

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

**Крайждан Ольга,**

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

***Summary:** In this work is presented the improvement of professional training of coaches for various sports by means of aerobics. Professional and pedagogical activity of sports trainers has a number of abilities: practical, methodological, coordinating, physical, communicative defined in verbal and non-verbal groups. In the process of this study, a model was developed to improve the professional training of trainers of various sports, which provides for the development and improvement of the above listed pedagogical abilities combined in 5 blocks. And also has been used in practice, the model for the development and improvement of professional pedagogical abilities.*

***Keywords:** professional training, professional pedagogical abilities, aerobic, trainers, coaches for various sports.*

**Актуальность исследования.** В последнее время в связи с реформами в образовании и острой нехваткой профессиональных и компетентных кадров в образовательных учреждениях по спорту, были открыты курсы по переподготовке кадров с педагогическим образованием при университете физического воспитания и спорта.

В рамках курсов тренеры проходят многочисленные дисциплины, среди которых и такую дисциплину как «Музыкально-ритмическое воспитание». «Музыкально-ритмическое воспитание» включает следующие средства: музыку, гимнастические шаги, танцевальные шаги, народные танцы, а также базовые шаги аэробики, различные вариационные комбинации и аэробические комплексы. В данной дисциплине предлагалось акцентировать внимание на совершенствование профессиональной подготовки тренеров по различным видам спорта средствами аэробики.

**Цель исследования.** Совершенствование профессиональной подготовки тренеров по различным видам спорта средствами аэробики.

**Основной материал.** Изучая научно-методическую литературу по проблеме профессиональной подготовки тренеров по различным видам спорта средствами аэробики, было выявлено, что данная проблема на сегодня еще остается мало изучена. В работах Н.В. Гущина, [1]; а также

Ю.Д. Железняк [2], Л.П. Матвеева [5], Н.Г. Озолина [6], В.Г. Приходько [7], В.П. Филина [8] освещают общие вопросы по организации и внедрению новых средств в практику тренерской работы.

Профессионально-педагогическая деятельность спортивных тренеров обусловлена обладанием рядом способностей: практико-методическими, координационными, физическими, коммуникативными, определенных в вербальные и невербальные группы.

В процессе данного исследования была разработана модель по совершенствованию профессиональной подготовки тренеров различных видов спорта, предусматривающая развитие и совершенствование выше перечисленных профессионально-педагогических способностей, объединенных в 5 блоков (табл. 1).

**Таблица 1**  
**Модель по совершенствованию профессиональной подготовки тренеров различных видов спорта**

<b>Профессионально-педагогические способности</b>				
<b>Б Л О К И</b>				
<b>Первый</b>	<b>Второй</b>	<b>Третий</b>	<b>Четвертый</b>	<b>Пятый</b>
<b>Коммуникативные способности</b>	<b>Практико-методические умения и навыки</b>	<b>Физические способности</b>	<b>Психомоторные способности</b>	<b>Методико-оценивающий</b>
- вербальные – словесные; - невербальные – символы, жесты	- показ и демонстрация техники движений; - правила техники страховки безопасности движений; - правила судейства в различных видах спорта и др.	- силовые способности; - выносливость; - скорость; - гибкость; - координация	- двигательная координация; - точность; - чувство ритма; - чувство темпа; - чувство ориентации в пространстве; - чувство равновесия	- специальные упражнения аэробики (шаги), аэробные несложные связки, комплексы; - тесты; - текущие критерии оценивания уровня педагогических способностей

Как представлено в Таблице 1, Модель по совершенствованию профессиональной подготовки тренеров различных видов спорта включает 5 блоков.

Для развития коммуникативных способностей на уроке были использованы словосочетания, связанные с методическими замечаниями по показу и выполнению аэробных шагов. Например, курсант исполнял аэробный шаг, при этом старался в рифму сказать методическое замечание на каждый счет, стараясь не сбиться с заданного музыкального ритма.

Для воспитания практико-методических способностей в рамках занятий был поставлен акцент на формирование координационных способностей, средствами аэробики, так как они являются наиболее важными в профессиональной деятельности тренера. Воспитание координационных способностей предполагало такие виды, как двигательная координация, точность, чувства ритма, темпа, ориентации в пространстве, равновесия.

На занятиях выполнялись координационные связки на воспроизведение ритма движений, выполнение за преподавателем аэробных шагов базовой и танцевальной аэробики с последующим повтором их самостоятельно по линейному методу, сложения и методу блока. Затем тренеры выполняли несложные комплексы аэробики, которые могли быть использованы ими на своих тренировочных занятиях в подготовительной части.

Также предлагались упражнения для развития кратковременной памяти.

В последнее время в спорте многие тренеры прибегают к нетрадиционным средствам подготовки своих спортсменов, только чтобы получить положительный результат на соревнованиях. В различных видах спорта аэробика широко применяется в подготовительной части тренировки, для разогрева организма, для улучшения состояния функциональных систем, для поднятия пульса и в то же время, с целью координационной подготовки спортсменов.

Основными задачами координационной подготовки в физкультурной и спортивной деятельности, по В.И. Ляху [4], являются: систематическое овладение новыми двигательными действиями, совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях тренировки и соревнований; развитие общих и специфически проявляемых координационных способностей: способностей к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию, а также

способности к произвольному расслаблению мышц и других, которые особенно важны для соответствующих видов спорта; развитие психофизиологических функций (сенсорных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных), связанных с развитием общих и специфических координационных способностей.

Частными задачами координационной подготовки, которые в определенной мере совпадают с задачами физической подготовки спортсмена, являются совершенствование вышеназванных координационных способностей в сочетании с развитием физических способностей [3].

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Разработанная нами модель по совершенствованию профессиональной подготовки тренеров различных видов спорта продемонстрировала положительные результаты, отраженные в финальной аттестации специалистов, прошедших курсы по повышению квалификации.

Профессиональная подготовка специалистов физической культуры и спорта на сегодня остается еще пока в перспективах исследования.

#### **Литературные источники**

1. Гущина Н.В. *Формирование профессиональной компетентности будущего тренера по спортивной аэробике в процессе обучения дисциплине "педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование"*. Дисс. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2009; Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-formirovanie-professionalnoy-kompetentnosti-buduschego-trenera-po-sportivnoy-aerobike-v-protseste-obucheniya-distsipline>

2. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П. и др. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка*. 2е изд., испр. Москва: Издательский центр «Академия», 2005. 384 с.

3. Крайждан О. *Профессиональная подготовка преподавателей физической культуры и тренеров по спорту средствами "Музыкально-ритмического воспитания"*. In: Probleme acmeologice în domeniul culturii fizice: (proiect instituțional): Mater. Conf. șt. int., Ed. a 4-a, 7 dec. 2018. Chișinău, 2018, p. 95-100.

4. Лях В.И. *Координационно-двигательное совершенство в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования*. В: Теория и практика физической культуры, 1995, № 11, с. 16-24.

5. Матвеев Л.П. *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*: учебник для вузов. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: изд-во «Лань», 2005. 384 с.

6. Озолин Н.Г. *Настольная книга тренера: Наука побеждать*. Москва: Аст Астрель, 2002. 864 с.

7. Приходько В.Г. *Особенности профессиональной подготовки тренеров* ДЮСШ; Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnoy-podgotovki-trenerov-dyussh>

8. Филин В.П. *Теория и методика юношеского спорта*. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 128 с. 89.