



***Психолого-педагогические условия при построении занятий в танцевальной аэробике***



**Программа «Танцевальная аэробика» хореографической направленности, адаптированная, составленная на основе базовых упражнений классической аэробики, адаптирована для детей и подростков в возрасте от 10-21 года.**

*В настоящее время оздоровительными тренировками занимаются миллионы людей. Наиболее распространенные из них – танцевальная аэробика, которая имеет огромное количество хореографических модификаций. Это объясняется тем, что именно занятия аэробной направленности оказывают гармоничное воздействие на организм занимающихся, на сердечно - сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма, а так же на улучшение эластичности связочного аппарата. Однако не все знают и представляют, что такое хореография и аэробика и какую пользу она может принести здоровью человека.*

# Педагогическая целесообразность

В общеобразовательных школах у учащихся старших классов постоянно увеличивается учебная нагрузка, вследствие чего, ученики вынуждены долгими часами находиться в сидячем положении, что вызывает гиподинамию и искривление позвоночника (а так ряд других соматических заболеваний). Уроков по физической культуре в школе, часто бывает не достаточно, для того что бы исправить данное положение, и мотивировать молодежь вести здоровый и подвижный образ жизни.

Занятия аэробикой хореографией позволят воспитанникам не только укрепить свое здоровье, выровнять осанку, но и помогут приобрести привычку вести здоровый образ жизни.

Программа объединения «Танцевальная аэробика», разработана таким образом, что включает в себя не только танцевальные упражнения, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами танцевальной аэробики и хореографии. Посещая занятия воспитанники смогут не только поддержать, но и повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им успешно сдать зачеты, экзамены, а так же, укрепить свое здоровье.

# Психолого-педагогические условия при построении занятий в танцевальной аэробике

## ● Педагогические

- Педагогические качества руководителя
- Музыкальность
- Методические навыки
- Наличие структуры занятия
- Образование и самообразование руководителя объединения
- Посещение мастер-классов
  
- Повышение квалификации
  
- Расширение хореографической сферы (прохождение курсов, по разным направлениям)
- Методическое обеспечение
- Оборудование помещения с учетом санитарных норм и требований безопасности,
  
- Музыкальное обеспечение (музыка должна соответствовать возрасту и уровню подготовки учащихся)
  
- Исправный, новый и безопасный инвентарь.
  
- Использование ИТК
-

# Педагогические

При построении занятия учитывать следующие принципы

Учет уровня подготовленности обучаемой группы (деление на группы в начале учебного года)

Соблюдение временного принципа структуры занятия в практической части (разминка, хореографическая часть, силовая часть, растяжка)

Использование подходящих методик составления хореографической комбинации (метод сложения, деления, блочный метод, пирамидальный метод, линейный метод, метод музыкальной интерпретации)

# Психолого-педагогические условия при построении занятий в танцевальной аэробике

## ● Психологические

- Психологические качества руководителя
- Экспрессивность
- Креативность
- Энергичность
- Требовательность

- Распределение учащихся на группы с учетом

- Возраста
- Навыков
- Личностных особенностей

## ● Мотивация учащихся

- Со стороны руководителя (личным примером показывать правильность выполнения движений, использовать поощрения лучших)
- Участие в концертах, презентациях, мастер классах (руководитель и учащиеся)
- Участие в конкурсах
- Демонстрация видеоматериала с мастер-классами других коллективов, хореографов и т.д.

**Таким образом, в результате рассмотренного материала, можно сделать вывод, что для успешного и результативного проведения занятий по хореографии и танцевальной аэробике необходимо соблюдать все психолого-педагогические условия .**