



# **Научно-практические основы фитнеса с детьми грудного, раннего и дошкольного возраста**

*Додонова Людмила Петровна,  
канд. биол. наук, доцент  
lp\_dodonova@mail.ru*



# *Ключевые вызовы для ФКиС*

- **увеличение доли детей и взрослых, нуждающихся в оздоровлении средствами ФКиС;**
- **модные тенденции и ценностные ориентиры граждан, их выбор альтернативных (инертных) форм организации досуга и отдыха;**
- **кадры, их квалификация и способность педагогов быть мобильными в части планирования и корректировки своей методики/ технологии с учетом тех условий, в которых Вы работаете.**



# ***Миссия ФКиС в РФ***

- во всестороннем духовном и физическом воспитании граждан страны;**
- формировании идеологии ценности активного образа жизни как основы гармоничного развития личности и устойчивого развития общества;**
- укрепления авторитета государства на международной арене.**



# **Задачи Стратегии развития ФКиС до 2030 года**

- **формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни и систематическим занятиям ФКиС;**
- **содействие воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности средствами ФКиС.**



# *Возможности развития ФКиС*

- 1. Профессиональный и личностный рост каждого педагога/ фитнес-инструктора как ведущий фактор его самореализации и достижений, имеющих жизнеутверждающий смысл.**
- 2. Внедрение экспериментальной и инновационной педагогики.**
- 3. Взаимодействие и кооперация усилий участников образовательного процесса (инструктора-методиста по ФК, занимающихся и**



# *Приоритетные направления*

## **1. Обеспечение равных возможностей гражданам для занятий ФКиС:**

**1.1. Развитие системы массового спорта через обеспечение многообразия форм физкультурно-спортивной деятельности**

**с учетом индивидуальных потребностей всех категорий и групп граждан.**

**1.2. Повышение роли ФКиС в системе образования.**



# **Модели физического воспитания по целевым ориентирам и механизмам достижения целей**

(Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании, 2010)

- **Модель оздоровительно-ориентированная**
- **Социально-ориентированная**
- **Личностно-ориентированная**
- **Спортивно-рекреативная**



# Профстандарт

## «Специалист по продвижению фитнес-услуг»

Приказ Минтруда и социальной защиты РФ

№ 950н от 24.12.2020г.

- Обобщенная трудовая функция - оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.
- Группа занятий - Тренеры и инструкторы-методисты по ФК.
- Возможные наименования должностей, профессий (с. 11) –
  1. **фитнес-тренер**
  2. **тренер по индивидуальным фитнес-программам**



# Тренер по индивидуальным фитнес-программам

3.2.1. Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Необходимые умения
<p>Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом</p>	<p>Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с содержанием Профстандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг»:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• анкетирование населения/родителей для выявления индивидуальных потребностей в области ФР и факторов мотивации лично-ориентированной двигательной активности;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>основные закономерности возрастного развития</b> / возрастные особенности человека;</li><li>• <b>основы теории и методики спортивной тренировки;</b></li><li>• методы и принципы планирования индивидуальных программ;</li></ul>	<p>применять профстандарт:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• разрабатывать рабочую программу с учетом характеристик занимающихся;</li><li>• владеть формами и методами обучения;</li><li>• использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения;</li></ul>



# Тренер по индивидуальным фитнес-программам

3.2.1. Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Необходимые умения
Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	<ul style="list-style-type: none"><li>определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ;</li><li>составление индивидуальных программ для контингента, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок:<ul style="list-style-type: none"><li>- базовое развитие мышечной системы;</li><li>- развитие диапазона движений, физическое развитие, др..</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу;</li><li>методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека;</li><li><b>ОС: методы отслеживания результатов обучения и анализа эффективности используемой педагогической методики.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>применять профстандарт:<ul style="list-style-type: none"><li>анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга</li></ul></li><li>планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека;</li><li>использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения;</li><li>подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма;</li></ul>



# Тренер по индивидуальным фитнес-программам

3.2.1. Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Необходимые умения
Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом	<ul style="list-style-type: none"><li>разработка программ для самостоятельных занятий по фитнесу.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>общие принципы композиции и их применение для сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий.</li></ul>	<p>применять профстандарт:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>дозировать физическую нагрузку и применять методы ее последовательного изменения по фазам фитнес-тренировок;</li><li>объективно оценивать умения занимающихся на основе наблюдения и других методов контроля в соответствии с реальными возможностями детей;</li><li>разрабатывать задания с учетом этапов и их задач, применять разные упражнения и методы, основанные на знании возрастных и индивидуально-типологических особенностей детей.</li></ul>



# Критерии и инструменты мониторинга эффективности педагогической деятельности

## Критерии оценки результатов:

- ✓✓ удовлетворённость всех субъектов реализацией фитнес-программ;
- ✓✓ увеличение количества индивидуальных фитнес-программ;
- ✓✓ увеличение количества занимающихся по фитнес-программам;
- ✓✓ разработка программ для занятий фитнесом в домашних условиях;
- ✓✓ динамика психологических и физических показателей детей, выявляющих характер влияния педагогической методики.

## Инструменты мониторинга эффективности интегративной деятельности:

- ✓✓ наблюдение,
- ✓✓ опросы,
- ✓✓ анкетирование,
- ✓✓ беседа,
- ✓✓ изучение документации,
- ✓✓ результаты участия в фестивалях, конкурсах, выставках.



**Пример:**

## **Методика проведения занятий с детьми грудного возраста**

(Соколова Н.Г. Зарядка для грудничков. Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2007. 198 с.)

<b>ЗНАТЬ</b>	<b>УМЕТЬ</b>
<b>Основные закономерности развития</b> детского организма;	<b>Рационально дозировать</b> физическую нагрузку в процессе занятия;
<b>Принципы, формы, методы и средства</b> обучения;	<b>Пользоваться методами и средствами</b> обучения;
<b>Санитарно-гигиенические требования</b> к проведению занятий;	<b>Проводить занятия</b> в условиях малой группы;
<b>Особенности организма детей до 2-х лет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•морфологические;</li><li>•физиологические;</li><li>•психологические;</li><li>•двигательные.</li></ul>	<b>В ходе занятия определять</b> потенциальные возможности функциональных систем организма детей до 2-х лет;
	<b>Систематизировать материалы наблюдений</b> тренировочного процесса и анализировать литературу по вопросам методики грудничкового плавания.



# Гигиенические принципы

## физического воспитания детей и подростков

(Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков, 1991)

### ■ Первый принцип -

**определяет такую организацию физического воспитания, при которой суммарная величина суточной двигательной активности соответствует возрастным потребностям и функциональным возможностям растущего организма.**

- Данный принцип взаимосвязан с разработкой гигиенической нормы двигательной активности.



# Гигиенические принципы физического воспитания детей и подростков

(Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков, 1991)

## ■ Второй принцип -

**наличие гигиенически обоснованной модели процесса физического воспитания, способствующего укреплению здоровья детского населения.**

- **Данный принцип позволяет с позиций достичь конечной цели, т.е. обеспечить здоровье детей средствами физического воспитания.**



# Основные качественные результаты влияния физического воспитания

(Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков, 1991. с. 248)

- 1. Возможность выполнять большую по объему или интенсивности работу.**
- 2. Готовность отвечать более совершенной и экономичной для организма реакцией.**
- 3. Способность к повышенной резистентности при воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

