*Е.В. Панова*

*ТГИК, г. Тюмень*

**РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ**

**СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

Занятия хореографическим искусством благоприятно влияют на темп и качество физического развития ребенка. Благодаря регулярным занятиям танцем ученики приобретают стройную осанку, начинают легко, свободно и грациозно двигаться, избавляются от таких физических недостатков, как сутулость, «косолапость», лишний вес и т.д. У них улучшается координация движений.

Одной из задач обучения хореографии является совершенствование психофизических способностей: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Психофизические способности представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных: анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Ни одно из этих качеств не может быть реализовано без участия нервной системы человека. Они все – есть результат проявления тех или иных двигательных функций организма, деятельность которых контролируется его центральной нервной системой. То, что во всех физических качествах присутствует психический компонент, констатировал советский физиолог Н.А. Бернштейн в середине прошлого столетия. Он был одним из первых, кто стал употреблять понятие «психофизические качества».

– *Сила* – психофизическое качество, которое необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обусловливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

– *Быстрота*– способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Это качество влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

– *Выносливость*– способность организма выдерживать определенную длительность работы на уровне оптимальной активности в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок. Учитывать это качество детского организма необходимо для того, чтобы не переутомить ребенка на занятиях, не перегрузить его организм и не нанести ущерб его здоровью. Конечно же, с определенной регулярностью и через определенное время занятий у ребенка, занимающегося хореографией, уровень выносливости становится выше, чем у ребенка, не практикующего физические упражнения.

– *Гибкость*(подвижность в суставах) – способность выполнять движения с большой амплитудой. Она характеризует степень подвижности суставов и состояние мышечной системы. Разделяют два вида гибкости: пассивная – та, что проявляется под воздействием внешних сил; активная – совершается, благодаря напряжению собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощённость, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

–*Ловкость* – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость, является необходимым компонентом любого движения.

В качестве методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие: использование упражнений с необычными исходными положениями; зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости и темпа движений; варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение; усложнение упражнений дополнительными движениями.

– *Координация* движений – способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально. Координация развивается и воспитывается посредством постоянных изменений двигательных задач, в отличие от упражнений на развитие гибкости, где требуется постоянство и статичность выполнения заданий.

Установлено, что наибольший эффект в развитии психофизических качеств достигается в период их естественного развития. Временные границы этих периодов у мальчиков и девочек неодинаковы. Обычно на момент начала интенсивного развития большинства способностей девочки обгоняют мальчиков на 1-2 года.

В таблице 1 приведены периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у девочек.

*Таблица 1.*

*Сенситивные периоды развития физических качеств у девочек*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Быстрота |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |  |
| Выносливость |  | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловкость |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Координация |  |  | + | + | + | + |  | + |  |  |  |  |

Такие качества, как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация развиваются наиболее эффективно в возрасте с 8 по 11 лет, а такое качество, как сила, развивается в более позднем возрасте – с 12 лет. Важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды для развития психофизических качеств, поскольку эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной.

Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует развитию других качеств, что требует пристального внимания педагогов.

В построении урока хореографии важно регулировать суммарную нагрузку за одно занятие, а также на протяжении нескольких уроков. Чтобы не нанести вред детскому организму, важно следить за степенью утомляемости учащегося, что абсолютно точно покажет его самочувствие.

Упражнения, способствующие развитию психофизических качеств, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий, включаются в занятия.

Большое внимание следует уделять партерному экзерсису, так как партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами достичь сразу несколько целей, а именно: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, развить мышечную силу, выносливость. Кроме этого, упражнения партерного экзерсиса способствуют исправлению некоторых недостатков, формированию правильной осанки, профилактике и коррекции ее нарушений, а также профилактике плоскостопия.