

Развитие джампинг фитнеса в городе Мончегорске

Усова Иоланта Евгеньевна

МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

Педагог дополнительного образования

Г.Мончегорск

13.09.2025

Эмоции - это основа жизни! Они окружают нас повсюду. Моя педагогическая деятельность строится на эмоциях, людях и событиях, которые меня вдохновляют.

Мой профессиональный путь начался с фитнес-аэробики. После окончания спортивного колледжа, опираясь на полученные знания, я начала свои первые шаги в мир фитнеса. Чтобы понять, какое направление мне выбрать, я начала ездить на различные семинары, мастер-классы в Мурманск (куда приезжали инструкторы из Москвы), неоднократно приходилось ездить и в саму Москву, Самару и другие города, где можно было узнать о новых разработках и направлениях в фитнесе. Это были преподаватели, тренеры и инструкторы высокого уровня. Благодаря таким поездкам формировались сообщества педагогов, тренеров, инструкторов в области фитнеса. За долгое время, это больше 20 лет, сообщество росло, а вместе и с ним развивалась фитнес индустрия с её многообразием направлений.

В 1999 году для осуществления образовательной деятельности в центре «ДЮОК» (Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр), а затем в «Полярис» было создано объединение «Фитнес-аэробика», мной были разработаны дополнительные общеобразовательные программы «ОФП с элементами фитнес-аэробики» базового и продвинутого уровней. Учащиеся объединения неоднократно становились победителями и призёрами городских, областных и региональных соревнований по фитнес-аэробике, победителями Кубка России, который проходил в Санкт-Петербурге. Вошли в десятку лучших на Чемпионате России по фитнес-аэробике.

Поиск новых возможностей для развития, привел меня в социальные сети, где стало проще наблюдать и анализировать, тенденции в фитнес индустрии. Именно там я однажды увидела батуты... Сначала это были обычные тренировочные видео, которые меня поразили своими эмоциями. Я стала подробно изучать направление джампинг фитнес, узнала о полезности и уникальности занятий на батуте.

Корни джампинг фитнеса можно проследить до 1960-ых годов, когда батуты стали использовать в спортивной подготовке. Батуты применялись в гимнастике и акробатике, но их потенциал для фитнеса оставался не раскрытым. Впервые термин «Джампинг фитнес» появился в 1977 году в Америке благодаря олимпийскому атлету Альберту Картеру, который после успешной спортивной карьеры выступал с шоу программой на батуте, в которой принимали участие даже его дети! Альберт стал медицинским журналистом и изучал влияние прыжков на костную, лимфатическую, гормональную и прочие системы. Он написал 13 книг, 2 из которых стали бестселлерами, были изданы миллионными тиражами и переведены на несколько языков мира.

Благодаря исследованиям Картера, мини батуты стали использоваться не только в фитнес центрах, но и в центрах реабилитации. В России направление появилось в 2014 году. 21 апреля 2021 года зарегистрирована «Федерация джампинг фитнеса России» - новый вид спорта, созданный в России.

В какой - то момент я поняла, что моё желание прыгать и получать «гормоны радости» превратилось в ЦЕЛЬ! В 2024 году я купила первые свои батуты, прошла обучение, овладела техникой работы на батуте, изучила базу и структуру построения занятий, сдала экзамены. На данный момент я являюсь единственным сертифицированным инструктором в Мурманской области по направлению джампинг фитнес.

Дальше - больше! Благодаря поддержке администрации ЦРТДиЮ «Полярис», я написала образовательную программу. Программа прошла

сертификацию, и я открыла в сентябре 2024 года свою первую учебную группу, внося разнообразие в творческий учебный процесс своего объединения.

С ноября 2024 года я являюсь председателем федерации джампинг фитнеса Мурманской области. В декабре 2024 года я собрала взрослую команду, и мы поехали на свой первый слёт джамперов в Москву. Мы представляли Мурманскую область в фестивальной номинации «Фест».

В январе - феврале 2025 года я приняла участие в муниципальном этапе профессионального конкурса педагогического мастерства «Сердце отдаю детям», где представила свою новую общеразвивающую программу «Джампинг фитнес». Также в марте для родителей учащихся, занимающихся по программе «Джампинг фитнес» я провела класс – концерт по джампингу.

Отработав всего несколько месяцев, учащиеся показывают хорошие результаты своей работы. В марте Старшова Екатерина стала Лауреатом областного фестиваля детских талантов «Я могу», продемонстрировав танцевально-прыжковую акробатику на мини батуте в г. Мурманске.

На весенних каникулах прошел традиционный фестиваль «Весна в кроссовках», где было представлено новое направление моей деятельности «Джампинг фитнес». В апреле 2025 года впервые батут появился на сцене Metallurgov 2 и стал участником нашего отчётного концерта «Юность V Заполярье».

26 апреля 2025 года мы выехали на Кубок России по джампинг фитнесу, который проходил в г. Москва. По итогам Кубка учащиеся стали финалистами в номинации «Пони» (возрастная категория 12-14 лет).

Ярким событием для нас стало выступление на последнем звонке школ нашего города с нашим джампинг - хитом «Сигма бой».

Однако не всё так гладко...

Не всегда эмоции положительные и яркие...Ничего не достаётся легко и просто, особенно если ты идёшь по своему пути ПЕРВЫЙ. Иногда я сталкиваюсь с трудностями, но не сдаюсь и продолжаю работать, так как убеждена в уникальности и успешности своего выбора.

Сегодня я горжусь тем, что у меня получилось. Я уверена, что это одно из моих лучших решений на данном этапе профессиональной деятельности.