МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД **НА ТЕМУ «ОБУЧЕНИЕ ДЫХАНИЮ В ХОРЕОГРАФИИ»**

Залогом успеха в любом виде искусства является тренировка.

Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографическому искусству, связана с мобилизацией многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности.

Современная наука придает огромное значение состоянию нервной системы человека, регулирующей основные функции организма, и требует гармонического сочетания и развития исполнительных органов, обслуживающих движение.

Но возникает вопрос: как подчинить сознательному контролю работу внутренних органов человека, как научиться управлять теми физиологическими функциями, например функциями дыхательной системы, которые далеко не полностью находятся в сфере нашего сознания? В течении нескольких тысяч лет в Китае, Индии, Персии, Египте, Греции, Риме искали рациональные способы дыхания и стремились овладеть ими.

Дыхание есть один из основных физиологических процессов живого организма, и совершается этот процесс в основном автоматически, рефлекторно.

Известно , что у людей с нетренированным дыханием под влиянием волнения и различных эмоций зачастую нарушаются ритмичность и нормальная частота дыхания и оно становится учащенным. Человек сознательно может влиять на процесс дыхания, регулировать его: делать дыхание поверхностным и частым или более глубоким и редким, на некоторое время вовсе задержать его.

При физической нагрузке неорганизованное дыхание теряет ритм, что создает трудности в работе. Так, в хореографии – искусстве, где наряду с эмоциональными переживаниями мышечная работа требует особенно больших затрат энергии, неорганизованное дыхание часто становится большой помехой для исполнителя.В момент осуществления сложных движений дыхание может задерживаться, наступает его недостаточность.

Организм не может своевременно ликвидировать возникающий при этом недостаток кислорода, и в результате человек ощущает нехватку воздуха; у исполнителя при этом могут появиться одышка, скованность в теле, разбросанность внимания, чувство стеснения в груди, теряется внутренний ритм. Танец становится тяжелым, напряженным.

# Дыхание и хореографические упражнения.

Учащиеся, не владеющие правильным дыханием, часто после окончания занятий выходят из класса с одышкой, учащенным пульсом, не зная, каким способом привести свое дыхание в нормальное состояние, и лишь некоторые из них интуитивно находят пути к регуляции своего дыхания.

Требования ко всем учащимся класса во время занятий нередко бывают одинаковыми, однако каждый справляется с нагрузкой

по-разному, и в соответствии со своими физическими возмож-ностями. Наблюдения показали, что отсутствие свободного, ор-ганизованного, ритмичного дыхания в процессе хореографичес-кого тренажа нарушает нормальную работу сердца. Так, например у учащихся после урока классического танца частота пульса в минуту бывает 144,160, 168, 192 удара, причем пульс приходит в норму по истечении двух-трех минут, а иногда иэтого времени недостает. При тех же условиях у учащихся, умеющих правильно дышать, показания пульса почти нормальные или быстро приходящие к норме. Учащиеся, у которых не поставлено дыха-ние, плохо справляются с физической нагрузкой, несмотря на свои способности и старание.

Пока правильное дыхание не станет рефлекторным, необходимо следить за выдохом, помнить о нем в процессе самого движения, тогда критическое состояние беспомощности устранится и, уж во всяком случае, значительно отдалится.

Применение дыхания на уроках вначале, когда нет еще координации дыхания с движениями, когда не окрепли мышцы дыхательного аппарата, может показаться трудным. Однако после настойчивой, серьезной и внимательной работы правильно поставленное дыхание станет как бы второй натурой.

«Поющее тело» возможно только при отсутствии излишнего напряжения в организме.