

## СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В КЛУБЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ

**Проблема** сохранения и укрепления здоровья одаренных детей становится наиболее актуальной в настоящее время, когда осуществляется переход от массового унифицированного образования к образованию дифференцированному, личностно-ориентированному с учетом функциональных возможностей учеников, их потребностей в коррекции физического состояния с учетом их интересов.

Научить ребенка двигаться под музыку, танцевать, развить его физически – желание многих родителей. Поэтому все желающие дети, у кого есть интерес к обучению танцевальному искусству приходят в коллектив. Движение под музыку – самый эффективный метод развития музыкальности, ритмичности, танцевальности ребенка. Маленьким детям с первых занятий уже хочется «танцевать танец», поэтому на каждом занятии они должны чувствовать себя маленькими артистами. Танцевальная вариация на основе выученных движений и комбинаций развивает память, начальную координацию, приобретаются навыки исполнения в группе. Также научить детей анализировать исполнение сверстников, отмечать положительное и отрицательное (ошибки) в исполнении композиций.

Если говорить о соотношении показа и объяснения, то на первом этапе показ имеет первостепенную роль. Дети с легкостью повторяют движения педагога, подражая ему в техническом и эмоциональном исполнении. Поэтому показ должен быть точным, четким, понятным. А объяснения должны только его дополнять. Объяснения методики исполнения, обращение внимания на ошибки в исполнении детей должны сопровождать все занятия. А над всем этим должен царить общий фон занятия – доброжелательность, похвала, положительная оценка результатов детского творчества, радость успеха.

Именно такое построение занятия дает положительные результаты и ребенок с нетерпением ждет следующего занятия и стремиться неустанно к совершенству.

Цель деятельности детского танцевального коллектива направлена на развитие природного и творческого потенциала ребенка на основе интересов, способностей и дарований, получение дополнительных образовательных услуг.

Детский танцевальный коллектив – это особая среда, где ребенку открывается самое широчайшее поле возможностей: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения профессионального мастерства. Воспитывающие функции занятий танцами разнообразны:

- формирование художественного образного восприятия и мышление;
- овладения языком и техникой танца;

- развитие эмоциональной сферы, творческой интуиции и артистизма;
- становление важных качеств личности: чувство ответственности и взаимопомощи;
- трудолюбие и уважение к окружающим, стремление к совершенству и т. д.

**Актуальность** опытно-экспериментальной деятельности обусловлена необходимостью повышения гуманизации учебно-воспитательного процесса при условии сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

**Объект анализа** - организация и содержание учебно-тренировочных занятий на основе аэробики в детско-подростковом клубе.

**Предмет анализа** - система взаимосвязанных форм занятий различными видами аэробики у занимающихся, повышающая их оздоровительную эффективность.

**Цель** - экспериментально проверить эффективность разработанной системы занятий аэробикой с учащимися 1-11 классов в детско-подростковом клубе.

#### **Задачи:**

- 1) дать теоретическое обоснование конструирования программно-методического обеспечения различных форм занятий аэробикой;
- 2) разработать учебно-планирующую документацию для обучения аэробике, включая праздники и выступления занимающихся в клубе на соревнованиях различного уровня;
- 3) дать характеристику успешности деятельности занимающихся, уровня сформированности устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

Теоретической основой опытно-экспериментальной и аналитической деятельности явились: современные представления о паритете образования и здоровья в образовательном процессе (С.Г.Сериков); концепция личностно ориентированного физкультурного образования школьников (С.В.Барбашов); положения о приоритете образовательных задач в физическом воспитании школьников (А.П.Матвеев) и возможностях его реализации в дифференцированном физкультурном образовании школьников (Е.А.Короткова).

Достижение оздоровительного эффекта основывалось на представлении о здоровье как степени адаптации к условиям среды (В.П.Казначеев, Р.М.Баевский), положении зарубежных и отечественных физиологов о ведущей роли аэробных физических упражнений в совершенствовании механизмов вегетативной регуляции и энергообеспечения организма (К.Купер, А.А.Виру).

В работе использовались общие положения и принципы теории физической культуры (Л.П.Матвеев), теория обучения двигательным действиям на основе формирования их ориентировочной основы (М.М.Боген), рекомендации В.С.Безруковой о ведении опытно-экспериментальной и аналитической работы.

В центре спортивного и патриотического воспитания Уралец действует система привлечения девочек разного возраста к регулярным занятиям аэробикой и танцами. Учащиеся 1-3 классов посещают занятия танцевальной аэробики с элементами спортивной, по окончании которой на основании данных тестирования (базовые и спортивные элементы) и по желанию выбирают одно из направлений: оздоровительная аэробика и сборные команды клуба (команда показательных выступлений, спортивной аэробики).

Обязательным условием занятий является допуск врача.

**Обеспечение высокого уровня владения двигательными действиями** подтверждается знанием учащихся правил их выполнения (основных опорных точек), отсутствием грубых ошибок, умением самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений аэробики различной сложности для использования в повседневной жизни, а также готовность выступать в роль инструктора по аэробике.

**Повышение мотивации участия занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности** подтверждается увеличением числа регулярно занимающихся в различных формах ее организации.

Информативным показателем эффективности спортивной деятельности секции являются результаты выступлений занимающихся на традиционных праздниках Кировского района, соревнованиях городского и областного уровней. Множество ярких праздников позволяет вывести занимающихся на процесс личностной самореализации, обеспечить возможность для самовыражения.

Благодаря действию системы оздоровительных занятий на основе аэробики удается обеспечить высокий охват занимающихся регулярными физкультурными занятиями, а главное – сохранить и укрепить здоровье занимающихся, повысить мотивации к физическим занятиям.

Таким образом, с каждым годом нам удалось увлечь все больше детей к занятиям аэробикой. Это стало возможным благодаря улучшению психологического климата на занятиях, обеспечению свободы выбора форм занятий, высокому качеству обучения, возможности самореализации в творческой деятельности. Увеличение массовости и рост конкуренции за право выступать в сборной команде клуба обеспечили устойчивые успехи на спортивных соревнованиях областного и регионального уровней.

Педагогический анализ занятий аэробики позволяет утверждать, что они отвечают дидактическим принципам обучения, а его музыкальное сопровождение и возможность влиять на эмоциональную сферу занимающихся позволяют рассматривать занятие аэробикой не только как средство физического совершенствования, но и как мощный фактор воздействия на психическое состояние занимающихся.

Анализ позволил прийти к заключению о том, занятия в секции позволяют применить технологию ускоренного (опережающего) обучения двигательным действиям. Приобретение знаний, умений и навыков разработанной системы двигательной деятельности позволит осуществить переход от формирования базовых потребностей физического воспитания к формированию потребности к самопознанию и выбору индивидуального стиля двигательной активности. Занятия аэробикой позволяют реализовать естественное стремление к сохранению здоровья, способствуют физическому развитию, влияют на формирование многих личностных качеств, имеют разнообразные спортивные и оздоровительные формы, создавая интерес к этому виду деятельности и ко всему образовательному пространству в целом. Систематическое выполнение аэробных упражнений в условиях свободы выбора нагрузки и степени сложности на положительном эмоциональном фоне, сопряженное с усвоением правил самостоятельных занятий позволяет ребенку выбирать путь к физическому самосовершенствованию, к осознанной мотивации на создание модели личностной культуры здоровья.

Благодаря системе оздоровительных занятий с учащимися на основе аэробики, удается получить благоприятные условия для решения многих задач.