

Реализация данных приоритетов респондентов – прагматичных, целеустремленных, профессионально ориентированных – требует пересмотра адаптационных мероприятий, носящих эпизодический характер, разработки комплексной программы трудоустройства по специальности для выпускников в поствузовский период, что обеспечит системный подход к осуществлению непрерывного карьерного роста по выбранной профессии в течение всей жизни.

Литература и источники

1. Государственная программа РС(Я) «Содействие занятости населения РС(Я) на 2012–2016 годы». Департамент занятости населения РС(Я). www.zansakha.ru/home/.

2. Данные Департамента занятости населения РС(Я). Статистика вакансий от 02.06.2014 г. <http://zansakha.ru/home/grazch/statisticvak.aspx>.

3. Королев И.В. Трудовая активность работников молодежного возраста: дифференциация по гендер-

ному признаку // Женщина и управление. – П. Посад, 2009.

4. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепции, система: монография / Р.И. Платонова. – М.: Советский спорт, 2011. – С.133.

5. Платонова Р.И. Формирование конкурентоспособного специалиста в системе регионального высшего педагогического образования (на примере педагогических вузов Якутии): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Р.И. Платонова. – М., 2011. <http://www.dissers.ru>.

6. Рынок труда и занятость населения. Трудовые ресурсы. Официальная статистика от 21.05.2014 г. http://sakha.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/sakha/ru/statistics/employment/.

7. Старик И.Н. Механизмы конструирования неравенства городской и сельской молодежи: автореф. дис. ... к-та социол. наук: 22.00.04 / И.Н. Старик. – Саратов, 2012. <http://www.dissercat.com>.

Поступила в редакцию 29.09.2014

УДК 613.71Л 38

Педагогический анализ детских физкультурно-оздоровительных программ в фитнес-клубах

Т.В. Левченкова

Детские физкультурно-оздоровительные программы стали востребованными и популярными в фитнес-клубах и клубах по месту жительства. Это связано с изменением отношения родителей к физическому воспитанию детей различного возраста и возможностью выбора занятий исходя из потребностей семьи и интересов ребенка. Целью исследования является педагогический анализ организации и проведения занятий с детьми в фитнес-клубах. Результаты исследования показали, что организация и проведение программ для детей в фитнес-клубах имеют следующие особенности: необходимо выделение помещений, которые имеют специальное назначение, т. к. занятия с детьми в фитнес-клубах отличаются достаточно большим разнообразием; расписание занятия должно строиться с учетом возрастных особенностей, режима дня и возможности выбора занятий. В статье определено примерное содержание физкультурно-оздоровительных программ для детей разного возраста (от 1 года до 16 лет). Для педагогически оправданного проведения занятий в группах, где одновременно могут заниматься дети разного возраста, целесообразно использовать технологию проведения занятий, основанную на подражании младшими детьми старшим при выполнении упражнений, описанную в работах М. Монтеessori. Анализ кадрового состава, осуществляющего работу с детьми в фитнес-клубах, показал, что преподаватели и инструкторы, которые проводят физкультурно-оздоровительные занятия с детьми, должны иметь высшее профессиональное образование, уметь работать с детьми разного возраста и владеть педагогическими технологиями, которые позволяют проводить занятия с разновозрастными группами.

Ключевые слова: фитнес-клуб, содержание программ для детей, технология проведения занятий с разновозрастными группами, расписание для детей, требования к преподавателям по детскому фитнесу.

ЛЕВЧЕНКОВА Татьяна Викторовна – к.п.н., доцент, проф. кафедры педагогики ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», tatlev811@mail.ru.

There is an increased demand for Health and Sports programmes for children in local clubs and fitness clubs, they are now becoming more popular. This is due to a shift in parents' attitudes toward physical education of children of different ages. They can now choose classes depending on the family's needs and the child's interest. The aim of the study is to analyse how the classes for children in fitness clubs are organised and carried out, and how the children are instructed. The results have demonstrated the following aspects of successful programmes for children in fitness clubs: because the classes for children in fitness clubs are very diverse, specially-purposed rooms have to be assigned; the schedule should account for the age of children, their daily routine and availability for classes. The article suggests a content for Health and Sports programmes aimed at children of different ages (1 to 16 y.o.). In groups where children of different ages participate simultaneously, for the instruction to be most effective it is recommended to use a technique where the younger kids follow what the older kids do in exercises, as described by M. Montessori. An analysis of a pool of children's instructors in fitness clubs has shown that Health and Sports instructors and teachers working with children should possess higher professional education, be able to work with children of different ages, and have command of teaching techniques to help them work with groups containing different-aged children.

Key words: fitness club, children's programmes content, techniques for conducting classes with groups of different-aged children, children's schedule, requirements for kids' fitness instructors.

Современный уровень социально-экономического развития общества предъявляет повышенные требования к уровню здоровья, интеллектуальной и физической работоспособности населения. Тот факт, что рационально организованный режим двигательной активности человека любой возрастной категории способствует поддержанию достаточно высокого уровня здоровья, приобщает к ведению здорового образа жизни.

Привитие навыков систематических занятия физическими упражнениями происходит с детского возраста. Важную роль при этом играют особенности семейного воспитания, а также деятельность учреждений основного и дополнительного образования.

На важность и необходимость расширения объема двигательной активности детей и подростков обращают внимание новые образовательные стандарты, в которых введен обязательный третий урок физкультуры.

Вместе с тем, в настоящее время кроме образовательных учреждений различные физкультурно-оздоровительные программы предлагаются в активно развивающейся фитнес-индустрии. Количество фитнес-клубов стремительно растет не только в крупных городах, но и регионах, более того «модные» фитнес-программы широко используют для детей в дошкольных учреждениях и школах [1,6]. Родители часто отдают предпочтение занятиям в фитнес-клубе или клубе по месту жительства, а не в спортивной школе. Это связано с тем, что в спортивных школах предъявляются высокие требования к уровню развития физических качеств детей, существует достаточно жесткий отбор, необходимость соблюдать дисциплину и принимать участие в соревнованиях. Занятия в фитнес-клубах

ориентированы на интерес ребенка, удобное планирование режима дня, возможности менять программу занятий в течение года.

Исходя из вышеизложенного, предлагается провести анализ деятельности фитнес-клубов по реализации физкультурно-оздоровительных программ для детей.

На современном этапе развития фитнес-индустрии владельцы клубов большое внимание уделяют развитию детского направления. Ретроспективный анализ развития фитнес-индустрии в России показывает, что за последние 20 лет быстрыми темпами открываются фитнес-клубы различного уровня – от элитных до экономкласса. При этом детские программы предлагаются в клубах любого уровня. Их количество и разнообразие зависят от особенностей работы клуба, выбранной концепции, занимаемых площадей, кадрового состава и т.п.

Первые шаги создания программ детского фитнеса были связаны с выделением небольшой комнаты для игр детей неопределенного возраста, т.к. специалисты не определяли целевую аудиторию.

Целью организации такой комнаты (ее часто называют «детской игровой комнатой») являлся присмотр за детьми дошкольного и младшего школьного возраста, в то время пока родители занимаются в клубе.

Площадь таких комнат обычно не превышала 25–40 м², оснащение имело достаточно стандартный набор оборудования: детская мебель, мягкие модули, наборы для сюжетных игр, небольшое количество снарядов и инвентаря для активизации двигательной активности.

На первом этапе организации детских игровых комнат в фитнес-клубах предполагалось, что в них будет организована двигательная дея-

тельность детей через подвижные игры, интерактивные зоны и т.п.

Однако детские игровые комнаты часто стали превращаться в своеобразные «камеры хранения» для детей на время занятий взрослых. Это можно объяснить рядом причин:

1. Небольшие по площади помещения не позволяют проводить разнообразные подвижные игры.

2. Одновременно в игровой комнате находятся дети разного возраста и педагоги, которые находятся в игровой комнате, не владеют технологиями организации занятий с разновозрастными группами детей.

3. Посещение детской игровой комнаты имеет свободный режим и это затрудняет организацию работы с детьми разного возраста.

Результаты анализа, проведенного в фитнес-клубах г. Москвы и регионов (n=67), показали, что детские игровые комнаты являются необходимым компонентом в рамках развития программ детского фитнеса, который решает узкую проблему – присмотр за детьми ограниченной возрастной категории.

Следовательно, физкультурно-оздоровительные программы для детей в фитнес-клубах – это система специально организованных программ для детей различного возраста, основанных на особенностях возрастного развития, популярности и способствующих формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время детский фитнес охватывает возрастную диапозон от 1 года до 16 лет. Такое раннее начало занятий с детьми никого не удивляет, т.к. именно в фитнес-клубах создаются условия для совместных занятий детей и сопровождающих их взрослых (родителей, воспитателей, гувернеров и т.п.) [2,5].

При подборе программ для различных возрастных категорий детей необходимо учитывать, что фитнес-тренировка проводится по тем же принципам, что и любой урок физического воспитания, состоит из трех частей и нагрузка должна соответствовать уровню подготовленности занимающегося.

При проведении занятий в фитнес-клубе мы постоянно должны учитывать, что в группе могут заниматься дети разного возраста. Правилами фитнес-клуба не предусмотрены строгие ограничения к посещению занятий. На урок в группу 4–6 лет могут придти и дети 3 и 7 лет. Это вносит определенные неудобства в организацию и проведение занятий. В этом случае нас выручает технология М. Монтессори, которая описала работу с разновозрастными группами [4]. Суть технологии заключается в том, что мы

Таблица 1

Особенности использования детской игровой комнаты

Показатель	Характеристика
Цель	Присмотр за детьми во время занятий родителей
Возраст детей	2–7 лет
Площадь помещения	20–40 м ²
Время использования ре-бенком	30–90 мин
Оснащение	Стандартное
Кадры	Педагоги или психологи
Специально организованные занятия	Не проводятся

Таблица 2

Примерные программы для детей различного возраста

Возрастная группа	Примерные программы
1–3 года	Подражание действиям педагога, развитие мелкой и крупной моторики, несложные игры и игровые задания, выполнение заданий вместе со взрослыми, прохождение полосы препятствий из мягких модулей и массажного оборудования. В клубах эти программы называют «Детский фитнес», грудничковое плавание, аквапрограммы
4–6 лет	Физкультурно-оздоровительные программы игровой направленности, занятия по единой сюжетной линии, включение в основную часть занятий элементов танцев, гимнастики, акробатики, восточных единоборств, спортивных игр, игр с мячом, футбол-гимнастика, коррекционные программы, аквапрограммы
7–9 лет	Игровые программы, занятия по видам спорта (секционные), различные виды аэробики, уроки для развития скоростно-силовых способностей, футбол-гимнастика аквапрограммы, «пилатес», «фитнес-йога», коррекционные программы
10–11 лет	Игровые программы, занятия по видам спорта (секционные), различные виды аэробики, уроки для развития скоростно-силовых способностей, аквапрограммы, «пилатес», «фитнес-йога», занятия на кардиотренажерах в мини-группах, участие в соревнованиях по желанию
12–14 лет	Занятия по видам спорта (секционные), различные виды аэробики, танцевальные программы, уроки для развития скоростно-силовых способностей, аквапрограммы, «пилатес», «фитнес-йога», занятия на кардиотренажерах в мини-группах, участие в соревнованиях по желанию
15–16 лет	Программы, которые предлагаются взрослым: различные виды аэробики, танцевальные программы, занятия на тренажерах, силовые тренировки в мини-группах, участие в соревнованиях по желанию

даем задания детям более старшего возраста, а младшие повторяют за ними. При этом у младших детей мы не добиваемся точного повторения техники движений в начале обучения, а

оставляем на освоение им больше времени. Это позволяет одновременно проводить занятия с детьми разного возраста, при этом они все включены в работу.

Более того, еще одной особенностью проведения занятий в фитнес-клубе является возможность смены вида занятий в течение года. При этом необходимо строить программы занятий таким образом, чтобы примерно за 8–10 занятий (примерно 1 месяц при двухразовых занятиях) разучивалось какое-либо комплексное двигательное действие, например, танец, связка упражнений, последовательность движений и т.п. В этом случае будет виден результат занятий, а для поддержания интереса детей это является важным фактом и позволит дольше удерживать ребенка в одной программе (группе), что отражается на качестве обучения. Более того, для детей, начиная с 7-летнего возраста, возможно проведение соревнований, конкурсов, отчетных выступлений. Такие мероприятия также поддерживают интерес к занятиям у детей по определенной программе.

Анализ посещаемости детей физкультурно-оздоровительных программ показывает некоторую сезонность, которая связана с каникулярным временем. Это необходимо учитывать при составлении расписания и проведения так называемых общеклубных мероприятий.

Для эффективного проведения физкультурно-оздоровительных программ в фитнес-клубах следует выделять помещения, в которых будут проводиться занятия преимущественно с детьми (табл. 3).

Помещения, выделенные для проведения детских программ, должны быть оснащены необходимым инвентарем и оборудованием. Подбор оборудования и инвентаря осуществляется исходя из содержания тех программ, которые проводятся в клубе. Все оборудование для занятий с детьми должно отвечать требованиям без-

опасности, гигиеничности, привлекательности, многофункциональности.

Составление расписания занятий является важным и трудоемким звеном при организации работы. Правильно составленное расписание занятий:

- позволяет удерживать постоянный состав занимающихся;
- создает комфортные условия для детей, родителей и педагогов;
- позволяет избежать многих конфликтных ситуаций.

Какие условия необходимо учитывать при составлении расписания занятий для детей и подростков?

В основе составления расписания лежит режим жизнедеятельности ребенка. В каждой возрастной группе он своеобразен.

Для детей от 1 года до 3 лет все занятия проводятся строго в утренние часы с 9.30 до 12.00 ч. Использовать вечернее время для проведения занятий с детьми раннего возраста нецелесообразно, так как ребенок к вечеру устает, несмотря на дневной сон, и не сможет принимать активное участие в занятии, а будет ему сопротивляться (капризничать, отказываться от выполнения заданий, плохо реагировать на команды педагога и т.п.)

Для дошкольников от 3 до 6 лет наиболее удобное время утром с 9.00 до 13.00 и вечером с 16.00 до 19.00 ч. Дети школьного возраста могут приходить на занятия после окончания уроков с 13.00 до 20.00 ч.

Педагогические наблюдения и опросы родителей показывают, что все занятия с детьми должны заканчиваться до 20.00 ч. Более позднее окончание занятий плохо отражается на их режиме дня и может привести к тому, что дети перестанут посещать занятия в неудобное время.

Важное значение для эффективной работы детских программ в фитнес-клубе отводится

Таблица 3

Примерный набор помещений для проведения физкультурно-оздоровительных и досуговых программ с детьми в фитнес-клубе

Наименование помещения	Примерная площадь, м ²	Возраст детей	Примерные программы
Детская игровая комната	20–40	2–7 лет	Самостоятельная и организованная игровая деятельность, развивающие игры, пальчиковая гимнастика, лепка, рисование, конструирование, сюжетно-ролевые игры
Спортивно-игровой зал	70–100	3–16 лет	Все программы, связанные с высоким уровнем двигательной активности, коррекционные программы
Игровой зал	30–50	1–3 года	Игровые программы для малышей, персональные тренировки
Интерактивная зона для подростков	3–60	9–16 лет	Настольный теннис, настольные игры, дартс, игровые автоматы-симуляторы
Бассейн	От 30	1–8 лет	Водные программы, игровые программы, обучение плаванию

подбору персонала, который и будет реализовывать эти программы.

Для того, чтобы правильно подобрать педагогов, необходимо учитывать уровень знаний специалиста, его желание быть сотрудником фитнес-клуба и его личностные качества.

Для отбора педагогов в Учебно-оздоровительном центре «ФИТБОЛ» составили перечень вопросов – заданий, которые позволяют дать первичную оценку кандидату. Первый блок вопросов касался сведений об образовании, опыте работы с детьми, опыте работы в формате фитнес-клуба. Второй блок содержал практические задания: написать программу занятий на 4 урока по определенному направлению, провести урок в течение 15 мин с незнакомыми детьми. Третий блок связан с личностными качествами претендента: внешний вид, речь, умение себя представить[3].

После собеседования было отобрано 14 педагогов, в число которых входили 5 студентов Института физической культуры, 6 педагогов с высшим педагогическим образованием и 3 специалиста со средним специальным образованием.

Через 9 месяцев работы (учебный год) в штате осталось 9 педагогов. Не смогли работать в формате фитнес-клуба 2 студента, 1 специалист со средним специальным образованием, 2 тренера по виду спорта с высшим педагогическим образованием.

Причиной отказа от работы в первую очередь явилось неумение и отсутствие желания работать в рамках фитнес-клуба, когда при выстраивании отношений с детьми и подростками необходимо перестроиться от авторитарной системы управления деятельностью занимающихся на демократическую.

Практический опыт показывает, что лучше всего готовы к работе в формате фитнес-клуба студенты выпускных курсов институтов физической культуры, специалисты, имеющие опыт работы с детьми.

Заключение

Для эффективного проведения физкультурно-оздоровительных программ с детьми в рамках фитнес-клуба необходимо последовательно выполнить следующие действия:

1. Определить возрастной контингент занимающихся детей.
2. Установить перечень программ, которые будут предложены детям для занятий.
3. Определить состав помещений, в которых будут проводиться занятия с детьми, набор необходимого инвентаря и оборудования.
4. Составить расписание занятий.
5. Подобрать кадры для реализации физкультурно-оздоровительных программ с детьми.

Литература

1. Андриянова Е.Ю. Детский фитнес как средство интеграции общего и дополнительного образования / Е.Ю. Андриянова, Н.В. Егорова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 4. – С. 49–52.
2. Егорова Н.В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 66–69.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для студентов вузов, обучающихся по пед. и психолог. направлениям и специальностям / И.А. Зимняя. – 2-е изд., доп., испр. и перераб. – М.: Логос, 2008. – 383 с.
4. Костюк И. Гармоническая атмосфера Монтессори : Лечебное воздействие // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 11. – С. 47–48.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
6. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Е.Г. Сайкина; РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб., 2009. – 46 с.

Поступила в редакцию 24.11.2014