Алексеева О.Б.,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ДДТ», г.Челябинск

Педагогические условия вовлечения детей в систематические занятия спортом на примере объединения дополнительного образования по аэробике

Современные экономические условия предъявляют жесткие требования к человеку. Только физически и психически здоровый человек конкурентоспособен на рынке труда. Это во многом объясняет стремление многих родителей отдать ребенка в спортивную или оздоровительную секцию для занятий физкультурой и спортом.

Приобщение детей к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности [1].

Какую роль играют объединения физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования в развитии массового детско-юношеского спорта? Роль самую важную, на наш взгляд. Так как с объединений, расположенных в шаговой доступности от места жительства ребенка, как правило, и начинается его путь к активному и здоровому образу жизни. Что необходимо предпринять, чтобы небольшая спортивная секция превратилась в большое и успешное объединение, чтобы детско-юношеский спорт развивался? В данной статье, основанной на наблюдениях в ходе мастер-классов, беседах с инструкторами по аэробике, обобщении литературных данных, мы попытались определить педагогические условия, которые способствуют вовлечению детей в систематические занятия спортом (что является первой ступенью развития спорта массового), оздоровлению и повышению физического потенциала нации.

В своей работе мы опирались на определение профессора А.Я. Найна: «Педагогические условия - совокупность возможностей, содержание методов, приемов для достижения поставленной цели» [2]. При этом из всей совокупности педагогических условий были выделены несколько основных групп факторов, повышающих эффективность занятий, в целях вовлечения детей в занятия спортом в целом и аэробикой в частности:

1. тренерский фактор: личностный и профессиональный аспект;
2. мотивация обучающихся;
3. принципы (общепедагогические и специфические);
4. методы организации занятий, обучения и другие;
5. сопутствующие факторы (разнообразие содержания, располагающая атмосфера в группе, организационные условия и материально-техническое обеспечение, музыкальное сопровождение и хореография).

Остановимся на каждом из них более подробно.

1. Одним из основополагающих факторов развития детского массового спорта через призму педагогических условий привлечения детей к физической культуре является **личность педагога-тренера**. Так, К. Джермано отмечает, что из всех факторов, способствующих приобщению людей к регулярным занятиям, главным является фигура специалиста – профессионала в области фитнеса. Стандартные требования, которые предъявляются к тренеру описаны Ж. Паркс. Они включают в себя: профилактику травматизма (техническая подготовка тренера), знание спортивной физиологии, анатомии, факторов риска (теоретическая подготовка), также умение владеть педагогическими приёмами (практические умения). Однако, к тренеру, как к эталону для обучающихся, предъявляются повышенные требования. Д. Рохм и Э. С. Кингу

считают, что тренер должен тщательно планировать свои занятия, использовать наиболее эффективные методы обучения, разрабатывать обоснованные стратегии мотивации занимающихся, а также постоянно находиться в курсе новинок в области питания, здравоохранения и фитнеса [3].

К личностным качествам тренера принадлежат: эмоциональность, готовность к общению, приветливость, отзывчивость, требовательность, качества лидера (способность вести за собой). Личностные качества во многом определяют его способность эффективно мотивировать занимающихся. Именно стремление мотивировать большее число детей к двигательной активности является источником развития массового спорта.

Профессионализм тренера: владение техникой движений, педагогические умения и навыки, знание анатомии, физиологии, а также внешний вид. К профессиональным качествам относятся также пунктуальность и надежность. Тренер должен стремиться, чтобы занятия были интереснее, разнообразнее, использовать эффективные методические приемы: комментарий и пояснение, визуальное управление группой, музыка как фактор обучения, самоконтроль, видеопоказ, показ-симметричное (зеркальное)обучение и др.

2. **Мотивация обучающихся**. В системе дополнительного образования, как правило, отсутствует конкурсный отбор учащихся при записи на дополнительные общеобразовательные программы. В результате в объединении занимаются дети с разным уровнем развития физических качеств и способностей. И не всегда лучшая подготовка и отличные данные – гарантия успеха. Исследователи считают, что обучающийся с высокой степенью мотивации превосходит обучающегося с низкой степенью мотивации в результатах своих действий. Без положительной мотивации степень вовлечения в занятия – минимальная.

3. Важную роль играют **принципы, на которых базируется программа** занятий. К общим принципам относятся: наглядность, доступность, систематичность занятий, сознательность и активность воспитанников, постепенность наращивания нагрузки, программно-целевой принцип построения занятий. При планировании занятий необходимо учитывать три основные составляющие: интенсивность выполняемых упражнений, продолжительность и частота занятий (для достижения оздоровительного эффекта необходимы регулярные занятия 2 раза в неделю, тренировки 3-5 раз в неделю несут специально-тренировочную направленность). Также важно принимать во внимание индивидуальные особенности каждого ребенка (принцип индивидуализации).

4. К четвертой группе педагогических условий мы отнесли **методы**. В групповых занятиях аэробикой можно выделить методы обучения движениям, методы, способствующие развитию физических качеств, методы организации занятий, методы воспитания…

Чаще всего занятия аэробикой проводятся в группе, используется фронтальный, поточный (без остановок) метод организации занятий. Групповые занятия должны организовываться таким образом, чтобы обеспечивать определенную нагрузку при максимальной безопасности для обучающихся. Дети должны хорошо слышать указания тренера и видеть, как он демонстрирует движения. При обучении педагог должен определить наиболее эффективные методы, которые бы способствовали освоению движений или композиционных связок, развитию физических качеств и в то же время были интересны обучающимся (содержали элементы новизны) и мотивировали их преодолевать трудности и однообразие тренажа.

Также важно помнить о реализации воспитательного потенциала программы, организации культурного досуга учащихся. Этому способствуют формирование традиций коллектива, проведение интересных для детей мероприятий («Елка в кроссовках», игра-приключение «Как Красна Девица за профессией ходила», «Фестиваль красоты, спорта и здоровья», тренинги на сплочение, походы выходного дня и пр.).

Применение различных форм и методов, а также комплексное их сочетание позволяет решить разнообразные задачи, поставленные в образовательной программе.

5. Несмотря на название - сопутствующие факторы – заключительная группа условий также имеет большое значение.

Разнообразие содержания является одним из ведущих факторов. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно-обоснованных программ, которые объединяют возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств, позволяет удерживать аэробике высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Не менее важным условием является располагающая атмосфера в группе. **Комфортная, эмоционально благоприятная среда** во многом определяет наполняемость и сохранность контингента обучающихся на протяжении всего периода обучения в объединении дополнительного образования. Вместе с тем, исследования Ф.А. Иорданской убедительно доказывают, что более эффективны занятия в группе единомышленников [4]. Аэробика, в основном, командный вид спорта, поэтому взаимоподдержка членов коллектива, единство целей, устремленность на достижение общего результата – залог успеха каждого ученика и всего коллектива.

Созданию эмоционально благоприятного фона на занятиях во многом способствует **музыкальное сопровождение**, которое характеризуется стилем, темпом, выступает **как самостоятельный фактор обучения**, обеспечивает синхронизацию движений. Музыка должна иметь хороший бит, поднимать настроение спортсменам, а также соответствовать фазе занятия. Музыкальное сопровождение и хореография должны быть тесно взаимосвязаны, проникать, отражать друг друга. Каждой музыке соответствует своя хореография, стиль движений и наоборот.

На обеспечение комфорта направлены и **организационные условия**: санитарно-гигиенические нормы, требования к одежде, обуви, факторы окружающей среды. Форма для занятий должна быть обтягивающей, преимущественно из хлопка, чтобы тело дышало. Обувь должна быть удобной, мягкой, обеспечивать хорошую амортизацию, поддержку, что снижает нагрузку при динамических движениях, тем самым, снижая и риск травм. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным, с необходимым покрытием, хорошей вентиляцией, с температурой воздуха 16-18 градусов, оборудовано зеркалами для наблюдения за правильностью выполнения движений и оснащено необходимыми техническими средствами и спортивным инвентарем (магнитофон, колонки, маты, резиновые амортизаторы, платформы, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки). Главным требованием к оснащению зала является безопасность.

Подводя итог, хочется отметить, что комплексное сочетание выделенных условий, безусловно, будет способствовать вовлечению детей в систематические занятия физической культурой и спортом, а значит будет развиваться и массовый детско-юношеский спорт, и, как следствие, спорт высших достижений. Занятия спортом в объединениях дополнительного образования формируют и воспитывают сильного и уверенного в себе человека, легко адаптирующегося в любых жизненных ситуациях, ведь юному спортсмену каждый день на тренировке приходится преодолевать себя, осваивать разнообразные виды деятельности, быть членом команды. Это входит в хорошую привычку. Так мы растим здорового, физически крепкого ребенка, закаляем характер, учим общаться и поддерживать друг друга, добиваться личного и общего результата, воспитываем ЧЕЛОВЕКА будущего!

Литература:

1. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 г.

2. Найн А.Я. Современный словарь-справочник нового педагогического мышления-Челябинск: УралГАФК, 2000.-28с.
3. Иваненко, О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес: учеб. пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» / О. А. Иваненко. – Челябинск: Уральская Академия, 2018 – 216 с.
4. Иорданская Ф.А., Кузьмина В.Н., Муравьева Л.Ф. Диагностика и сравнительная оценка функциональных возможностей в спорте. - 1991.-№1-С.2-8.
5. Иваненко О.А., Мелихова Т.М. Аэробика как форма оздоровительной физической культуры//Образование. Здоровье. Спорт: Об. ст./ под ред. Быкова В.С.- Челябинск: УралГАФК, 2000.-С. 65-67.
6. Иваненко О.А., Мелихова Т.М. Влияние аэробики на работоспособность//Физическая культура, спорт, туризм : состояние и пути совершенствования: УралГАФК, Челябинск, 2000.-С.33-34.