**Влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие основных физических качеств у девушек старшего школьного возраста**

 На современном этапе развития жизни общества особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровьем и здоровым  образом жизни. Важно начать формировать понятие о здоровом образе жизни уже в школе. Также актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, а так же способов повышения интереса к занятиям. Одной из таких систем тренировок  являются  занятия по оздоровительной аэробике. На таких занятиях решаются сразу несколько задач: образовательные, оздоровительные и воспитательные,  которые реализуются при помощи различных методических приемов и средств.

В данной работе я раскрою  понятие аэробика, ее влиянии на организм девушек-учащихся старших классов, а также остановлюсь на различных видах и направления современной оздоровительной  аэробики.

Более подробно будет изучено использование  оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания девушек старшего школьного возраста и изменение показателей их основных физических качеств при занятиях оздоровительной аэробикой, результат влияния двигательной активности на различные системы организма, а так же приведены некоторые результаты моей практической работы в этом направлении. Я постараюсь выявить, насколько же эффективными являются занятия оздоровительной аэробикой в улучшение здоровья учащихся  и повышения их физических способностей.

Многие согласятся с тем, что качество жизни, благополучие, в первую очередь зависит от способности человека вести полноценный, активный образ жизни, не ограниченный проблемами со здоровьем. Оздоровительная аэробика развивает двигательную подготовленность и позволяет оставаться бодрыми и энергичными в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Именно поэтому занятия аэробикой не теряют своей популярности уже много лет.

 Проблема ухудшения здоровья людей в настоящее время в основном связана  с плохой экологической ситуацией, неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, и пагубным влиянием вредных привычек.

Поэтому, так и велика практическая значимость программы по оздоровительной аэробике для девушек 10-11 классов. Она состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Уроки оздоровительной аэробики ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.