Алтынбаева Анна Александровна

учитель физической культуры

КМС по художественной гимнастике

КМС по спортивной аэробике

**Интеграция формального и неформального образования на примере аэробике**

В национальной инициативе «Наша новая школа» ключевую позицию занимает «Здоровье школьников». В документе отмечается, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Там же говорится о том, что большее внимание необходимо уделить качественной организации спортивных занятий школьников. «Однако еще более важен переход от одинаковых для всех требований к состоянию здоровья и, соответственно, одинаковых для всех обязательных занятий к индивидуальному мониторингу и программам развития здоровья школьников».

Введение федеральных государственных стандартов нового поколения позволяет реализовать те идеи, которые заложены в национальной инициативе «Наша новая школа». Стандарты предполагают «создание таких образовательных программ, которые адекватно возрасту учащихся вызывают заинтересованное отношение к учебе». Сегодня важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, учитывая интересы и склонности школьников. На мой взгляд интеграция формального и неформального образования сделает школьную жизнь увлекательной, насыщенной, интересной и станет важнейшим условием формирования здорового образа жизни.

Формальное образование (основное) заключается в реализации ФГОС с целью распространения культуры, отражения науки, техники искусства с целью формирования у молодого поколения установок, ценностных ориентаций, жизненных идеалов, принятых в обществе. Параллельно с формальным образованием, всегда существовало и неформальное (дополнительное) образование. Школьники посещали кружки, факультативы и секции в соответствии со своими интересами. Неформальное образование не всегда состыковывалось с формальным, т.к. не у всех школьников была (и есть) возможность посещать кружки, факультативы и секции в соответствии со своими интересами.

В рекомендациях к стандартам второго поколения предлагается «разработать новые физкультурно-оздоровительные технологии и методику адаптивной физкультуры, основанные на индивидуализации параметров физических нагрузок и способствующие восстановлению нарушенного здоровья и формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом».

Физическое воспитание в школе направлено на содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Основные задачи реализации содержания предметной области «Физическая культура» заключаются в укреплении здоровья; в содействии гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; в успешном обучении; в формировании первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; в формировании установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Виды и категории аэробики позволяют учитывать индивидуальные особенности, потребности, возможности школьников. Занятия должны проводиться с учетом индивидуальных особенностей учеников. Это необходимо и можно предусмотреть на уровне планирования.

Для развития физических качеств, хорошо подходит аэробика. Аэробика – это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. К положительным тренировочным эффектам относятся увеличение общего объема крови и легких, укрепление сердечной мышцы, укрепление костной системы, повышение работоспособности, улучшение координации движений и др.

Реализация дополнительных занятий по аэробике в виде эксперимента позволяют сделать следующие выводы.

1. Введение в естественный учебно-воспитательный процесс дополнительных задач по физической культуре даже в объеме 1 часа в неделю позволит улучшить результаты формирования основных физический качеств у учеников начальной школы.

2. Занятия по аэробике должны сочетаться с материалом, который осваивают школьники на уроках физической культуры. Такая организация положительно отражается и на качестве усвоения учебного материала обязательной программы.