***ЗНАЧЕНИЕ ПОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ***

***Шматок Ольга Леонидовна***

***Преподаватель, Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Губернаторский колледж социально-культурных технологий и инноваций», г. Томск***

Сценическое действие балетного спектакля насыщено разнообразными движениями, которые танцовщик выполняет в различных сочетаниях ритмов и скоростей, чередуя физические напряжения динамического и статического характера. Справиться с этой сложнейшей работой танцовщик может лишь с помощью своего организма, который в свою очередь должен быстро восстановить работоспособность мышц и сердечно-сосудистой систему.

Одно из главных условий для выполнения длительной физической работы без заметного утомления – правильное дыхание. Хотя дыхание является самым естественным процессом, в результате которого в легкие поступает кислород, встречаются танцоры, не имеющие четкого представления о том, как надо правильно дышать, особенно это касается участников любительских хореографических коллективов.

В процессе обучения танцу необходимо тщательно изучить хотя бы наиболее простые правила полноценного и здорового дыхания. Хореограф обязательно должен включать в программу освоения танцевальных композиций дыхательные упражнения.

Если ученика с самого начала учить дышать правильно: рационально, адекватно исполняемому движению, то он становится выносливым, у него развивается более высокая сопротивляемость к физическим нагрузкам. Правильное дыхание позволяет исполнять длительные и сложные танцы, требующие приложения значительных физических усилий, но после этого у танцора практически не обнаруживается признаков переутомления. В противном же случае можно порой наблюдать, как у исполнителя движения сопровождаются тяжелым дыханием и учащенным биением сердца, что крайне вредно для здоровья. От неправильного дыхания страдает и художественная сторона танца, его выразительность.

***Дыхание*** состоит из двух фаз – ***вдоха***, во время которого кислород поступает в легкие, и ***выдоха***, во время которого из них выводится углекислый газ. Кислород позволяет клеткам высвобождать энергию, необходимую для выполнения мышцами физической работы, в том числе и танцевальных па. Обе фазы дыхания могут совершаться пассивно либо форсировано.

Очень важно понять два взаимопроникающих момента: с одной стороны – дыхание играет существенную роль в укреплении мышц корпуса, с другой – гимнастические упражнения развивают силу дыхательных мышц. Также гимнастические упражнения влияют и на кровяные сосуды, которые сжимаются при сокращении мышц и расширяются при их расслаблении. В сократившейся мышце уменьшается содержание крови – идет ее отток туда, где нет такого давления; за счет этого сосуды переполняются кровью, их стенки активно упражняются. Если расширение сосудов *не переходит* допустимых границ, то вся кровеносная система сохраняет здоровое напряжение. В итоге сердце, натренированное упражнениями, активно продвигает насыщенную кислородом кровь в самые отдаленные части тела. Кровь переносит кислород и углекислый газ между тканями и легкими и выполняет свою дыхательную функцию.

Дыхательные упражнения предполагают равномерный ритм и полную глубину вдоха и выдоха. Они помогают сопротивляться усталости и зависят от воли человека – он обретает способность произвольно замедлять или задерживать их. Координация дыхания с движением зависит от количества кислорода, требующегося организму. Добиваться равномерности ритма дыхания следует с первых занятий. При столкновении с силовыми упражнениями любой обучающийся может испытывать напряжения, способные нарушить ритм дыхания, его глубину и непрерывность, вызвать задержку дыхания.

Рассматривая анатомию дыхания, необходимо уделить внимание дыханию *через нос*, то есть, когда процесс вдоха и выдоха совершается носом. Во многих упражнениях йоги особо подчеркивается необходимость такого дыхания. Некоторые упражнения из пилатеса основаны на том, что вдох выполняется носом, а выдох – ртом. Вдох носом позволяет фильтровать поступающий воздух, а выдох через нос дает возможность контролировать количество углекислого газа, выводимого из организма. Выдох через рот позволяет в большей степени задействовать для дыхания мышцы живота.

Чтобы избежать различных нежелательных явлений в процессе обучения, чтобы дыхание всегда было свободным и выносливым, необходимо соблюдать определенные ***правила физической гигиены:***

* ученик не должен выполнять дыхание через силу, так как можно нарушить естественный физиологический процесс, что приведет к излишнему мышечному напряжению;
* выдох должен быть спокойным и как можно более полным – тогда и вдох будет наиболее полным, а значит – в легкие поступит максимальное количество кислорода, нужного для окислительных процессов, для питания организма и вентиляции легких;
* во время обучения преподаватель должен соблюдать последовательность: трудные дыхательные упражнения должны следовать после того, как будут проучены более легкие;
* преподаватель не должен форсировать процесс обучения координации с дыханием;
* преподаватель должен выстроить четкую систему обучения;
* преподаватель должен контролировать и направлять внимание учеников на грамотное выполнение требований.

В хореографических училищах (ныне академиях) еще в советские времена был введен такой предмет как *«гимнастика»*. Наряду с силовой подготовкой ученика, его выносливостью, умением расслаблять мышечную систему, укреплять опорно-двигательный аппарат и т.д., этот предмет включает в себя еще одну немаловажную важную задачу – *научить* *правильно дышать*.

Преподавателям учебных заведений, школ искусств, руководителям любительских хореографических коллективов необходимо уделять большое внимание выполнению этой задачи.

Например, в СПО (колледжах культуры на отделениях хореографии) целесообразно ввести упражнения, выполняемые с применением специальных дыхательных техник на уроках *классического танца*. На первом курсе в первом семестре имеет смысл примерно в течение одного месяца проводить партерную гимнастику, включая дыхательную технику вдоха и выдоха, адаптированную под те или иные движения.

После освоения учениками раздела «партерная гимнастика», который включает в себя комплексы упражнений, направленные на развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, функциональное развитие органов и систем, обеспечивающих достаточный запас мощности организма, развитие способностей соразмерять свои действия по усилиям во времени и пространстве и т.д. с использованием предложенных дыхательных упражнений, постепенно можно переходить к освоению классического экзерсиса у станка, на середине и одного из самых сложных разделов классического танца – allegro.

Результатом осмысленного повседневного и последовательного выполнения такой задачи как постановка дыхания на уроках хореографии являются постепенное гармоничное развитие мышц, отличная физическая форма и хорошее здоровье, которые, вкупе с развитой гибкостью, легкостью и непринужденностью движений, придают танцору особую грациозность и изящество.

**Список литературы**

1. Анатомия человека. Большой иллюстрированный справочник: пер. с французского/ вед. ред. О. А. Дыдыкина. – М.: ООО Мир книги, 2003. – 144 с.
2. Анатомия человека. Как работает ваше тело: пер. с английского/ вып. ред. И. Ю. Фатиева. – М.: ООО ТД Издательство Мир книги, 2007. – 320 с.
3. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии [Текст]: учебно-методическое пособие / И.Г. Есаулов. – М., Краснодар, СПб.: Лань, Планета музыки, 2017, – 158 с.
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека [Текст]: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / М.Ф. Иваницкий. – М.: Спорт, 2018, – 628 с.
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе/ М.В. Левин. – М.: Изд – Во «Терра Спорт», 2001. – 96с.
6. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства [Текст] / Н.И. Тарасов. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. – 496 с.
7. Хаас Жаки Грин Анатомия танца/Жаки Грин Хаас. – Минск: ООО»Поппури»,2011. – 200с.
8. Чеккетти Грациозо Полный учебник классического танца/ Грациозо Чеккетти. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2005. – 504с.