

Урок на тему: «Развитие координации на уроке классического танца»



Цель урока: улучшение координации движений и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений.



Задачи урока:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках;
- развитие осмысленного исполнения движений;
- развитие познавательных интересов и творческого потенциала учащихся.

Развивающие:

- развитие координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости и постановки дыхания;
- повышение уровня психофизических качеств обучающихся (воля, внимание, память);
- психологическое раскрепощение учащихся.

Воспитательные:

- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- формирование чувства ответственности;
- активизация творческих способностей;
- умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Значение координации в классическом танце.

Танец – это вид искусства, в котором художественный образ воплощается через музыкально организованное движение. Особенности искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека.

Среди двигательных функций особое значение имеет координация движений. Различают три основных вида координации – нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация – это процесс согласования эффекторных нервных процессов (команд), приводящий в конкретных условиях к решению двигательной задачи.

С помощью нервной системы и другими путями в организме передаются сигналы (информации), которые служат для управления, сигналы объединяются, синтезируются, образуя так называемые "чувства". Это могут быть чувства ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

Мышечная координация – это процесс согласования напряжения мышц, силы тяги которых приложены к звеньям тела. Мышечная координация определяется нервной координацией, но и зависит от многих других причин. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела.

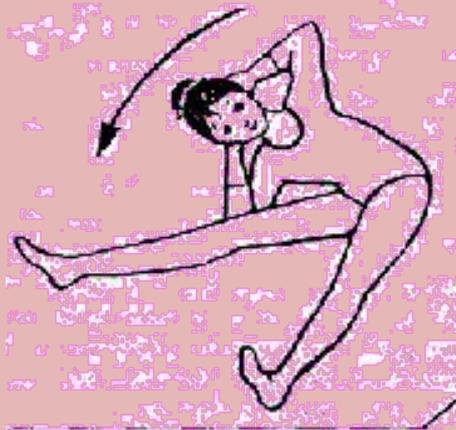
Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное), соответствующей решению конкретной задачи в конкретных условиях. Это согласование движений есть следствие и мышечной, и нервной координации, зависящее от них, но не полностью. Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, контрольной цели. Любая поза, любое движение требует координации. Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками.

Разминка



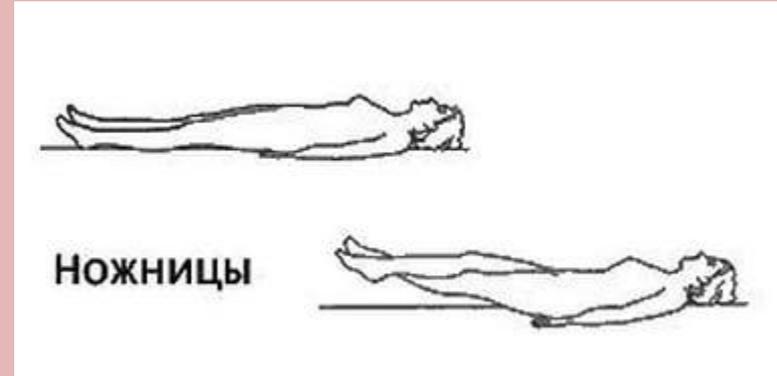
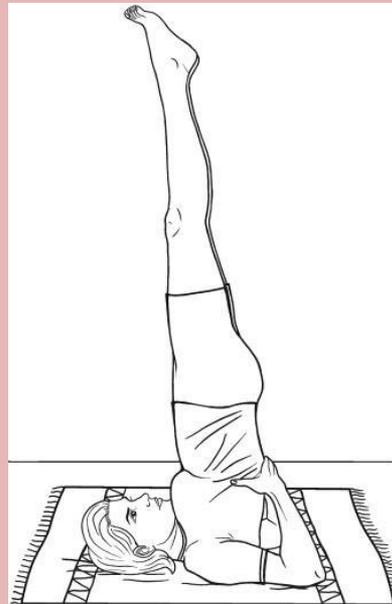
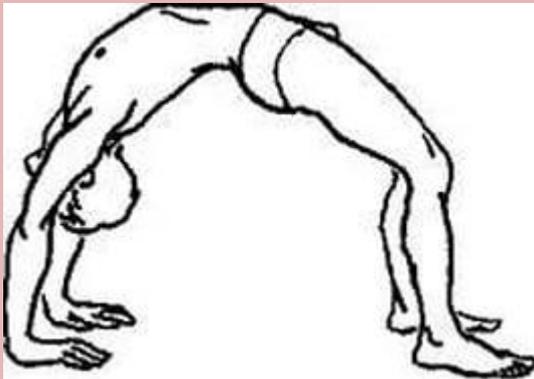
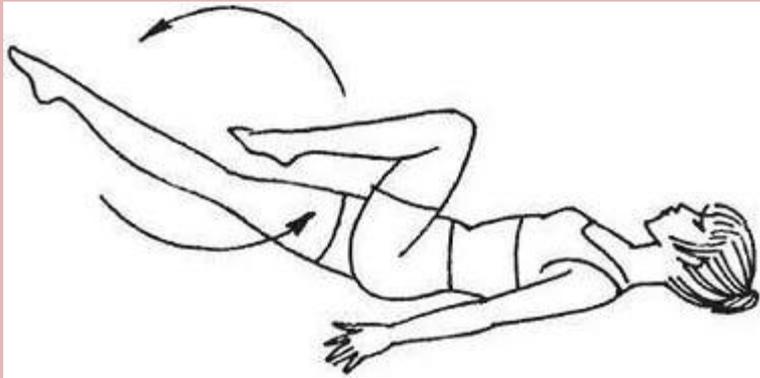
Par terre

Упражнения сидя на коврике



Par terre

Упражнения лежа на спине



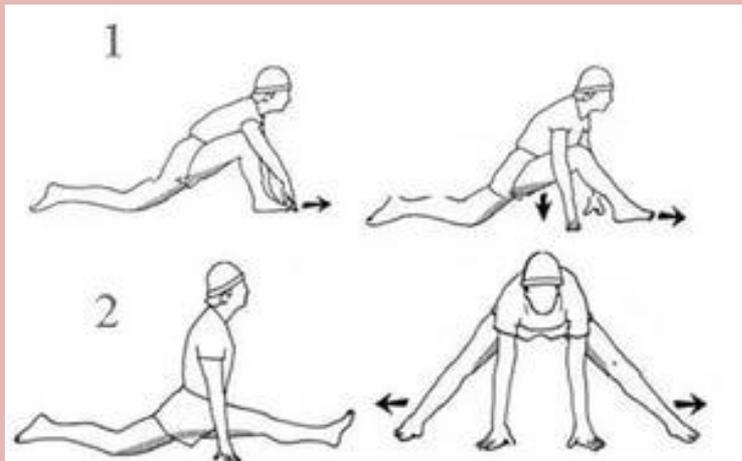
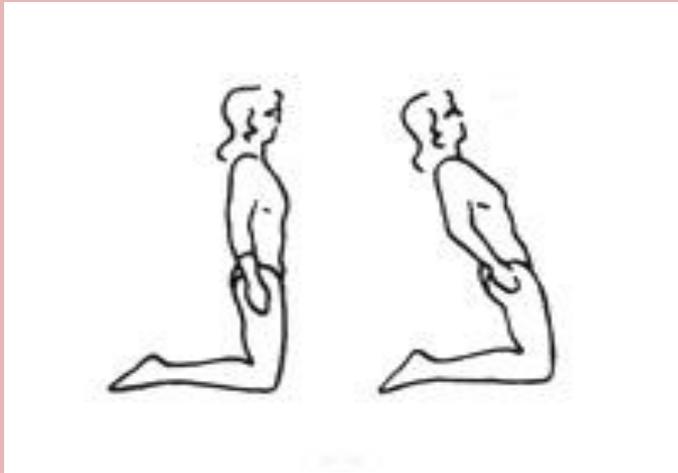
Par terre

Упражнения лежа на животе



Par terre

Упражнения стоя на коленях



Вопросы (повторение основных понятий классического танца):

- Что такое экзерсис (*Exercice*)?
- Сколько позиций ног в классическом танце?
- Сколько позиций рук в классическом танце?
- Как звучит приседание на французском языке?

Exercise у станка

Постановка корпуса по I, II и III

ПОЗИЦИИ НОГ



Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к палке, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях: кисти рук свободно положены на палку (не обхватывая ее) против середины корпуса. Ноги в первой позиции. Колени сильно вытянуты. Плечи свободно раскрыты и опущены. Мышцы таза подтянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым, легким и стройным. Положение сохраняется до конца упражнения этой фазы.

Exercice у станка

Demi plier

Demi-plié – полуприседание

Упражнение развивает мягкость, эластичность мышц, выворотность и силу ног, ахиллова сухожилия, устойчивость корпуса, подготавливает к исполнению упражнений, требующих мягкости, а также прыжков. Во время исполнения *demi-plié* необходимо следить за постановкой корпуса.



Перегибы корпуса назад и в стороны

Во время перегиба назад необходимо не нарушать подтянутость бедер, вытянутость ног.

При очень подтянутом корпусе и опущенных плечах следует начинать перегиб сначала плечами, затем под лопатками, потом в талии. Во время перегиба колени и бедра вперед не выходят, голова повернута вправо или влево, но не запрокинута. Во время перегиба нельзя отклоняться от палки. На один такт $4/4$ идет перегиб корпуса, на второй такт $4/4$ — возвращение корпуса.

Перегиб в сторону начинается в талии. Голова поворачивается в сторону перегиба.

Необходимо следить, чтобы плечи и бедра во время перегиба в сторону были ровные.



Экзерсис на середине зала.

Упражнения для рук (подготовительное положение и *I, II, III* позиции рук)



Исходная позиция



1-я позиция



2-я позиция



3-я позиция

Упражнения на координацию

- **Начинаем с двух ног**
- Поставьте ноги вместе, соедините стопы, закройте глаза и вытяните руки в стороны. Сохраняйте это положение 30 секунд. Затем поднимите руки вверх и по стойте так ещё 30 секунд.
- **Поднимаемся на носки**
- Встаньте прямо, приподнимитесь на носки и откиньте голову назад. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Затем закройте глаза и повторите упражнение.
- **Наклоны в сторону, стоя на носках**
- Приподнимитесь на носки и отклоните корпус влево. Совершите 8-10 рывков. Сделайте в другую сторону.

Разведите руки в стороны и поднимите одну ногу. Сохраняйте это положение 1 минуту, периодически поворачивая голову то вправо, то влево. Очень важно не фокусировать взгляд на одной точке — это значительно упрощает задачу. Поменяйте ногу и повторите. Когда это упражнение на координацию движений будет даваться вам слишком легко, усложните его. Закройте глаза или добавьте произвольные движения руками.

Поза ласточки

В позе ласточки ваш корпус должен быть параллелен полу. Расставьте руки в сторону и отведите одну ногу назад – сделайте «ласточку». Держите эту позу 1 минуту для правой ноги и 1 для левой. Корпус должен составлять одну линию с отведенной назад ногой и быть параллелен полу. Хотите посложнее – закройте глаза.

Вращаем предплечьями

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны параллельно полу. Одну руку согните в локте так, чтобы кисть находилась возле груди и была направлена в сторону второй руки. Начинайте вращать руки в локтевом суставе. Кисти должны описывать круги, а плечи оставаться параллельными полу. Сначала вращение выполняйте обеими руками выполняйте в одну сторону, скажем, вправо, потом влево, потом в противоположные

Музыкальная игра на развитие чувства ритма и координации движений «Барыня»



Танцевальная композиция «Шалунишки»



Игра на развитие внимания, музыкального слуха, чувства ритма «Зеркало».



координацию?

Упражнения на координацию и баланс

помогают:

укрепить отдельные мышцы (в особенности мышцы-стабилизаторы позвоночника);

развить чувство равновесия;

улучшить ориентировку в пространстве;

повысить ловкость;

снизить вероятность спортивных травм и

серьёзных ушибов;

воспитать чувство ритма и темпа, что

незаменимо в танцах.

Рефлексия

Сегодня я узнал...

У меня получилось

Было трудно ...

Меня удивило...

Было интересно...

Теперь я умею...



Мне было приятно с вами
работать!
Спасибо за сотрудничество!

