

операций, которые охватывают и наблюдение, и обобщение, и быстрое принятие решения по исправлению неправильно выполненного действия.

Во время занятий физическими упражнениями идет формирование психических свойств личности путем имитации различных жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов.

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавров средствами физкультурно-спортивной деятельности. Текст: непосредственный. // Приволжский научный вестник. 2015. № 2 (42). С. 113-118.

2. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях. Текст: непосредственный. / Педагогические инновации физической культуры в профильном профессиональном образовании. 2017. С. 154-158.

Наймушина А. Е., Комлева С. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Детские направления в фитнес-клубах в условиях кризиса

Фитнес-индустрия пострадала от ограничительных мер, направленных на предотвращение распространения коронавирусной инфекции, в течение длительного времени в спортивно-физкультурных организациях было нельзя осуществлять привычные ранее тренировки и занятия. Для руководителей фитнес-центров встала задача поиска новых решений сохранения бизнеса, изменения привычной стратегии руководства, принятия управленческих решений и ответственности за них [2].

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является важным и ответственным заданием общего развития ребенка, потому что дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, сильными, гармонично развитыми. Именно в раннем детстве формируется здоровье, выносливость, трудоспособность, активная жизнедеятельность. Этот возраст наиболее благоприятен для приспособления организма для получения жизненно необходимых навыков.

Современные городские дети растут в условиях гиподинамии, так как изменились условия организации досуга детей [3]. Дети дошкольного возраста сейчас, как правило, не гуляют во дворе самостоятельно, их прогулки не просто под присмотром взрослых, но и организованы взрослыми: посещение парка,

кинотеатра, торгово-развлекательного центра. Ребенка развлекают аниматоры, часто дети пассивные участники мероприятий.

Главная задача взрослых – обеспечить двигательную активность детей, создать все необходимые условия для «утоления двигательного голода» [1], найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей в дошкольном возрасте. Альтернативой свободному движению во дворе и дворовым играм может стать детский фитнес.

Детский фитнес – это сочетание общеукрепляющих физических упражнений, разнообразные виды физической активности, специально подобранные для детей определенного возраста на основе психолого-педагогических подходов для решения задач оздоровления и гармоничного развития детей [4].

Детский фитнес следует отличать от детского спорта и ранней спортивной профессиональной направленности. Спорт подразумевает достижение спортивных результатов, ради достижения которых на детей ложится огромная физическая и психологическая нагрузка. Ранняя спортивная профилизация приводит к развитию определенных групп мышц и умений, при этом другие могут отставать в развитии. Определяя ребенка в спортивную секцию, родители реализуют и свои амбиции на воспитание чемпиона, ждут от ребенка побед и достижений. И, если не получают желаемого результата, могут своим неудовлетворением, раздражением нанести ребенку психологическую травму, сформировать комплекс неудачника, то есть занятия в спортивных секциях могут принести больше вреда для развития личности, чем пользы.

Альтернативой ранней спортивной подготовке как раз и являются программы детского фитнеса, которые носят физкультурно-оздоровительный характер без явного уклона в отдельный вид спорта.

Детский фитнес как направление в фитнес-центре — это физически-активные программы, разработанные специалистами с учетом физической подготовки и возраста ребенка. На занятиях детским фитнесом дети не только развивают силу, ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию в играх [5].

Программы с применением различных образов фитнеса и его технологий (включающие средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца), которые пользуются большой популярностью среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, могут способствовать приобщению дошкольников к дальнейшим систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к

ним, улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний, повышению уровня физической подготовленности.

Разнообразие предоставляемых услуг для детей в современных фитнес-центрах зависит от наличия специального оборудования и фитнес-тренеров, имеющих дополнительную подготовку для работы с детьми, а также маркетинговых решений в привлекательных для клиента названиях программ (таблица 1).

Таблица 1.

Детские фитнес-программы, реализуемые в фитнес-центрах

Наименование программы	Направление деятельности	Возраст детей
1	2	3
Ежики	Физические упражнения с элементами классической йоги, направлены на развитие умения управлять эмоциями, координировать движения, растяжку, обучение расслаблению и произвольному вниманию.	3-5 лет
Зверопластика	Программа с элементами анимации, направленная на развитие гибкости, равновесия, эмоциональности, импровизации и коммуникации.	3-5 лет
Джампинг-кидс	Танцевальная программа с использованием батутов развивает произвольные движения, согласованность действий, моторную память, выносливость и силу.	5-7 лет
Антигравити-кидс	Развитие физической силы, пластичности, координации при занятиях в гамаках, на батутах и канате: кувырки, прыжки, полеты, навыки лазания и другие формы преодоления притяжения.	5-7 лет 7-10 лет
Дэнс-кидс	Хореографические и танцевальные программы в разных стилях для развития правильной осанки, координации, музыкальности, чувства ритма, укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем.	5-7 лет 7-10 лет 10-14 лет
Вырастай-ка	Общеукрепляющая программа для формирования основных движений, сознательного умения владеть своим телом.	1-3 года
Олимпик Юный атлет	Развитие физических качеств и основных видов движений, укрепление основных мышечных групп	7-10 лет 10-14 лет
Звонкий мяч	Занятия на футболе и работа с мячами разного диаметра для развития гибкости, координации, ловкости.	3-5 лет 5-7 лет

1	2	3
Веселые старты	Активная физкультурная программа с аэробной нагрузкой, направленная на ловкость движений, скорость выполнения, координацию тела в пространстве.	5-7 лет
Школа спины	Подбор силовых упражнений для тренировки мышц, поддерживающих правильную осанку, и упражнений на растяжку и гибкость.	5-7 лет 7-10 лет
Круговая тренировка	Кроссфит для детей: разнообразные упражнения на выносливость, силу, гибкость и ловкость.	7-10 лет 10-14 лет
Фитнес-ассорти	Динамичные занятия с элементами классической аэробики и степа направлены на развитие координации, быстроты, выносливости, нормализации соотношения роста и веса.	7-10 лет 10-14 лет
Гимнастика	Художественная, спортивная или воздушная гимнастика: предспортивная подготовка.	3-5 лет 5-7 лет
Акробатика	Предспортивная подготовка для развития координации, гибкости, силы и мышечного тонуса.	5-7 лет 7-10 лет
Пинг-понг	Освоение техники игры в настольный теннис, развивает координацию, быстроту реакции, произвольное внимание	7-10 лет 10-14 лет
Скалолаз	Программа обучения координации вертикальных движений, развивает согласованность действий, силу, координацию, ловкость	5-7 лет 7-10 лет
Фитнес-няня	Присмотр за детьми в детской комнате, оснащенной безопасным спортивным оборудованием	3-7 лет
Спортивный праздник	Организация активно-двигательных мероприятий для групп детей	По запросу

Доступность занятий детским фитнесом определяется тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и в большинстве случаев не требует специального дорогостоящего оборудования. При этом для занятий достаточно желания клиента (родителей и ребенка) и своевременной оплаты, спортивного отбора не проводится.

С точки зрения науки детский фитнес является предметом изучения лишь в последние годы. Хотелось бы отметить работу Е.Г. Сайкиной, где раскрыты инновационные изменения физической культуры в современных социокультурных условиях и предложено программно-методическое обеспечение детского фитнеса в дошкольном образовательном учреждении [4].

Эффективность детских фитнес-программ заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Для фитнес-центров эффективность детских направлений измеряется в спросе на реализуемые детские фитнес-программы, в сохранности контингента (длительности посещения программы ребёнком, стабильная наполняемость группы, отсутствие пропусков занятий без уважительной причины) и удовлетворённости занимающихся и их родителей. Данные показатели могут быть измеримыми, учитываться при определении стратегии развития.

Список литературы

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова. Москва: Астрель, 2010. 208 с. Текст: непосредственный.

2. Комлева, С.В. Предпринимательство в физкультурно-оздоровительной сфере: учебное пособие / С.В. Комлева. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 57 с. Текст: непосредственный.

3. Наймушина, А.Е., Андрюхина Т.В. Подготовка детей дошкольного возраста к обучению в школе средствами физической культуры / А.Е. Наймушина, Т.В. Андрюхина. Текст: непосредственный // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 10-й Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 7-8 апреля 2020 г. С. 154-158.

4. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина. Санкт-Петербург, 2012. 301 с. Текст: непосредственный.

5. Соколов А.В. Феномен социально-культурной деятельности./ А.В. Соколов. Санкт-Петербург, 2003. 204 с. Текст: непосредственный

Новицкая Н. М., Олькова З. В.

Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут

Физическая культура в системе современного высшего образования

Под термином профессионально-прикладная физическая культура понимается своего рода педагогический процесс, который направлен на совершенствование и развитие специальных и профессионально важных физических качеств. Эти качества предоставляют собой не только двигательные навыки, как