

Статью подготовила:
преподаватель хореографических
дисциплин
«Детской школы искусств № 2»
города Нижневартовска
Ильина Капитолина Валерьевна.

Физиологическая сущность хореографической тренировки

Любая физическая тренировка, в том числе хореографическая, оказывает влияние на весь организм, совершенствует функционирование всех систем органов и все взаимосвязи между ними. Этим достигается высокая работоспособность. Наибольшее влияние хореографическая тренировка оказывает на опорно-двигательный аппарат и непосредственно связанные с ним функции организма, совершенствуя двигательную деятельность. И. М. Сеченов и И. П. Павлов установили, что любое движение человека представляет собой рефлекс. Непроизвольное отдергивание руки от горячего предмета и дыхательные движения, ходьба и танец — все это двигательные рефлексы различной сложности. Во время двигательной деятельности в коре головного мозга возникают временные связи между нейронами центральных частей двигательного и других анализаторов.

В результате взаимодействия возбуждений, поступающих от рецепторов двигательного анализатора и от внутренних органов, изменяется деятельность сердечнососудистой, пищеварительной, дыхательной и других вегетативных систем. Это позволяет организму тонко приспосабливаться к мышечной работе и изменяющимся условиям внешней среды. Кроме того, во время танца в кору головного мозга исполнителя поступают возбуждения от разных рецепторов. Мышечное чувство позволяет ему точно соразмерять свои движения, зрительные и слуховые ощущения дают возможность следить за музыкой, расстоянием и направлением

движений. Таким образом, взаимодействие возбуждений, поступающих в кору головного мозга от рецепторов двигательного и других анализаторов, играет большую роль в двигательной деятельности. Движения человека возникают в ответ на зрительные, слуховые и другие раздражители.¹

Двигательные навыки

В течение жизни человек постоянно учится различным движениям: сперва ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать, писать, шить и т. д. В зависимости от конкретных условий быта и рода занятий людей движения, которым они научаются, различны. У артистов балета и футболиста их число и качество различны. Трудовые, спортивные или иные движения называют двигательными навыками. Хореографическая тренировка — это длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся двигательных навыков. Все позы, положения, движения и их комбинации — это новые для организма двигательные навыки, которые постепенно приобретают учащиеся.

Образование двигательных навыков

Образование двигательного навыка представляет собой выработку цепи условных двигательных рефлексов. При выполнении любого движения в соответствующие зоны и центры коры полушарий головного мозга поступают сигналы от различных рецепторов. Они несут информацию о работающих и неработающих органах. В коре полушарий головного мозга возникает несколько очагов возбуждения (управляющих работающими органами) и одновременно создаются очаги торможения.

Пока выполняется каждый элемент движения, происходит поочередная смена деятельности различных групп мышц. Поэтому сочетание очагов возбуждения и торможения изменяется. При повторении движения в коре головного мозга образуются временные связи. К тому времени, когда

¹ Халивер Д.С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. 2004. - С. 39.

движение выучено, в коре головного мозга закрепляется определённая последовательность возбудительнотормозных процессов – вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения.

Каждый динамический стереотип включает в себя рефлексy, регулирующие дыхание, кровообращение, обмен веществ и т. д. Образованию динамического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть очень разнообразными: словесные - объяснения и замечания учителя, зрительные - вид зала, класса, наблюдение за собой в зеркале, вестибулярные изменение положения частей тела и т. д. При этом большое значение приобретают сигналы от рецепторов двигательного анализатора.²

Многократно повторяясь, эти импульсы сами становятся сигналами-раздражителями для мышц и других систем органов. Поэтому стоит принять определенное положение или позу, как дальше движения «польются» сами собой. Кора головного мозга обладает способностью образовать множество новых двигательных стереотипов и переделывать старые. Но такая переделка представляет значительный труд для нервной системы.