



**Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»**

**«ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ЛОМОНОСОВСКОМ
РАЙОНЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Материалы II Муниципальной конференции
«Педагогическое сопровождение профессионального самоопределения обучающихся»
(26 ноября 2025 года)**

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ДОП «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»,
НАПРАВЛЕННАЯ НА РАННЮЮ ПРОФОРИЕНТАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 11 ЛЕТ В СФЕРЕ СПОРТА**

Головешкина А.И., Суравицкая О.В.

*Муниципальное автономное негосударственное образовательное учреждение «Центр
дополнительного образования», г.Ломоносов*

Аннотация: Статья посвящена реализации общеобразовательного проекта «Профессия фитнес-тренер» в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика». Авторы описывают опыт ранней профориентации обучающихся младшего школьного возраста (от 6 до 11 лет) в сфере спорта. В материале раскрываются цели, задачи и этапы проекта, а также содержание пяти тематических блоков (от изучения команд и базовых шагов до проведения самостоятельной тренировки). Особое внимание уделяется формированию у детей целостного представления о тренерской деятельности, развитию коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта.

Статья будет полезна педагогам дополнительного образования, тренерам по фитнес-аэробике, специалистам в области физического воспитания и всем, кто интересуется вопросами профориентации детей в спортивной индустрии.

Ключевые слова: ранняя профориентация, фитнес-аэробика, младшие школьники, дополнительное образование, профессия фитнес-тренер, проектная деятельность, спортивный тренер.

Спорт – это не только физическая активность, но и возможность для разностороннего развития личности. Для формирования у детей младшего школьного возраста начальных представлений о виде спорта «Фитнес-аэробика» был разработан и реализован проект «Профессия фитнес-тренер» в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-аэробика» для обучающихся в возрасте от 6 до 11 лет. В рамках проекта обучающиеся получили начальное представление о тренерской деятельности, познакомились с компонентами фитнес-тренировки, а также применили полученные знания на практике в рамках моделирования тренировочного процесса и постановки аэробной комбинации.

В настоящее время направление «фитнес-аэробика» имеет двойственную природу – с одной стороны, это признанный вид спорта со своей историей и спецификой, с другой – большая индустрия физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на поддержание здоровья и состояния тела. В ходе знакомства и освоения данного направления формируется начальное представление о специфике функционирования спортивной индустрии. Обучающиеся знакомятся не только с деятельностью в рамках профессии тренера по представленной спортивной дисциплине, но и узнают о профессии фитнес-тренера. Это видится нам особенно значимым, так как в 2026 году данная профессия вошла в Общероссийский классификатор профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов.

В системе физического развития детей младшего школьного возраста особое место занимают упражнения, направленные на развитие быстроты, силы и выносливости. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» для детей в возрасте от 6 до 11 лет реализуется не только с целью формирования и совершенствования представленных двигательных навыков, но и воспитания интереса к процессу спортивной подготовки, которое позволит заложить основы комплексного понимания механизмов работы спортивной системы.

В процессе реализации программы был разработан и реализован проект «Профессия фитнес-тренер», закладывающий основы профориентации в спортивной сфере и расширяющий представление о социальной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности.

Принимая участие в проекте, обучающиеся смогли попробовать себя в роли тренера, что способствовало развитию следующих умений:

- навыков коммуникации;
- понимание основ методологии;
- понимание чувств и эмоций (развитие эмоционального интеллекта);
- развитие творческого мышления.

Помимо прочего, раздел программы, посвященный введению в основы вида спорта «Фитнес-аэробика», стал базой для реализуемого проекта, позволяя сделать первые шаги в погружении в избранный вид спорта, а также расширить представление младших школьников о спортивной системе, частью которой является. Проект носит творческий характер: занимающиеся изучают базовые шаги и комбинации, вербальные и невербальные команды, и участвуют в создании творческой постановки на основе пройденного материала.

Целью данного проекта стало расширение знания и представлений младших школьников о профессии фитнес-тренера. В рамках данной цели, были поставлены следующие задачи:

Воспитательные:

- формирование ценностного отношения к двигательной активности;
- воспитание дружеских, партнерских взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование самостоятельности и дисциплинированности.

Развивающие:

- формирование коммуникативной компетенции;
- развитие умения взаимодействовать в группе;
- формирование интереса к спорту;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие внимания, памяти, ловкости.

Обучающие:

- познакомить с профессией фитнес-тренера;
- формирование начальных представлений о содержании спортивной тренировки и деятельности тренера,
- приобретение опыта базовых упражнений фитнес-аэробики и принципов правильного дыхания при подаче голосовых команд,
- формирование и совершенствование двигательных навыков, а также правильного выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Проект «Профессия фитнес-тренер» был реализован на базе МОУ «Ломоносовская школа №3» с участием обучающихся МАН ОУ «ЦДО» структурного подразделения «Спортивная школа», обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика». Проект реализовывался в рамках занятий по программе в течение 9 занятий. Реализация проекта происходила в несколько этапов:

На первом (подготовительном) этапе определялись тема, цель и задачи проекта, подбирались дидактические материалы, разрабатывался план проекта.

На втором (основном) этапе происходило привлечение детей к участию в проекте и его реализация.

Третий этап - итоговое занятие, на котором обучающиеся представили общую танцевальную композицию на основе шагов аэробики с подачей голосовых и жестовых команд.

Материал проекта был разделен на блоки для более углубленного погружения в особенности профессии тренера по аэробике. Были выделены следующие блоки:

- *тренерская деятельность в фитнес-аэробике* – в данном блоке рассказывалось об особенностях вида спорта «фитнес-аэробика», а также о специфике построения тренировочной деятельности для достижения высоких спортивных результатов и роли тренера в этой деятельности. Со спортивной стороны деятельности тренера в избранном виде спорта обучающиеся знакомились, благодаря блоку, посвященному основам фитнес-аэробики – состав базовых шагов классической аэробики, ритмика, наполнение тренировки, особенности соревновательной деятельности и т.д.

- *команды фитнес-тренера* – этот блок был посвящен научению подавать голосовые и жестовые команды во время проведения тренировки, умению определить последовательность подачи таких команд, а также использованию речевых и дыхательных упражнений для развития аэробной выносливости. С оздоровительной стороны фитнеса обучающиеся познакомились в процессе изучения блока о правильном дыхании и особенности подачи голосовых команд при выполнении комбинаций аэробики. Во время фитнес-тренировки тренер одновременно показывает и выполняет череду движений высокой интенсивности, а также дает голосовые команды занимающимся для контроля темпа и очередности выполнения элементов. Изучение речевых и дыхательных техник, а также встраивание их в тренировочный процесс можно назвать отличительной чертой реализованного проекта.

- *базовые шаги классической аэробики* – блок включал в себя освоение некоторых шагов и движений из классической аэробики, таких как March, Basic step, V-step, Mambo и других, а также принципы соединения этих шагов и составления композиций;

- *музыкальность* – данный блок был посвящен понятиям «ритм» и «темп» в музыке, особенностям подбора музыкального сопровождения как для тренировок, так и для выступлений на соревнованиях;

- *фитнес-тренировка* – в рамках этого блока занимающиеся применяли полученные знания для проведения собственной тренировки: дети сами выбирали упражнения для подготовительной части, готовили короткие тренировочные композиции на основе базовых шагов, и проводили заключительную часть.

В ходе реализации проекта у обучающихся формируется целостное представление об особенностях тренерской работы, они учатся планировать и организовывать тренировочный процесс, а также имеют возможность сами создавать оригинальные танцевальные номера. Кроме того, у детей повышается мотивация в процессе постановки танцевальных комбинаций и самостоятельному проведению различных этапов тренировки: разминки, разучивания движений и заминки. Такой опыт способствует развитию организаторских способностей, креативности и уверенности в себе, что является важным при реализации проекта.

Проект может считаться перспективным в качестве инструмента раннего профессионального самоопределения детей в возрасте от 6 до 11 лет.

Список источников:

1. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года. / <http://static.government.ru/media/files/3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 20.09.2025).

2. Мусс Г. Н., Шарычева М. Э. Теория, методика и практика обучения младшего школьника: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Г.Н.Мусс, М.Э.Шарычева. – Оренбург: 2018 – 65 с.

3. Морозов К.А. Информационно–коммуникативные технологии и их применение в педагогической деятельности / <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-kommunikativnye-tehnologii-i-ih-primenenie-v-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 20.09.2025).
4. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн:БГУФК, 2005. - 100 с.
5. Мартынов А.А. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в школе / Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 3. С. 46-48.
6. Юсупхаджиева Т. В. Актуальные подходы к реализации трудового воспитания в современной начальной школе / <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-podhody-k-realizatsii-trudovogo-voospitaniya-v-sovremennoy-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 20.09.2025).