

ПРИЙОМИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ОСВІТИ

Бортник К.В.

кандидат мистецтвознавства, доцент
доцент кафедри народної хореографії
Харківської державної академії культури

Курдупова О.М.

старший викладач кафедри народної хореографії
Харківської державної академії культури

Високий рівень розвитку рухової координації є важливим показником виконавської майстерності танцівників. Руховою координацією називають процес узгодження рухів різних частин тіла людини у просторі та часі з найменшою витратою енергії. І саме економне використання енергії під час виконання танцювальних рухів дозволяє танцівнику підвищити витривалість та ефективність роботи м'язів. Крім того, якщо рухова координація сформована на рівні рефлексу, рухи стають більш вільними та виразними.

Система вищої хореографічної освіти має на меті розвиток у студентів спеціальної рухової координації в межах розвитку загальної координації, оскільки опанування будь-якої спеціалізації передбачає не тільки вузьке володіння одним видом танцювального мистецтва, а й отримання доволі широкого спектру умінь та навичок в кожному окремому виді хореографії.

Питанню розвитку рухової координації присвячено чимало наукових публікацій. Серед них дуже багато робіт із розвитку цієї рухової якості у спортсменів. Особливостям формування рухової координації у танцівників присвячені роботи таких авторів, як Н. Батєєва, О. Бубело, В. Дубінін, К. Петренко, А. Сениця, О. Горбенко, А. Лисенко, А. Чикірнеєв, Н. Чупрун та інші. Але в їх працях не міститься універсальних рекомендацій щодо розвитку координації з урахуванням зростання вимог до танцювальної техніки професійного виконавця в теперішній час.

Сучасне хореографічне мистецтво демонструє технічно складні рухи, що вимагають від танцівників гарної фізичної підготовки. У такому контексті кожен вид танцювального мистецтва пропонує свої принципи координації різних частин тіла під час виконання рухів. Особлива координація, що властива певному виду танцю, розвивається у танцівників із перших років навчання і стає його постійним атрибутом під час опанування нових завдань в межах «рідного» стилю. Але на сучасному етапі розвитку сценічного мистецтва перед виконавцем висувається нова обов'язкова вимога – універсальність, що передбачає наявність у танцівника здатності до швидкого освоєння невідомих раніше танцювальних рухів та принципів їх координування під час опанування нових танцювальних стилів. А здобувач вищої освіти у сфері хореографічного мистецтва у будь-якому випадку обов'язково опанує тією чи іншою мірою усі види хореографії, що потребує дуже розвиненої координаційної моторики.

При цьому в процесі педагогічної хореографічної роботи було помічено характерне явище стосовно розвитку спеціальної координації: покращення спеціальної координації, необхідної для певного виду хореографічного мистецтва, відбувається ефективніше в тому випадку, коли танцівник напрацьовує принципи взаємодії різних частин тілу при виконанні хореографічних рухів не тільки в «своєму звичному» виді танцювального мистецтва, але і під час вивчення інших видів та стилів хореографії. Хоча слід зазначити, що для цього у виконавця вже має бути обов'язково сформований певний рівень спеціальної хореографічної координації в межах свого основного стилю хореографічного мистецтва.

З огляду на це сучасна система освіти має бути спрямована на організацію та створення таких умов навчально-виховного процесу, за яких студенти могли б продемонструвати

максимальний ККД. Тому на заняттях з професійних хореографічних дисциплін необхідно розвивати координаційні здібності.

Важливою характеристикою координації є спритність – здатність швидко і доцільно освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання змінних умов. Рівень розвитку спритності визначається високорозвиненим м'язовим почуттям та рухливістю кіркових нервових процесів, від ступеня прояву яких залежить терміновість утворення координаційних зв'язків та швидкість переходу від одних установок та реакцій до інших. Спритність має першорядне значення в тих видах спеціальної підготовки студентів, які мають підвищені вимоги до координації рухів. До них відноситься і хореографічне виховання.

Одним із важливих прийомів формування координації у танці є музичність виконання танцювального руху. Музика забезпечує появу внутрішнього ритму і покращує координованість різних частин тіла. Це пояснюється задіянням у роботі різних ділянок у корі півкуль головного мозку, між якими встановлюються спочатку короткочасні, а потім стійкіші зв'язки. Тому важливо підбирати музичне оформлення уроків таким чином, щоб танцювальні комбінації виконувались у різному ритмі та темпі, а також пропонувалися вправи для розвитку навичок імпровізації.

Обов'язковим етапом розвитку координації студента-хореографа є багаторазове повторення принципів взаємодії частин тіла при виконанні різноманітних рухових дій. Так формується спеціальна координація, що відрізняє принципи поєднання рухів в тому чи іншому виді хореографічного мистецтва.

Поряд із цим, доцільно використовувати на заняттях метод варіативних вправ, коли нова техніка виконання руху освоюється не завдяки багаторазовому повтору, а шляхом варіювання окремих характеристик цього руху, способів його виконання, вихідних і кінцевих положень.

При виконанні вправ необхідно змінювати напрямки та ракурси рухів з метою розвитку орієнтації у просторі.

Важливо виконувати танцювальні вправи з двох ніг і в обидва боки, навіть якщо в сценічному варіанті знадобиться, наприклад, обертання тільки праворуч. Коли людина виконує рух правою ногою, нервові імпульси передаються в певну зону кори півкуль головного мозку, які відповідають за рухи саме цієї ноги. Але при цьому нервові імпульси меншої сили надходять і до зони, яка керує рухами іншої ноги.

Необхідні вправи, що поєднують рухи ніг і рук у різному ритмічному малюнку чи різних темпах. Наприклад, ноги рухаються швидко та чітко, а руки – повільно та плавно.

Цікавий прийом, що дозволяє розвивати координацію і водночас зняти емоційну напругу – повторення танцювальної комбінації у зворотньому порядку.

Усі варіанти розвитку рухової координації мають виконуватися з максимальною концентрацією та посиленою увагою.

Використання зазначених прийомів розвитку спеціальної рухової координації сприяє підвищенню рівня загальної професійної підготовки здобувачів вищої хореографічної освіти, ефективності роботи опорно-рухового апарату, виводить на необхідний виконавський рівень, що відповідає вимогам універсальності, а також забезпечує результативність навчально-тренувального процесу. Крім того, практичний досвід, здобутий студентами у закладах вищої освіти доцільно використовувати в процесі майбутньої педагогічної діяльності: під час побудови уроків з хореографічних дисциплін, створення навчальних комбінацій, розробки вимог щодо рухової координації вихованців. Важливим аспектом є розуміння майбутнім керівником хореографічного колективу або викладачем хореографічних дисциплін необхідності формування в учнів спеціальної координації через опанування різних видів хореографічного мистецтва, оскільки це створює стресові умови для роботи опорно-рухового апарату і примушує виконавця до граничної концентрації та підкреслено усвідомленого виконання рухів, що сприяє кращому усвідомленню свого тіла.