

делирование условий, лимитирующих выполнение задания, моделирование типовых соревновательных ситуаций, моделирование нетипичных соревновательных ситуаций, моделирование экстремальных ситуаций).

Предложенная классификация является попыткой структурирования средств, используемых для развития и совершенствования координационных способностей в спорте. Объем, направленность, последовательность и сочетание этих средств в структуре координационной подготовки в значительной мере зависит от вида спорта, этапа многолетней спортивной подготовки, задач этапа годового цикла подготовки, уровня координационной подготовленности спортсмена.

#### Список использованной литературы

1. Ботяев В.Л. Исследование вариативности развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций, возраста и квалификации // Наука в Олимпийском спорте. 2012. № 1. С. 68–73.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов // Теория и практика физической культуры. 2002. № 4. - С. 21–26.

**Магун Т.Я.**, кандидат педагогических наук, доцент

**Чаплыгина Е.В.**, ст. преподаватель

**Иванова Е.И.**, студентка

Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова Тян-Шанского, г. Липецк

**Карынбаева М.Ж.**, ст. преподаватель кафедры физвоспитания

Карагандинский университет Букетова, Караганда

### **ФИТНЕС-АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются проблемы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в сельских школах. Решение проблемы авторы видят в пропаганде спорта и во внеурочной деятельности в системе дополнительного образования, в частности в развитии фитнес-аэробики в сельских школах.

В статье представлен процесс развития спорта фитнес-аэробики в селе и обозначены наиболее значимые победы школьных команд.

Статья может быть полезна педагогам дополнительного образования.

**Ключевые слова:** спорт, фитнес-аэробика, физкультурно-оздоровительная работа, дополнительное образование, внеурочная деятельность, сельская школа, команда.

**Magun T.Ya.**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

**Chaplygina E.V.**, Senior Lecture

**Ivanova E.I.**, student

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk

**Karynbaeva M.Zh.**, Senior Lecture

Karaganda Buketov University, Karaganda

### **FITNESS AEROBICS IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION FOR STUDENTS IN RURAL SCHOOLS**

**Annotation:** the article deals with the problems of mass sports and physical culture and health-improving work in rural schools. The authors see the solution to the problem in the promo-

tion of sports and extracurricular activities in the system of additional education, in particular, in the development of fitness aerobics in rural schools.

The article presents the process of developing the sport of fitness aerobics in the village and identifies the most significant victories of school teams.

The article may be useful for teachers of additional education.

**Keywords:** sports, fitness aerobics, physical culture and health work, additional education, extracurricular activities, rural school, team.

Физическая культура и спорт выполняют в современном обществе множество функций, которые способствуют воспитанию физических, эстетических и нравственных качеств, а также способствуют сохранению и укреплению здоровья различных возрастных групп населения, среди которых значительное место занимает подрастающее поколение.

Несмотря на развитие в России спортивной инфраструктуры, увеличение спортивных кружков и секций, здоровье детей продолжает ухудшаться, что является большой проблемой для нашего государства. Основной причиной роста заболеваемости школьников мы видим в нарушении норм здорового образа жизни и снижении двигательной активности учащихся, в частности.

Решить эту проблему может внеурочная деятельность в системе дополнительного образования, которая проводится в форме спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Однако, если в городских школах решению этой проблеме уделяется большое внимание, то в сельских школах существует много причин, препятствующих этому (низкое финансирование, недостаточное количество стадионов и спортивных площадок, а также отсутствие квалифицированных работников).

Привлечение молодежи к спортивно-оздоровительной работе, повышение у них роли физической культуры в формировании здорового образа жизни, а также пропаганда спорта - главные задачи спортивных работников и работников дополнительного образования на селе. Зачастую созданные ими различные спортивные команды не добиваются высоких спортивных результатов, и они либо остаются на уровне оздоровительных групп, либо "распадаются" завершая свою спортивную деятельность [2].

Возникает вопрос: что же нужно сделать для того, чтобы сельский спорт развивался эффективнее? Таким примером может послужить развитие фитнес-аэробики в селе Сенцово Липецкого района Липецкой области.

Цель работы - развитие фитнес-аэробики в сельских школах.

Задачи работы:

1. Рассмотрение проблем, с которыми сталкиваются команды в сельских школах;
2. Поиск вариантов решения этих проблем;
3. Определение наиболее правильного подхода, для организации тренировочного процесса.

Фитнес-аэробика - вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Sports (ВРВС). Это один из самых молодых видов спорта, быстро набирающий свою популярность среди молодого поколения. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика - достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций [1, 3].

В школе села Сенцово педагогом дополнительного образования была организована спортивная секция по фитнес-аэробики. По мере формирования команды, которая начала функционировать с 2013 года, команда начала выступать на соревнованиях. Самые первые соревнования проходили в рамках Чемпионата Липецкой области по фитнес-аэробики. Тренер вместе с командой постепенно углубляли и совершенствовали свои теоретические и

практические знания на семинарах, которые организовывала Липецкая областная федерация фитнес-аэробики (ЛОФФА). Полученные знания они отрабатывали на своих тренировках. Достигнув определённого уровня, команда начала выезжать на межрегиональные соревнования.

Первыми крупными соревнованиями, в которых команда приняла участие стали Чемпионат и Первенство ЦФО в г. Обнинске в 2016 году. Здесь предстояло соревноваться с более опытными командами, участниками чемпионатов России, Европы и Мира. Это была хорошая возможность проанализировать и сравнить свою программу и технику исполнения элементов с выступлением более опытных команд, а также выполнить работу над ошибками. Живое общение со спортсменами и тренерами из других регионов внесло неоценимый вклад в развитие команды.

У команды появился еще один тренер, который стал тренировать новые молодые команды. Тренеры ежегодно принимают участие в региональных и всероссийских тренерских и судейских обучающих семинарах и аттестациях повышая свою квалификацию.

Спортсмены постоянно участвуют в региональных и всероссийских сборах. Так, в 2021 году спортсмены и тренер команды приняли участие во всероссийских тренировочных сборах в городе Анапа. В рамках этих сборов для участников были организованы семинары, мастер-классы, ворк-шопы от ведущих тренеров России.

С каждым годом уровень команды повышается и в арсенале имеются значимые для команды села Сенцово победы. Так в 2021 и 2022 году спортсмены стали серебряными призерами Чемпионата и Первенства ЦФО и приняли участие в Чемпионате и Первенстве России, выполнили нормативы 2 спортивного разряда по фитнес-аэробике.

Все результаты достигаются грамотно организованной работой тренеров. Традиционно занятие состоит из вводной, основной и завершающей части урока. Содержание тренировок может варьироваться в зависимости от этапа подготовки спортсмена к соревнованиям. В начале тренировочного сезона большое внимание уделяется развитию физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости и т.д., по мере приближения к стартам акцент смещается на отработку соревновательной программы. Обязательным условием при работе со спортсменами является учет возрастных, физиологических и психологических особенностей. От этого зависит выбор форм, методов и приемов в тренировочном процессе.

В проведении тренировок тренерами используется ряд таких методов как: музыкальной интерпретации; серийный способ - соединение раздельного и поточного; круговой тренировки; проходной способ. При организации тренировочного процесса следует чередовать силовые тренировки, стрейчинг а также кардио- и танцевальные тренировки.

С 2013 по 2020 в селе Сенцово числилась одна команда по фитнес-аэробике, после была создана команда «Блеск» в которую вошли дети в возрасте 11-12 лет. Данная команда получила быстрое развитие, так как она начала свой путь не с нуля. Руководитель команды к тому времени получил большой запас знаний и опыта, поэтому стартовый уровень команды был достаточно высокий. К тому же, команда «Блеск» имела всегда для примера более старшую команду «БИС», участники которой постоянно помогали детям, передавали свой опыт и знания на тренировках. В таких условиях более младшие участники команды всегда тянутся за старшими и стараются превзойти их результат, а старшие стараются показать наилучший пример для детей. В 2021 году команда «БИС» выпустилась (закончили школу), одна из ее участниц стала вторым тренером по фитнес-аэробике, а «Блеск» перешла в старшую категорию. Под руководством нового тренера были созданы еще две команды: «БИС» (в категории 11-13 лет) и «Бусинки» (в категории 8-10 лет).

На основе накопленного опыта, создалась своя методика преподавания в данном виде деятельности. Одним из важных ее факторов является здоровая конкуренция и правильный пример. Периодически проводятся совместные занятия по физической подготовке у команд «Блеск» и «БИС», во время проведения которых участники лучше видят свои недостатки и как их уровень отличается друг от друга, стараются превзойти результат других. Но в данном

случае, важен контроль тренера, чтобы конкуренция была полезной и не перерастала в конфликтную ситуацию.

Если сравнивать тренировочный процесс команды с достаточно большим опытом, которая принимала участие в соревнованиях всероссийского уровня, и недавно созданной команды, то главным их отличием является повышенный стимул к тренировкам у первых. Попадая на соревнования такого уровня, спортсмены видят, как проводят свою подготовку команды мирового уровня и стараются им подражать, поэтому более осознанно и усиленно тренируются. Не пройдя этот этап, спортсмены не понимают, к чему могут привести их старания, будет ли какой-то результат.

Так после Чемпионата и Первенства ЦФО в 2022 году команда «БИС», впервые выехавшая на соревнования такого уровня, стала совершенствовать себя, тренироваться с большей отдачей и желанием.

Приход нового молодого тренера, прохождение всероссийских сборов главным тренером и спортсменами ознаменовали изменения, появился новый, более инновационный подход к проведению занятий, были переняты методы тренировок из других видов спорта, достаточно часто применяются нововведения, которые делают процесс тренировок более интересным и разнообразным. Например, с начала сезона 2021-2022, при проведении тренировок стали применяться упражнения со скакалкой, которые добавили спортсменкам прыгучести.

В настоящее время команды занимаются пять раз в неделю, проводятся занятия на развитие силовых, координационных качеств, стрейчинг, они сменяются танцевальными, с применением различных стилей (классики, эстрады, хип-хопа, модерна) и также достаточное количество времени уделяется отработке техники выполнения основных аэробных элементов и программ.

В заключении хочется отметить, что важно сохранить и развить мотивацию у спортсмена для занятия фитнес-аэробикой. Умение работать в коллективе - одно из важнейших качеств, которое следует развивать на протяжении всего тренировочно-соревновательного процесса.

Пример команды из села Сенцово доказывает, что грамотно организованный тренировочный процесс, усердие и трудолюбие тренеров и спортсменов открывают дорогу для участия в чемпионатах федеральных округов, России, Европы и Мира.

Для более эффективного развития сельского спорта местным властным органам и властям области необходимо больше уделять внимание этому вопросу. Именно их решение будет способствовать разрешению проблемы спорта в сельской местности.

#### Список использованной литературы

1. Вахонина И.Г. Историко-логический анализ становления методологии фитнес-аэробики. - URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015239> (дата обращения: 19.01.2023).
2. Гатаулин Д.Р. Проблема развития спорта среди сельской молодежи. - URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/16/itogovaya-attestatsionnaya-rabota-na-temu-problema> (дата обращения: 19.01.2023).
3. Ефименко Н.В. Способы проведения тренировок в спортивной аэробике. - URL: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/118-additional-education/7108-2015-02-05-19-35-14.html> (дата обращения: 19.01.2023).