**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Современная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно обновляет арсенал используемых средств. Танцевальная аэробика – синтез элементов физических упражнений, танца, музыки. В настоящее время этот вид физкультурной деятельности можно смело использовать в системе физического воспитания в общеобразовательной школе, как на уроке физической культуры, так и во внеклассной спортивно-массовой работе. Танцевальная аэробика для ребят – это не только возможность улучшить свою физическую форму, здоровье, фигуру, но и возможность научиться танцевать, освоить основные движения современных танцев, двигаться раскрепощенно, уверенно, что имеет особое значение для детей подросткового и старшего школьного возраста. Структурно танцевальная аэробика состоит из двух взаимосвязанных компонентов: ритмических упражнений, выполняемых под определенную музыку и танцевальных движений современных молодежных танцев.

Ритмические упражнения – это темп, интенсивность движений, работа всех мышц и суставов. Они направлены на воспитание у детей чувства ритма движений, способствует развитию у них музыкальности и пластической выразительности. Слушая музыку, занимающиеся воспроизводят её ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения, сочетая их во времени и пространстве. Для детей разного школьного возраста эти движения являются прекрасным средством формирования правильной осанки и спортивной походки. В их поведении исчезают напряженность и скованность, движения становятся красивыми, ловкими, экономичными. Использование музыки при выполнении физических упражнений содействует формированию у детей правильного представления о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии детей.

Танцевальные движения - это определенные движения, хореографические элементы современных танцев. Они способствуют эстетическому воспитанию детей, развивают у них культуру движений. Танцевальные движения взяты из известных, наиболее распространенных среди молодежи танцевальных направлений и соответственно дают названия танцевальной аэробики: диско-аэробика, фанк-аэробика, джаз-аэробика. Именно желание овладеть техникой основных движений современных среди молодежи танцев делают танцевальную аэробику востребованной среди детей подросткового и старшего школьного возраста.

Хотелось бы отметить исключительную эффективность танцевальной аэробики по следующим направлениям. Что касается музыкальности то это, прежде всего, развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать её содержание; развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма; развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков; развитие музыкальной памяти. Развитие двигательных качеств и умений выражается в развитии ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности, воспитании выносливости, развитии силы, в формировании правильной осанки, красивой походки и в обогащении двигательного опыта разнообразными видами движений. Танцевальная аэробика имеет особое значение для развития творческих способностей детей, потребности самовыражения в движении под музыку, таких как творческое воображение и фантазия, способность к импровизации в движении. Немаловажный эффект от занятий танцаэробикой достигается в развитии и тренировке психических процессов: развитии эмоциональной сферы и умения выражать эмоции; тренировке подвижности нервных процессов, развития восприятия, внимания, воли, памяти, мышления. И, конечно же, развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

В общеобразовательной школе для проведения занятий по танцевальной аэробике чаще всего имеются определенные условия, которые способствуют качественному проведению занятий: кабинет ритмики или хореографии, танцевальный зал, со специальным оборудованием (зеркала, музыкальная аппаратура, диски и т.п.). Занятия по танцевальной аэробике отвечают определенным требованиям: к подбору музыки, движений, форме одежды, преподаватель обеспечивает доступность музыкально-ритмических упражнений, осуществляет контроль за самочувствием обучающихся в период занятий, определенный уровень общения педагога с детьми. Занятия аэробикой могу быть рассчитаны на 1 год обучения, но, в зависимости, от возраста обучающихся могут использоваться различные варианты. Варианты могут отличаться друг от друга интенсивностью и сложностью ритмических упражнений, повышенным уровнем сложности танцевальных элементов и композиций. В практике может использоваться более сложная программа в случае, если в группе занимаются дети с хорошими танцевально-спортивными данными.

Занятия по танцевальной аэробике эффективно способствуют решению следующих задач: сохранению и укреплению здоровья, развитию двигательных способностей и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость; воспитанию музыкальности и чувства ритма, выработке культуры движений;

развитию творческих способностей детей, духовному, эстетическому, нравственному и физическому совершенствованию. Кроме того, современная ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, доставляют радость, вырабатывается уверенность в себе.