



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">• анкетирование населения/родителей для выявления индивидуальных потребностей в области ФР и факторов мотивации лично-ориентированной двигательной активности;	<ul style="list-style-type: none">• основные закономерности возрастного развития / возрастные особенности человека;• основы теории и методики спортивной тренировки;• методы и принципы планирования индивидуальных программ;	<p>применять профстандарт:</p> <ul style="list-style-type: none">• разрабатывать рабочую программу с учетом характеристик занимающихся;• владеть формами и методами обучения;• использовать и интерпретировать данные о возрасте, вредных привычках, образе жизни, исходной физической активности для оценки факторов риска населения;



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">• определение достижимых и измеримых целей и планирование результатов индивидуальных программ;• 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">- базовое развитие мышечной системы;- развитие диапазона движений, физическое развитие, др..	<ul style="list-style-type: none">• классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу;• методика подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека;• ОС: методы отслеживания результатов обучения и анализа эффективности используемой педагогической методики.	<ul style="list-style-type: none">• применять профстандарт: анализировать целевую направленность, специфику задач и применять для населения средства аэробного, анаэробного, функционального тренинга• планировать занятия по фитнесу на основе баланса результативности занятий и их безопасности для человека;• использовать принцип регламентации нагрузок и адекватности их применения;• подбирать физические упражнения для сбалансированного развития мышечных групп и систем организма;



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



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.)

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

