двигательно-координационных упражнений и приемов. Развитие двигательной координации – это главная направленность в хореографии детей именно младшего школьного возраста, это поможет стать проворнее, быстрее и сильнее.

 Как при приеме понять, что ребенок раскоординирован? Можно почти сразу это определить, предложив выполнить элементарные задания, соединив работу рук, ног, головы. Если заметили, что:

1.Часто падает «на ровном месте».

2.Не может сфокусировать взгляд на педагоге, как будто ищет и не может найти учителя взглядом.

3.Не может соединить элементарные движения рук и ног (головы и рук и т.д.)

4.Теряется в пространстве.

Если педагог видит на занятиях какие-либо признаки нарушения координации у ребенка, необходимо обратить внимание родителей на это, и постараться помочь развиться ему в этом направлении. Таким детям требуется больше времени на разучивание и запоминание материала, они могут торопиться или отставать во время исполнения концертного номера. Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы обучающиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства.

  Координационные способности развиваются под воздействием большого количества факторов. В хореографическом искусстве предполагают использование большого количества приемов и методов формирования координационных способностей.

Рассмотрим наиболее оптимальные и распространенные приемы воспитания координационных способностей танцоров:

Для достижения результатов в улучшении физического здоровья обучающихся необходимы новые подходы, средства и технологии, соответствующие индивидуальным особенностям детей, максимально реализующие их интересы, склонности и способности.

Несколько примеров упражнений для развития координации:

1) «Каблучки-носочки» - переменно ставим ногу на носочек, далее переводим в положение каблучок (носок нога вперед, а каблучок в сторону, постепенно усложняем добавляя движения рук по заданию педагога.)

2)Прыжки в различных комбинациях, усложняем, добавив работу рук, так же по заданию педагога.

3) «А теперь наоборот» – педагог предлагает выучить комбинацию, а потом просит исполнить ее в обратном порядке.

Несколько упражнений на устойчивость, баланс:

1)Цапля – стоя на одной ноге вторая в положении passé (можно выполнять и с малышами, и с более старшими обучающимися.

2)Ласточка - стоя на одной ноге вторая открывается назад, руки в стороны.

3)Канатоходец – ходьба по одной линии воображаемой или начерченной.

4)Грация – ходьба с книгой на голове, это упражнение не только тренирует мозжечок, но и помогает приобрести красивую осанку.

 Координация в хореографическом искусстве важна, следует всячески развивать это качество у учащихся с раннего возраста, чтобы они смогли иметь хороший aplomb, вращение, легкость и точность в исполнении.  Применительно к хореографии можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;

- способность к равновесию;

- ориентационная способность;

Только сформированные координационные способности - необходимое условие подготовки детей к жизни, труду. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

Список литературы  
1. И. И Бадаева «Принципы развития хореографической координации в методике А.Я Вагановой» // Вестник Академии Русского балета им. А.Я Вагановой №5 2018. – 58с

2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. СПб.,1996.  
3. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.  
4. Иванов  В. А. Основы хореографии М.: Сфера, 2017.