

# *Теоретические основы подготовки инструкторов по детскому фитнесу*



# ВОПРОСЫ:

- Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение понятия физическое воспитание, детский фитнес.
- Концептуальные основы подготовки специалиста по фитнесу.
- Профессиональные знания и умения специалиста по детскому фитнесу.



# Внедрение **ИННОВАЦИОННЫХ**

здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс физкультурного образования, в занятия физической культурой является из основных и актуальных задач развития и совершенствования учебных планов, программ д

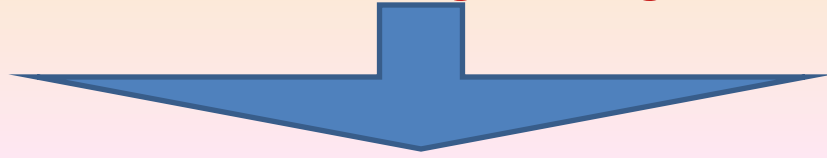


# Концепция непрерывного физкультурного образования всех слоев населения.



**Непрерывное физкультурное образование** - процесс создания личностью духовных, культурно-исторических и мировоззренческих ценностей, педагогических технологий и способов деятельности, которые обеспечивают накопление и развитие интеллектуального, экономического и социокультурного потенциала.

# Непрерывное физкультурное образование



предусматривает преемственность программ физического воспитания всех возрастных групп.



Это позволит целенаправленно формировать и закреплять осознанную личную физическую культуру, желание постоянно самостоятельно заботиться о своём здоровье, приобретать знания и развивать способности.

**Фитнес-технологии** непосредственно связаны с **фитнес-индустрией**, которая, развиваясь быстрыми темпами, взяла всё самое ценное, наработанное за многие годы в ОФК, для решения своих задач, модернизировала, и на этой основе были созданы новые технологии. Это означает, что данные технологии разработаны для решения в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся.



# Организационные формы детского фитнеса:

- *Применение фитнес-технологий в уроке ФК.*
- *Проведение занятий по детскому фитнесу в секционной работе.*
- *Включение фитнес-технологий в вариативную часть программы по физической культуре.*
- *Проведение занятий по направлениям фитнеса в сфере дополнительных платных услуг.*



**Физическое воспитание** – педагогический система использования средств физической культуры с целью личного совершенствования человека.

**Детский фитнес** - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей на базе фитнес-центров. Ходьба, бег, велосипедные прогулки, подвижные игры, теннис, аэробика, тренажёры, укрепление здоровья, красоту, гармоничное развитие.





# Значение и задачи детского фитнеса:

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.  
Формирование правильной осанки.
3. Содействие повышению функциональных возможностей внутренних органов.
4. Улучшение физических способностей:  
координация движений, сила, выносливость, скорость.
5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой

# Профессиональные знания и умения инструктора детскому фитнесу.

**Главной целью** специалистов по фитнесу является содействие формированию здорового образа жизни детей и подростков, укрепление их здоровья, а также вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями и повышение интереса к ним.



в основе всей профессионально-педагогической деятельности специалиста по фитнесу лежит принцип **оздоровительной направленности.**

# *Специалист должен знать*

1. методику обучения по разным направлениям фитнеса;
2. принципы воспитания, обучения, фитнеса и оздоровительной тренировки;
3. методы развития двигательных способностей;
4. методику организации, проведения и составления оздоровительных занятий по фитнесу,
5. организацию фестивалей, соревнований среди различных возрастных групп занимающихся;
6. методику проведения занятий для лиц, имеющих различные отклонения в состоянии

7. знать элементы наиболее распространённых танцевальных стилей и умение грамотно, в соответствии с музыкальным сопровождением, их применять.



## ***УМЕНИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИТНЕСУ.***

- Уметь осуществлять функцию **педагогического контроля** - видеть детей при выполнении упражнений, отслеживать появления признаков сильного утомления (выраженная одышка, чрезмерное покраснение или побледнение кожи) снижать и регулировать нагрузку для всей группы или давать индивидуальные указания о замедлении или прекращении выполнения упражнений.
- Уметь **владеть средствами различных направлений детского фитнеса** и ориентироваться в их многообразии, особенно - при составлении различных фитнес-программ.
- **иметь достаточный двигательный опыт**, знать разновидности исходных положений и направленность отдельных движений, уметь объединять отдельные движения в законченные, удобные для многократного

- Уметь чередовать работу различных мышечных групп, характер их напряжений и расслаблений.
- Т.к. упражнения проводятся поточным способом, педагогу следует обращать внимание на удобство переходов от предыдущего упражнения к последующему.
- Уметь одновременно совмещать различные виды деятельности - обучать, исправлять ошибки, регулировать нагрузку, наблюдать за состоянием занимающихся, эмоционально вдохновлять группу, давать команды, распоряжения.

•Процесс разучивания ускоряется, от умения  
обеспечить занимающихся срочной информацией  
о качестве его выполнения. \*

•К таким приёмам можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров, хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения.

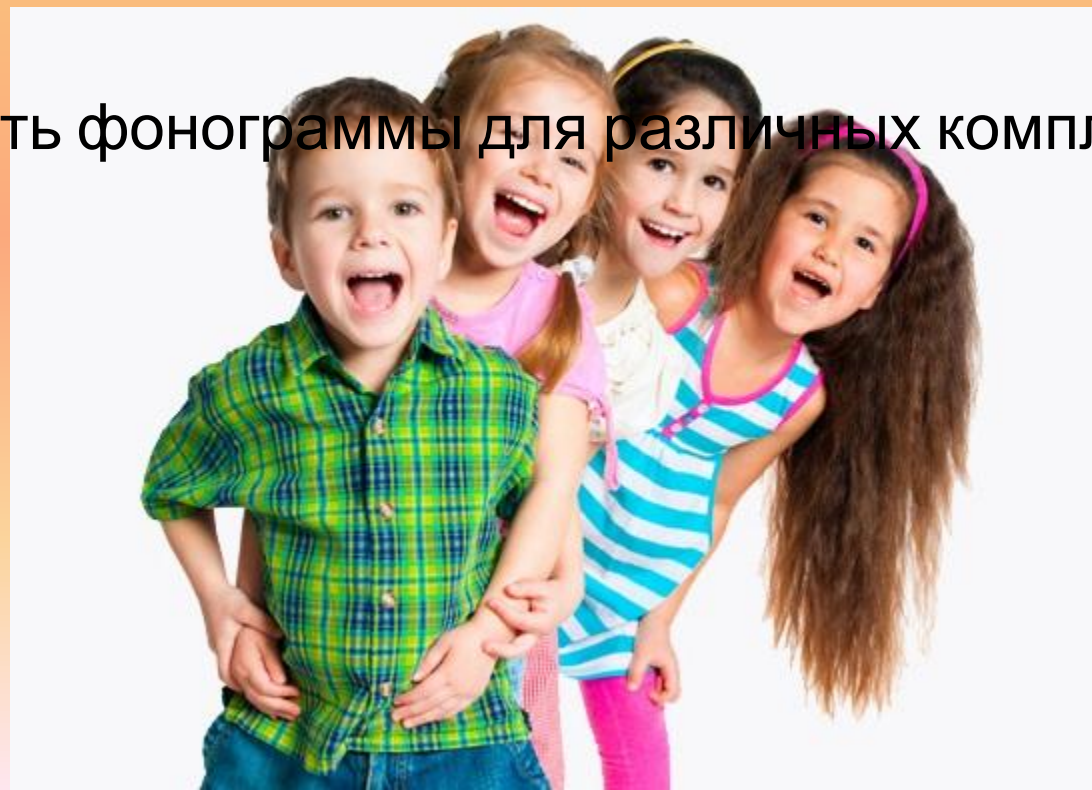


## ***Требования к музыкальной подготовленности тренера***

- Умение проводить упражнения в соответствии с музыкой: во время подавать команды и специальные жесты для начала и окончания упражнений в соответствии с музыкой; проводить упражнения в соответствии с построением музыки;
- Проводить ритмический подсчет в соответствии с метром и размером музыки.
- Умение составлять упражнения в соответствии с "музыкальным квадратом" (на 2, 4, 8, 16 и т.д. в геометрической прогрессии счетов).



- Умение подбирать и составлять упражнения в различных ритмических сочетаниях.
- Умение подбирать музыку к отдельным упражнениям, учебным комбинациям, танцевальным связкам, этюдам и т. д.
- Умение составлять упражнения на заданную музыку в соответствии с ее содержанием, формой, ритмом, динамическими оттенками, т.е. создавать композицию упражнения.
- Умение составлять фонограммы для различных комплексов упражнений.



# Характерные показатели педагогического мастерства тренера:

- Разносторонность, образованность и наличие диплома о профессиональном образовании.
- Знание предмета(содержание занятий, техники движений).
- Владение технологией обучение упражнениям и управления нагрузкой.
- Творчество и новаторство в деятельности.
- Манера, стиль педагогической деятельности, практическая подготовленность и внешний вид тренера.
- Инструктор должен обладать высокой двигательной эрудицией, двигательной памятью, музыкальностью.

## Должен владеть:

- Различными методами обучения и проведения упражнений.
- Возможными приёмами обучения:  
методические подсказки, обратный подсчёт, жесты, мимика, знание специальной терминологии, правильный, красивый показ (в зеркальном изображении).
- Навыками организации занятия, судейства соревнований, составления отчетности.
- Методикой составления занятий по аэробике и другим видам фитнес технологий.
- Навыками оказания первой медицинской помощи в случае травм на занятиях.
- Профессиональной терминологией.

