**«РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ»**

Для преподавателя вообще и преподавателя танца в частности очень важно уметь руководить вниманием учащихся, направлять его в нужное русло, что помогает ему более результативно добиваться от них правильного выполнения заданий. Это отмечает выдающийся педагог-хореограф Н.Тарасов, который в своей книге «Классический танец» пишет: «…мастерство танцовщика должно развиваться на основе активного и мобилизованного внимания».

Что такое внимание с точки зрения психологии? Это волевой акт, повышающий интенсивность сознания. Внимание может быть волевым и рефлекторным. Волевое внимание образуется под воздействием долга, обязательства, рефлекторное - под влиянием впечатления, интереса. Физиологическая основа в обоих случаях одна и та же, различны возбудители, в одном случае воля, в другом интерес. В учебном процессе требуется волевое, активное, мобилизованное внимание. Обратимся снова к книге Н.Тарасова, где сказано: «Культура внимания – это сильнейшее оружие современного хореографа».

Остановимся на задачах учебной программы по хореографии (ритмики) в школах. Учитывая, что в основном учащиеся поверхностно знакомы с танцевальными требованиями, на первом году обучения следует воспитывать в учащихся умение концентрировать внимание на определенном элементе упражнения, т.е. следует определенным образом воспитывать их сознание. Каждое медленное движение, при концентрации внимания на нем, совершенствует соответствующие двигательные центры коры головного мозга. Поэтому, развивая способность концентрировать внимание на нужных движениях с одновременным мышечным ощущением правильного их выполнения, мы создаем прочную основу для освоения педагогической методики танцевального мастерства. При этом надо помнить, что при изучении упражнений в медленном темпе, внимание учащегося сосредоточено на том, как его точнее выполнить. И «мешать» процессу концентрации его внимания, «раскрашивая» урок различными комбинациями, не следует. На это же указывает Н. Тарасов: «Чрезмерная сложность упражнения не сосредотачивает внимание ученика. Не помогает выработать точность и соразмерность движения…»

При изучении упражнения не следует торопиться с ускорением темпа исполнения, т.к. всякое новое движение вначале осваивается под контролем сознания, и лишь затем постепенно вырабатывается определенный автоматизм исполнения. При медленном движении сознание находится в дифференцированном или преимущественно в аналитическом состоянии, и учащийся может наблюдать все детали движения. В науке хорошо известен факт соупражняемости и переноса навыков, заключающийся в том, что упражнение одной части тела создает благоприятные условия для выполнения того же действия другой симметричной частью тела. Если определенные двигательные центры коры одного полушария головного мозга известным образом культивированы, то аналогичные центры коры другого полушария становятся предрасположенными этой культуре. Поэтому в танцевальном искусстве мудро узаконено обязательное изучение и повторение упражнений вначале с одной, затем с другой ноги, en dehors и en dedans, преследуя цели равномерного развития координации. Неверно поступают те, кто предпочитает тренировать вращение преимущественно в одну сторону или отрабатывать прыжок со своей «толчковой» ноги.

Когда все элементы движения изучены в медленном темпе, под контролем концентрированного внимания, последовательно и систематично, тогда можно начинать отрабатывать автоматизм его воспроизведения. Для контроля степени правильности выполнения изучаемого движения необходимо помнить правило: чем быстрее становится его амплитуда и приложение нервно-мышечных сил и наоборот. Если движение усвоено правильно, то при его выполнении в быстром темпе у учащегося должно появляться субъективное ощущение легкости, удобства, ловкости.

Благодаря аналитическому состоянию сознания, при медленном исполнении движения совершенствуются как соответствующие центры головного мозга, так и периферический аппарат нервной системы. Из всего сказанного следует, что преподавателю танца не нужно форсировать темпы разучиваемых движений, надо вновь возвратиться к медленным темпам.

Большое значение для освоения правильной методики танца имеет воспитание у учащихся формирования сенсомоторного единства, то есть воспитание способности соединять осмысленное ощущение правильности выполняемого движения с двигательными процессами. Причем первое должно преобладать над вторым (техническим исполнением, моторикой). По этому поводу Н. Тарасов писал: «Каждая техническая трудность должна преодолеваться осмысленно и художественно, а не механически. Конечно, при изучении новых приемов внимание учащихся всецело обращено на технику движения. Когда же она усвоена, внимание их как бы само стремится обрести объемность и гибкость. Появляется возможность вникать в пластику танца и в содержание музыки, то есть заниматься искусством танца, а не гимнастикой».

Чтобы воспитать концентрированное внимание, педагог на уроке не должен много говорить, особенно во время исполнения задания. Объяснить и показать упражнение следует один раз, четко обозначив цель, главную задачу упражнения. Мастерство преподавателя заключается в точности замечаний, требований.

Как вспомогательное и весьма действенное средство, для более успешного освоения программы танца может стать мысленное, или воображаемое исполнение упражнений. Эти упражнения основаны на явлении идеомоторного акта. Под идеомоторным актом в физиологии и психологии понимаются те автоматические, очень незначительные по объему движения, которые бессознательно производит человек, когда мысленно представляет себе их, и которые так незаметны для окружающих. Эти упражнения способствуют тому, что учащийся бессознательно проделывает в порядке идеомоторного акта. Эти упражнения базируются на реальной физической основе (сенсомоторике).

Выполняются подобные упражнения следующим образом. Если на занятиях данное движение разучивалось при активном участии всех необходимых для этого мышц, то при мысленном его «повторении» они будут также возбуждаться. Такие упражнения хорошая тренировка двигательных центров. Но они будут результативными только тогда, когда данная комбинация тщательно и грамотно отработана на уроке. При таких упражнениях в «воображении» необходимо представлять себе не только зрительные образы, но и ощущения движений. Когда мы выполняем упражнения на уроке, мы концентрируем, ощущаем. Таким образом, устанавливается связь между двигательными и зрительными центрами. Упражнения же «в воображении» как бы прокладывают путь к физическим упражнениям. Подумать, прежде чем сделать, - это уже первый шаг к применению принципа осознанного исполнения.

Этот принцип важен и в оптимистической психологической настроенности учащегося при преодолении технических трудностей. «Не думай о том, что ты упадешь, и ты не упадешь», - советовал в своих сказках Г.Х. Андерсен.

На втором году обучения, когда упражнения, благодаря разучиванию в медленном темпе, усвоены, все внимание преподавателя направленно на обобщение элементов в движении данной комбинации, их слитности, пластичности, музыкальности, выразительности. Когда же осваивается новый прием движения, внимание сознательно снова переключается на концентрированное.

В старших классах на базе приобретенной исполнительской техники, появляется субъективное ощущение той легкости, ловкости, удобства, о которой говорилось выше. Движения должны воспроизводиться без всякого перенапряжения, нужно расходовать столько нервно-мышечных сил, сколько требует данная комбинация. Но развивая в своих учениках стремление к «душой исполненному полету», педагог не должен выпускать из виду качество исполнения.

Аналогично строится работа над танцевальными этюдами или отдельными танцами. Во-первых, изучаются и многократно повторяются элементы комбинации (концентрированное внимание). Во-вторых, исполняется весь этюд или танец, без остановок на неудавшемся элементе, иначе состояние сознания перейдет в анализ и не будет достигнуто обобщение, слитности всего номера. В-третьих, внимание нужно направлять на музыкальное содержание танца, на его образное, пластическое выражение. При таком сознательном, плавном, последовательном построении работы преподаватель и его воспитанники знают, что делают. Таким образом, складывается навык целесообразной организации труда, навык правильного приложения физических и психических сил.

*Нашим определяющим педагогическим принципом должен стать тезис*: не одностороннее развитие функций двигательного аппарата учащегося, а **формирование человека, способного понять и художественно осмыслить современный мир**.