

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бойцова М.В.

*Средняя школа № 354 Московского района
Санкт-Петербург, Россия*

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Современная школа требует от школьников значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна – последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте 7-18 лет. Количество здоровых детей всего около 3%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патология костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. За годы обучения в школе возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в школе служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к жизни. В современной школе отличительной и главной особенностью предмета «Физическая культура» должен стать приоритет здоровья. Сегодняшний день физической культуры – не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя и родителей над укреплением здоровья детей. На уроках необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Урок не только для мышц, но и для мозга.

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Сегодня проведение уроков в виде занятий оздоровительной аэробикой входит в школьную программу физического воспитания в рамках рекреационного и оздоровительно-корректирующего направлений, что делает уроки физкультуры более привлекательными. Оздоровительная аэробика как средство физического воспитания может быть включена в программу раздела «Гимнастика» во всех классах.

В начальной школе можно применять различные комплексы ритмической гимнастики, танцевальные уроки, сюжетно-игровые уроки. Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние детей. Комплексы ритмической гимнастики должны содержать упражнения, которые помогли бы решать задачи каждой части урока:

- вводная часть – это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;
- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- заключительная часть – это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

В уроках физической культуры для учащихся средней и старшей возрастной группы можно использовать разнообразные направления и виды аэробики:

- танцевальные уроки, в которых разучиваются элементы танцев различных стилей, обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных

способностей. Включение в урок элементов восточного танца можно широко применять для занятий с детьми, которые имеют ограничения по здоровью;

- степ-аэробика позволяет комплексно развивать у занимающихся двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Однако, для проведения уроков этого вида необходимо наличие специальных степ-платформ.;

- силовые классы достаточно популярны у старшеклассников, так как они позволяют не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес;

- уроки с элементами йоги и пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник.

На уроках оздоровительной аэробики школьники учатся культуре движений, чувству ритма, развивают слух, приобретают пластичность, умение неординарно мыслить и относиться к занятиям творчески. Оздоровительную аэробiku можно широко использовать в секционной и внеклассной работе, при проведении праздников и мероприятий.