**Развитие хореографической координации как эффективный метод развития танцевальных способностей детей**

**эпиграф**

Эстетическую составляющую танцевального искусства, будь то искусство классического или современного танца, трудно переоценить. Красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила и грация. На протяжении всей истории человек стремился выражать свой внутренний мир средствами искусства.

Закономерное стремление современных детей научиться красиво двигаться и уметь танцевать подкрепляется и усиливается мотивацией родителей на оздоровление ребенка в наш гиподинамичный век. Современная культура диктует свои законы в различных областях искусства, в том числе и в танце, где особенно привлекательным и зрелищным является эстрадный танец, который не требует особых физических данных, доступен среднестатистическому ребенку и позволяет получать сценический результат и признание зрителя.

Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн - и джаз-танца, народного танца. В основе современного эстрадного танца лежит импровизация и индивидуальность исполнителя. Современная танцевальная композиция – это не просто последовательность заученных движений, а небольшая постановка, в которой исполнитель должен суметь выразить себя, свое состояние. Чтобы быть интересным зрителю, юному артисту необходимо умение совмещать различные танцевальные стили для создания яркого сценического образа.

Дополнительная общеобразовательная программа студии эстрадного танца «Сити Дэнс» позволяет осуществить комплексный подход в воспитании маленького Артиста. Удачное сочетание нескольких хореографических направлений - классического танца, как основы технического мастерства, эстрадного и джазового танца,- способствует разностороннему развитию танцевальных способностей юных танцоров, помогает детям даже со средними танцевальными способностями научиться красиво танцевать и выступать на сцене.

Обучение в студии эстрадного танца «Сити Дэнс» дает уникальную возможность проявить себя, раскрыть свои способности и ощутить радость творчества. Главное при обучении в студии: не тренировать и натаскивать ребенка, а развивать его. При этом не так важно, чтобы ребенок как можно раньше чему-то научился, главное, чтобы он захотел пойти по пути творческого развития активно и самостоятельно. Для этого необходимо создавать ситуацию успеха: на занятии, на репетиции, во время концертных выступлений. Поэтому важное место в подготовке юных танцоров занимает сценическая деятельность. Она развивает в ребенке "универсальные" личностные качества, обеспечивающие ему успешную творческую самореализацию и мотивацию к дальнейшему обучению.

Традиционно в программах по хореографии большее значение на начальном этапе уделяется развитию физических способностей и технике исполнения отдельных элементов танца. Однако в формате современной работы, когда родители и дети настроены на быстрый результат при минимальных временных и трудовых затратах, нет дополнительного времени и возможностей для такой детальной подготовки танцоров. Если же с первых занятий делать упор на развитие координации, то это в значительной степени компенсирует недостатки технической подготовки детей и позволяет создать достаточно качественный сценический продукт. Техническую подготовку танцоров можно проводить постепенно по мере увлечения ребёнка танцами, когда он осознанно начинает заниматься данным видом деятельности.

Хорошая координация – одно из центральных качеств исполнителя, от которого зависит вся его дальнейшая танцевальная деятельность, так как она аккумулирует в одно целое все исполнительские возможности.

Условно хореографическую координацию может быть представлена как:

* *музыкально-ритмическая координация*(музыкальное мышление, музыкальная память, воспроизведение движения в заданном метроритмическом рисунке);
* *опорно-двигателъная координация* (механика движения и работа психомоторных способностей);
* *художественно-образная координация*(эстетическое восприятие и пластическое воспроизведение движения).

Координация является именно тем качеством, которое можно и нужно развивать с самого начала процесса обучения. Наибольшего эффекта можно достичь, если развивать координацию в период с 6 до 10 лет. В это время ребенок учится ловкости, скорости, точности, координируя в играх и упражнениях свои движения. Развить координацию движений можно в музыкально-ритмических играх с помощью совмещения нескольких упражнений в одно.

В данном пособии представлена авторская методика вариативного применения комплекса упражнений экзерсиса эстрадного танца, направленного на развитие хореографической координации на каждом из этапов подготовки танцоров. Так, на подготовительном этапе упор делается на развитие музыкально-ритмической координации, на основном этапе - опорно-двигателъной координации, в творческой группе внимание уделяется художественно-образной координации.

**Музыкально – ритмическая координация**

Развитие музыкально-ритмической координации происходит на начальном этапе обучения детей 5-6 летнего возраста и составляет около половины каждого учебного занятия. Маленькие дети нуждаются в частой смене видов деятельности. Этому способствуют подвижные музыкально-ритмические игры с элементами логоритмики, которые направлены на:

* улучшение музыкально-ритмической координации (правильное воспроизведение пластических движений согласно музыкальному материалу);
* развитие способностей по координации слов с движением (исполнение песенно-танцевальных комбинаций).

Для детей, начинающих заниматься танцами с 7-8 лет, предлагаются более сложные упражнения на музыкально-ритмическую координацию. При этом, каждая разминка и само занятие направлено на тренировку тех или иных групп мышц, которые необходимы при исполнении отдельных движений и комбинаций. В занятия обязательно включаются музыкально-ритмические упражнения на ориентировку в пространстве.

Музыкально-ритмическая игра развивается и качественно изменяется в соответствии с возрастом ребенка, выступает важным средством в актуализации потребности занятии данным видом деятельности. Останавливаясь на различных музыкальных играх для дошкольников, хочется отметить наиболее важную, единую задачу, преследуемую педагогами и пения и танца (помимо других специальных задач) – это «слышание», ощущение музыкальной фразы в музыке и развитие музыкально-ритмической координации. Поэтому следует обращать особое внимание на музыкальное сопровождение. Музыка – главное, мы идем за музыкой, а не подчиняем ее себе.

Дети легко воспринимают игровую подачу материла, так как игра представляет естественную деятельность, в которой эмоции детей ярки и открыты. Такой подход необходим для мотивации детей к дальнейшим занятиям.

Постановка песенно-танцевальной композиции на основе изученного в течение урока материала и комплексный подход позволяет достичь видимого результата на каждом уроке.

Планомерная работа в таком режиме в течение года позволяет создать зрелищный концертный номер для родителей с участием всех детей. И как результат - к концу первого года обучения большинство детей воспроизводят пластические движения согласно характеру музыки, четко и выразительно исполняют песенно-танцевальные комбинации.

***МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ***

***Игры на музыкально- ритмическую координацию (для детей 5-6 лет)***

К таким играм относится многие считалочки, известные из детского фольклора. Например «Каравай», а также другие детские считалки и скороговорки.

***Пример*: *«Вез корабль карамель»***

Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель, и матросы две недели, карамель на мели ели.

Описание. На первую и вторую строчку считалочки дети сложив руки «лодочкой» изображают корабль. На третью и четвертую строчку присаживаются на корточки, ритмично сгибают и разгибают руки в локтях, подражая процессу еды.

Первый уровень игры. Каждое движение (1-2 строчка шаги, 3-4 строчка движение руками) исполняется на каждое слово.

Второй уровень игры. Каждое движение на каждый слог.

Третий уровень игры. Ускорение темпа игры.

***Пример: «Цапля, петушок»***

Переменный шаг считается основным шагом во многих танцах. В большинстве случаев он исполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой на «раз – и») и третьего удлиненного шага (правой ногой), который приходится на счет «два – и». Исполнение нескольких переменных шагов подряд – достаточно сложная задача для детей 5 - 6 лет, поэтому, совмещаем переменный шаг с двумя шагами с высоко поднятыми коленями.

Разучивать движения удобно без музыкального сопровождения, под мелодизированный (распевный) текст: проговаривая все по слогам, дети исполняют два шага с высоко поднятым коленом на слово «цап - ля» и переменный шаг на слово «пе - ту - шок». Комбинация начинается с правой ноги, продолжается с левой[[1]](#footnote-1).

***Игры на музыкально- ритмическую координацию (для детей 7 лет и старше)***

***Пример: «Хлопушки»***

Задача упражнения научиться ритмично выполнять движения, хлопки в различных ритмических рисунках.

1 вариант – в круге. Дети становятся в круг, под заданный педагогом ритм совершают хлопки ладошками в определенном порядке, взаимодействуя друг с другом.

2 вариант – в парах. Дети делятся по 4 человека (две пары друг напротив друга). Каждая пара выполняет определенную последовательность движений. Первая пара начинает выполнять движение раньше, вторая вступает на четверную долю такта.

***Ритмико-гимнастические упражнения***

Ритмико-гимнастические упражнения способствуют развитию мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, ног, согласованию движений рук с движениями ног, туловища, головы, выработке координации движений и необходимых музыкально-ритмических навыков.

***Пример: «Цепочка»***

Задача упражнения научиться определять характер музыки, более точно передавать его в движении, ритмично выполнять движения, хлопки.

Музыкальный размер. По выбору педагога.

Описание. Дети стоят по кругу. Педагог показывает движение, повторяя его четыре раза. Дети повторяют это движение по очереди друг за другом (по цепочке) с первого ребенка до последнего и в обратном порядке.

Методические указания. Следует начинать с простых движений (например, хлопки или притопы, музыкальное сопровождение 2/4) постепенно переходя на более сложные танцевальные движения соответствующие характеру музыки.

***Пример: «Покажи свое движение»***

Задача упражнения - закреплять у детей умение согласовывать свои действия с характером музыки, совершенствовать выразительность в движении, развивать воображение, внимательность, проявлять творческий подход и улучшать ритмичность движений.

Музыкальный размер 2/4.

Описание. Все дети выстраиваются в линию. Один ведущий становится лицом к ним.

Такты 1-4. Ведущий четко выполняет одно танцевальное движение. Дети смотрят и запоминают его.

Такты 5-12. Дети вместе с ведущим повторяют показанное движение.

Такты 13-16. происходит смена ведущего. Все повторяется со следующим ведущим. Игра продолжается пока все дети не поучаствуют в роли ведущего.

Методические указания. Рекомендуется сначала предложить детям вспомнить и использовать движения из предыдущих музыкально-ритмических разминок, затем попросить показать свой вариант танцевального движения.

***Упражнение на ориентировку в пространстве***

Упражнение на ориентировку *в пространстве* являются составным элементом каждого занятия, его организующим началом. Игровые упражнения данного раздела направлены на то, чтобы научить детей организованности во время проведения занятий. Например: строиться в шеренгу, колонну, цепочку, круг, быстро находить свое место, сразу проверять интервалы, сохранять правильную дистанцию, ходить по кругу, в заданном направлении, разными видами шага и т.д.

***Пример «найди себе пару»***

Задача упражнения - двигаться в соответствии с плясовым характером музыки. Уметь расширять и сужать круг. Двигаться по кругу в заданном направлении.

Музыкальный размер. 2/4

Описание. В игре участвуют все дети. Если количество детей не четное, в игру включается педагог. Дети стоят парами по кругу боком к центру, держась за обе руки. Расстояние между парами должно быть таким, чтобы дети, повернувшись в другую сторону, могли взяться за руки с ребенком из соседней пары.

Такты 1-2. Выполняют пружинящие полуприседания (по одному на каждый такт).

Такты 3-4. Четырьмя шагами с высоко поднятыми коленями поворачиваются в другую сторону и берутся за руки с ребенком из рядом стоящей пары.

Такты 5-6. Повторяют движения 1-2 тактов с другим ребенком.

Такты 7-8. Дети возвращаются к своей паре (движения 3-4 такта).

Такты 9-10. Дети выполняют боковой галоп в своих парах. Расходятся, расширяя круг. Руки держат «лодочкой».

Такты 11-12. Выполняют четыре притопа на месте.

Такты 13-14. Выполняют боковой галоп к центру круга. Возвращаются на исходную позицию (круг).

Такты 15-16. Дети опускают руки, делают 4 шага вперед, двигаясь по кругу по ходу движения (соответственно один ребенок по часовой стрелке, другой - против). Останавливаясь, на 4 шаге подают руки следующему партнеру, образую другую пару.

Методические указания. Обращать внимание детей на расстояние между парами, предложить повернуться и убедиться, могут ли они взяться за руки с ребенком из соседней пары. Следить за осанкой при выполнении пружинящих полуприседаний. Дети должны научиться обходить друг друга не останавливая движения.

***Пример «танцуй со своей парой» (две шеренги)***

Задача упражнения - двигаться в соответствии с плясовым характером музыки. Уметь строиться в колонну. Двигаться колонной в заданном направлении.

Музыкальный размер. 2/4

Описание. В игре участвуют все дети. Если количество детей не четное, в игру включается педагог. Дети стоят парами лицом друг к другу в две колонки на расстоянии 3х шагов друг от друга. Расстояние между парами должно быть один шаг.

Такты 1-2. Выполняют 3 шага навстречу своему партнеру (шаг на ¼ такта), на вторую четверть 2-го такта хлопают в ладоши партнера.

Такты 3-4. Выполняют 3 шага назад от своего партнера (шаг на ¼ такта), на вторую четверть 4-го такта хлопают в ладоши.

Такты 5-6. Повторяют движения 1-2 тактов.

Такты 7-8. Повторяют движения 3-4 тактов.

Такты 9-12. Последняя пара выполняет боковой галоп в паре, двигаясь между колонками по направлению от последней пары к первой, держа руки «лодочкой». На 12-ом такте выполняют два притопа.

Все дети ритмично хлопают в такт музыки.

Такты 13-16. Последняя пара выполняет боковой галоп в паре, двигаясь между колонками по направлению от первой пары к последней, держа руки «лодочкой». На 16-ом такте выполняют два притопа (становятся на свое место).

Все дети ритмично хлопают в такт музыки.

Такты 17-20. Дети двигаются колоннами за ведущими (последняя пара). Одна колонна направо, вторая – налево вдоль колонок по направлению сверху вниз до места 1-ой пары.

Такты 21-32. Ведущая пара соединяет руки - делает «воротца». Дети по парам проходят в «воротца» держась за руки (каждая пара через 1 такт). Выстраиваются на исходное положение (парами лицом друг к другу).

Методические указания. Обращать внимание детей на расстояние между парами. Следить за осанкой при выполнении шагов, бокового галопа. Дети должны научиться двигаться колоннами, цепочкой.

***Пример «танцуй со своей парой» (круг)***

Задача упражнения - ритмично шагать с характером музыки. Уметь строить круг. Двигаться по кругу в заданном направлении.

Музыкальный размер. 2/4

Описание. В игре участвуют все дети. Если количество детей не четное, в игру включается педагог. Дети стоят по кругу, держась за руки по направлению против часовой стрелки. Производят расчет на 1-ый-2-ой.

Такты 1-4. Идут вперед с правой ноги по кругу (1 шаг на ¼ такта).

Такты 5-8. Идут с правой ноги назад (спиной) по кругу по направлению против часовой стрелки (1 шаг на ¼ такта).

Такты 9-12. Повторяют движения 1-4 тактов по направлению по часовой стрелке.

Такты 13-16. Повторяют движения 5-8 тактов по направлению по часовой стрелке.

Такты 17-18. Первые (по расчету) заходят направо в круг, поворачиваются к своей паре лицом (вторые по расчету) по кругу по направлению против часовой стрелки.

Такты 19-22. Ритмично хлопают в ладоши соседа (крест - накрест).

Такты 23-24. Первые (по расчету) заходят направо в круг, становятся по правую руку своего партнера, поворачиваются лицом в круг.

Все движения повторяются сначала (в круг заходят вторые по расчету).

Методические указания. Обращать внимание детей на расстояние между собой. Следить за осанкой при выполнении шагов. Дети должны научиться двигаться по кругу в заданном направлении.

***Пример: «игра с бубнами»***

Задача упражнения - слышать окончание музыкальной фразы. Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии. Уметь быстро строить круг, находить своего ведущего.

Музыкальный размер 2/4.

Описание. Дети стоят в трех-четырех кружках, держась за руки. В центре каждого кружка ребенок с бубном – музыкант.

Такты 1-4. Музыканты легко ударяют в бубны (один удар на ½ такта).

Такты 5-8. Дети «отвечают» музыканту хлопками (один хлопок на ½ такта)

Такты 9-12. Повторение 1-4 такта.

Такты 13-16. Дети выполняют притопы на каждую ½ такта.

Такты 17-32. Дети свободно, легко бегают по залу. Ведущие-музыканты перебегают на другие места. К концу 32 такта дети бегут к своему ведущему-музыканту и становятся вокруг него, взявшись за руки. Выигрывает тот кружок, который собрался первый.

Методические указания. С начала разучивания игры рекомендуется считать вслух удары бубна и хлопки в ладони (1-8), с окончанием музыкальной фразы (конец 32 такта) выключается музыка. По мере освоения игры музыку не останавливать, а приглушать в конце музыкальной фразы (конец 32 такта).

Опорно-двигательная координация

Основной задачей 2-3 года обучения является развитие опорно-двигательной хореографической координации - основы танцевальной подготовки, в рамках которой учащийся начинает понимать биомеханику каждого движения, находит практическое объяснение выполнения движения или комбинационного задания. Для этого используется джазовый экзерсис, так как именно в нём осуществляется комплексный подход на развитие координации движений рук и ног.

В процессе освоения джаз танца обучающийся совершенствуют опорно-двигательную координацию, осмысливают эстетику движения, т.е. в определенном смысле материализует их пластически и приходит к освоению содержания движения.

При исполнении одного движения или одной комбинации могут быть задействованы в работе абсолютно разные группы мышц, которые необходимо скоординировать согласно технике работы, так как в таких комбинациях, как правило, либо много *свинговых* движений (координация рук и ног), либо   задействованы все части тела одновременно. Одна группа мышц должна *напрягаться,* а другая в этот момент идет на *расслабление,* сокращение с определенной скоростью и силой, переходя от одного элемента движения к другому.

Развитая опорно-двигательная координация предполагает, что ученик:

1. Понимает правильную координацию рук и ног в движении и грамотно исполняет танцевальную комбинацию (механика движения);
2. Слитно (правильно) исполняет танцевальные комбинации при необходимом напряжении определённых групп мышц и расслаблении других (психомоторные способности) в заданном метроритмическом рисунке.

**Художественно-образная координация**

Развитие художественно-образной координации возможно при высоком уровне танцевальной подготовки в творческой группе, в которую входят дети высоким уровнем мотивации к занятиям.

На этом этапе ведется дальнейшая работа с обучающимися над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью, уделяется большое внимание сочинению танцевальных композиций на специально подобранном музыкальном материале. Музыка предопределяет развитие художественно-творческого потенциала обучающихся через характер, ритм, темп, добиваясь художественной пластичности каждого взгляда, жеста, движения.

Художественно-образная координация (пластика воспроизведения движения) - это один из важнейших элементов обучения, так как она дает возможность ученику грамотно воспроизвести комбинацию в соответствии с четкими правилами постановки танца: с увеличением физической нагрузки и изменением музыкального темпа своевременно координировать движения с музыкой (как в статике, так и в динамике).

На этом этапе ученики должны уже свободно владеть всеми видами координации и иметь следующие результаты обучения:

1. по музыкально-ритмической координации - воспроизведение танцевальных связок в заданном метроритмическом рисунке;
2. по опорно-двигательной координации (механика исполнения вращений и прыжков) - устойчивое (постоянное) исполнение вращений и больших прыжков, плавный органичный переход с одного элемента в другой в комбинациях;
3. по художественно-образной координации (пластическое воспроизведение танцевального образа) - грамотное, эстетически красивое (органичное) исполнение танцевальных комбинаций.

Процесс обучения ориентирован на успех для ребенка, совершенствование исполнительского и актёрского мастерства.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Е.И. Степанов, Л.М. Лузина «Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания». М., Сфера; 2008 г.

2. А.И. Савенков «Одаренный ребёнок в массовой школе». Москва : Сентябрь, Библиотека журнала"Директор школы" ; Вып. 1, 2001)

3. В.И. Петрушин «Музыкальная психология». М., «Академический проект» 2008 г.

4. В.В. Крюков «Музыкальная педагогика». Ростов-на-Дону, «Феникс» 2002 г.

5. Т.В. Прутова, А.И.Беликова, О.В. Кветная «Учите детей танцевать», М., «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2003г.

6. А.Я. Ваганова «Основы классического танца» .СПб, Лань, 2001 г.

7. Г.П.Гусев «Методика преподавания народного танца». М., «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2002 г.

8. Н. Шереметьевская «Прогулка в ритмах степа». М., «Печатное дело», 1996 г.

9. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде». М.: «Искусство», 1985 г.

10. А. С. Гиршон «Импровизация и хореография». СПб, «Речь», 2010 г.

11.  Г. В. Бурцева: Принципы композиции современного танцевального жанра. Барнаул, 200 6 г.

***Интернет – ресурсы:***

Для педагога

<http://www.youtube.com/watch?v=IrCEdXCiPgA&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=lMCSTogZ4Yk&feature=endscreen>

<http://www.youtube.com/watch?v=wEOGp73AbGM>

<http://www.youtube.com/watch?v=E8enZ3Mv9e4>

<http://www.youtube.com/watch?v=QTYQi-L2S7E>

<http://www.youtube.com/watch?v=cUSDBr5gNyw&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=hCVehAIsC9A&NR=1>

<http://www.youtube.com/watch?v=RBDSxHa1cAg&feature=related>

ДЛЯ ДЕТЕЙ

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=fqSKiQsEY-U>

<http://www.youtube.com/watch?v=DBA4NMNb3XA&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=xmHjng3RyRs&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=UfuJFCEwT80&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=iQZdASykwhs&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=jvwVl0W_mL0>

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=Dkvt3pipqXo&NR=1>

<http://www.youtube.com/watch?v=bSYcWQE0PR0&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=FrvB0T3LMKE>

1. М.А. Михайлова, Н.В.Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Ярославль: «Академия», 2000. С.104 [↑](#footnote-ref-1)