

...дарственный педагогический
...льное учреждение
...ИИИ
...ИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра экономики и менеджмента

КАЗОРИНОЙ ЕЛИЗАВЕТЫ ДМИТРИЕВНЫ

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ
УПРАВЛЕНИЕ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ
ФИТНЕС - ЦЕНТРОМ**

...правление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
...направленность (профиль) образовательной программы
...«Управление образованием и проектный менеджмент»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. экон. наук, доцент
Гаврильченко Г.С.

Руководитель
д-р. пед. наук, канд. тех. наук,
профессор
Кольга В.В.

Руководитель магистерской
программы канд. пед. наук.
Галкина Е.А.

Дата защиты

Обучающийся
Казорина.Е.Д.

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
Глава 1. АНАЛИЗ УПРАВЛЕНИЯ СТРУКТУРОЙ ФИТНЕС-ЦЕНТРА.....	6
1.1. Принципы управления фитнес – центром	6
1.2. Специфика детских образовательных программ в фитнес – центре	13
1.3. Опыт реализации детских программ в фитнес – центрах	21
Глава 2. АПРОБАЦИЯ СТРУКТУРЫ УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ДЕТСКИХ ПРОГРАММ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕС – ЦЕНТРОМ	30
2.1. Анализ управления детскими программами в ООО «СОК «фитнес – центре «Экселент».....	30
2.2. Условия реализации и критерии оценки разработанных предложений	40
2.3. Анализ экспериментальных данных.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	59
ПРИЛОЖЕНИЯ	66

ВВЕДЕНИЕ

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 развивающих занятий и физических упражнений 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 и образовательные 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 [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.

Актуальность и важность грамотного управления фитнес - центром .в том числе и детскими программами, доказывает то, что многие учёные

рассматривают данный вопрос с разных сторон. Так, например, педагогический анализ детских физкультурно-оздоровительных программ в фитнес-клубах описан в работе Т.В.Левченковой [33, 34]. Проблеме необходимости автоматизации работы процессов управления в фитнес-центре посвящена работа Чеснокова А.В [49]. В статье Н.В.Усовой и Я.Г.Гергележиу [40] выделены приоритетные направления продвижения услуг фитнес-центра на рынке крупного город. Краснова Е.В. в своем исследовании делает выводы об эффективности деятельности фитнес-клубов [30].

В данной работе рассматривается вопрос о успешной организационной структуры управления детскими программ в фитнес – центре. Принципиально важным является и подготовка инструкторов к реализации новым занятиям, а руководителей - к варианту усовершенствования структуры управления. Реализация данного предложения влечёт за собой и необходимость принятия новых управленческих решений. В связи с этим наибольшую **актуальность** приобретает значимость эффективного управления учреждением, способного обеспечить выполнение поставленных задач.

Цель исследования: усовершенствовать организационную структуру управления детскими программами в фитнес-центре.

Объект исследования – структура управления ООО «СОК «Фитнес-центр «Экселент» г. Красноярск.

Предмет исследования - система управления детскими программами в фитнес-центре.

Задачи исследования:

— изучить теоретические основы развития детских программ в фитнес клубах;

— проанализировать систему управления детскими программами в фитнес - центре на современном этапе;

— разработать предложения по совершенствованию структуры управления детскими программами в ООО «СОК «Фитнес-центре «Экселент»

— апробировать разработанные предложения в системе управления фитнес - центром и проанализировать полученные результаты.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

— теоретический анализ литературы и публикаций, посвященных рассматриваемой теме;

— метод количественного и качественного анализа результатов исследования;

— опрос и анкетирование целевой аудитории.

В работе получен следующий **научный результат** - разработана организационная структура управления детскими программами для ООО «СОК «Фитнес – центр «Экселент».

Данное исследование носит прикладной характер, так как проведено с целью решения проблемы актуальной для конкретного коммерческого учреждения. **Практическая значимость** исследования заключается во внедрении полученных результатов в практику управления детскими программами в фитнес-центре.

Структура работы построена в соответствии с логикой исследования, его темой, целью, задачами и включает: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

Материалы, разработанные в ходе исследования, были апробированы:

1. Кольга В.В., Казорина Е.Д., Золотарев В.В. Геймификация как способ преодоления психологического барьера обучающихся в образовательной деятельности // Современные проблемы управления образовательными организациями: материалы VI психолого-педагогических чтений памяти Л.В. Яблоковой (г. Красноярск, 29-30 октября 2020 г.).

2. Казорина Е.Д. Фитнес-центр как место всестороннего развития детей [Электронный ресурс] // Научный электронный журнал Академическая публицистика. 2021. № 1. С.265-267

Глава 1. АНАЛИЗ УПРАВЛЕНИЯ СТРУКТУРОЙ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

1.1. Принципы управления фитнес – центром

Принципы — это общая норма, разделенная и признанная всеми или отдельными группами людей. Управление организацией - это набор взаимосвязанных принципов.

Принципы управления — это основополагающие идеи и правила поведения руководителей по осуществлению своих управленческих функций.¹

Принципы управления берут начало с общих законов и отражают созданные отношения, в соответствии с которыми должна создаваться, строиться, функционировать и развиваться система управления организацией. Впервые термин «принципы управления» был введен инженером-технологом Фредериком Уинслоу Тейлор в 1911 г. в работе «Принципы научного управления» [47].

Ф.У.Тейлор выделял следующие принципы управления:

- принцип целенаправленности;
- принцип учёта интересов;
- принцип иерархичности;
- принцип взаимозависимости динамического равновесия экономичности.

Они в свою очередь должны отвечать на следующие требования:

1. отражать общие положения, которые распространяются на организации различных типов и видов;
2. соответствовать законам развития природы и общества;
3. объективно отражать сущность явлений и реальных принципов управления организацией.

¹ <https://lib.sale/osnovyi-menedjmenta-besplatno/printsipyi-upravleniya-52802.html>

Также основные принципы управления в своей работе «Общий и индустриальный менеджмент» описывает Анри Файоль [8]. Он считает, что выделенные им принципы управления являются исчерпывающими и полными, напротив, он делает акцент на том, что «изменение ситуации может повлечь за собой изменение правил, которые, таким образом, до известной степени, оказываются порождением данной ситуации». А. Файоль выделяет четырнадцать принципов управления:

1. разделение труда — принцип, целью которого является «производить больше и лучше при тех же усилиях»;

2. полномочия и ответственность — то есть делегировать обязанности или полномочия каждому работнику, а там где есть полномочия, возникает и ответственность;

3. дисциплина — она предполагает выполнение условий соглашения между сотрудниками и руководителями, а также применение санкций за нарушение дисциплины;

4. единство распорядительства — сотрудник должен получать приказы только от непосредственного руководителя. По мнению Файоля двойные приказы являются источником конфликтов и напряжения;

5. единство руководства — определение общей цели для группы, объединение действий, работа по единому и согласованному плану;

6. подчинение индивидуальных интересов общим — интерес одного сотрудника или группы подчиненных не должен противоречить целям организации;

7. вознаграждение персонала — каждый подчиненный должен получать справедливое вознаграждение за проделанную им работу;

8. централизация — оптимальное соотношение между централизацией и децентрализацией с целью достижения наилучших результатов;

9. иерархия или скалярная цепь — вертикаль власти организации, связывающая все уровни подчинения от высших до низших ступеней. Частой ошибкой является уклонение без необходимости от иерархии, но гораздо большей ошибкой является ее сохранение, когда это может нанести ущерб предприятию («цепь начальников», порождающая бюрократизм);

10. порядок — наличие «места для всякой вещи и всякой вещи на своём месте» (материальный порядок) и, по аналогии, «места для каждого лица и каждого лица на своём месте» (социальный порядок, адекватность подбора персонала);

11. справедливость — справедливое проведение в жизнь правил и соглашений на всех уровнях иерархической цепи;

12. стабильность состава персонала — имеет отношение к проблемам планирования рабочей силы, совершенствования методов управления и текучести кадров;

13. инициатива — умение составлять план и обеспечивать его выполнение. Это обеспечивает удовлетворенность работой и мотивацию;

14. корпоративный дух — созидание и поддержание определенной гармонии и единства на предприятии.

Гаррингтон Эмерсон является последователем идей А.Файоля. Он внес в науку управления такие понятия как производительность или эффективность. Эффективность (производительность) — понятие, которое было введено им впервые, означает максимально выгодное соотношение между совокупными затратами и экономическими результатами [50].

Г. Эмерсона интересовали вопросы целостной организации учреждения и повышения эффективности его управления. Он сформулировал систему из двенадцати принципов повышения производительности труда на основании своего опыта бизнес-консультанта:

1. чётко поставленные цели — исходный пункт управления;

2. здравый смысл, который состоит в признании ошибок и поиска их причин;
3. компетентная консультация на основе привлечения профессионалов с целью совершенствования управления;
4. дисциплина, которая обеспечена честной регламентацией деятельности, контролем, своевременным поощрением;
5. справедливое отношение к персоналу;
6. быстрый, надёжный, полный, точный и постоянный учёт, необходимый руководству для принятия адекватных управленческих решений;
7. диспетчирование по принципу «лучше бы диспетчировать спланированную работу, чем планировать работу, для которой не проводится диспетчирование»;
8. нормы и расписание, которые способствуют поиску и реализации резервов;
9. нормализация условий труда, посредством которой обеспечивается такое сочетание времени, условий и себестоимости, при котором достигаются наилучшие результаты;
10. нормирование операций, что означает стандартизацию средств их выполнения, регламентацию времени;
11. письменные стандартные инструкции, имеющие за собой цель – чётко закрепить все правила выполнения работ;
12. вознаграждение за производительность, которое призвано стимулировать труд каждого работника.

В современном менеджменте стали уделять больше внимания социальному аспекту управления. Это проявилось в изменении основных принципов управления [38]:

- лояльность к сотрудникам;
- ответственность;

- коммуникабельность;
- атмосфера в организации, которая способствует раскрытию потенциальных возможностей сотрудников;
- обязательное деловое участие каждого сотрудника в общих результатах;
- своевременная реакция на изменения в окружающей среде;
- методы работы с людьми, которое обеспечивает их удовлетворенность работой;
- личное участие менеджеров в работе групп на всех этапах как условие слаженной работы;
- умение слушать всех, с кем менеджер работает;
- этика бизнеса;
- честность и доверие к людям;
- опора на фундаментальные основы менеджмента: качество, затраты, сервис, нововведения, контроль ресурсов, персонал;
- видение организации — чёткое представление его будущего;
- качество личной работы и её постоянное совершенствование.

На все выше перечисленные принципы опираются, в том числе руководители фитнес-центров.

Понятие «Фитнес» определяется в разных источниках литературы как система оздоровительных занятий для работоспособного населения, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, формирование красивого телосложения, достижение состояния эмоционального комфорта [16, 25, 23]. Как известно, оздоровительные занятия физическими упражнениями, гимнастика в режиме трудового дня были известны и достаточно широко использовались в середине 20-го века [24]. При этом оздоровительные занятия физическими упражнениями, которые объединялись в зарубежных

странах как движение «Спорт для всех» в научно-методической литературе подвергались критике [39].

«Фитнес» – это не просто система интересных, доступных, популярных и современных занятий. «Фитнес» — это социокультурный феномен современного развития общества, призванный удовлетворять физические, психологические, эстетические, духовные потребности разных слоев населения [12].

На данный момент времени следует рассматривать «фитнес» как индустрию, которая обеспечивает возможность людям заниматься физическими упражнениями разной направленности, в комфортных условиях и получать необходимую консультационную помощь специалистов. «Фитнес» стал популярным у молодежи, людей зрелого возраста, детей и подростков. Все больший интерес к современным оздоровительным занятиям проявляют и лица пожилого возраста [10, 21, 13].

В стандарте, определяющий требования к объектам [13] введено понятие «фитнес – объект». «Фитнес – объект» понимается как многофункциональный или специализированный объект, который оказывает фитнес услуги. В нем определено особое зонирование специальных и дополнительных помещений, определены санитарно-гигиенические требования и объекты, за которыми осуществляется контроль: фитнес-программы, персонал, фитнес услуги.

Управление фитнес - центром – это комплексный процесс, который требует от руководителя знания индустрии, понимания тенденций рынка, желаний и потребностей клиентов. Фитнес-центр является коммерческой организацией, а любая коммерческая организация преследует извлечение прибыли, в отличие от бюджетных организаций, действующих в сфере ФКиС (ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) Главный источник прибыли – это потребитель услуг фитнес - центра. Именно на потребителя должно быть нацелено основное внимание. Содержание и специфика деятельности фитнес-

директора заключаются в следующем:

1. Функции фитнес директора зависят от организационной структуры фитнес - клуба. В одном клубе функции фитнес-директор выполняет директор клуба, в другом – директор фитнес - департамента, а в следующем – менеджер групповых программ.

2. Фитнес-директор уделяет особое внимание планированию, политике развития клуба, формированию целей и выбору стратегических решений для достижения поставленных целей.

3. Фитнес - директору необходимо любить спорт, физическую активность и поддерживать форму.

4. Фитнес-директор курирует или лично ведет обучение работников фитнес - департамента. Он отвечает за направленность корпоративного обучения, планирует его, разрабатывает критерии оценки результатов.

5. Фитнес – директор организует работу инструкторского и административного состава клуба, отвечает за грамотное составление расписания групповых программ, добиваясь, чтобы оно было максимально удобно для клиентов и сбалансировано для тренеров.

6. Фитнес - директору необходимо создать благоприятную атмосферу в клубе. Необходимо заинтересовать и удержать клиента максимально удовлетворяя его потребности. Одной из важных потребностей клиентов является внедрение новых услуг. Поиск, как правило, происходит на крупных выставках и конференциях. Далее данные программы необходимо воплотить в жизнь

Хороший управляющий клуба способен обеспечить отличный финансовый результат. Он отвечает за работу персонала и хозяйственную часть предприятия, контролирует отношения с клиентами и государственными органами (налоговая, лицензирование и т.д.) Человек, занимающий данную должность должен в совершенстве знать рынок

спортивных услуг, быть ответственным за проведение всех мероприятий в клубе, от раскрутки заведения до проведения различных бизнес-ланчей, контролировать все его подразделения.

В подчинении у фитнес-директора могут менеджеры департаментов.

Деятельность фитнес-менеджера - это настрой клуба. Хороший работник этого звена всегда знает, что популярно сегодня, что лучше продается и какое направление лучше всего развивать. Он всегда в курсе, что сейчас модно и актуально на спортивном поприще.

Менеджер фитнес клуба обязан обладать всем необходимым комплексом знаний и практическими навыками для успешной раскрутки предприятия, выполнения всех этапов бизнес плана и получения прибыли, контроля за работой тренеров и обслуживающего персонала.

Работа фитнес - менеджеров заключается в знании всех современных спортивных направлений, а также о том, что в этой сфере модно за границей, и, значит, скоро войдет в моду в России. Ведь настроения в фитнесе очень изменчивы, и клиенты предпочитают те программы и направления, которые являются модными.

Также менеджеры клуба набирают тренеров и проводят все мероприятия, касающиеся выбора программ для клуба.

1.2. Специфика детских образовательных программ в фитнес – центре

Проблема гармоничного воспитания детей волнуют родителей, психологов, преподавателей, врачей. Современные тенденции развития России предъявляет повышенные требования к вопросам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, к их высокому уровню развития интеллекта, ранней социальной адаптации и мобильности в современном мире.

Связи с этим изменилась парадигма процесса воспитания, как в семье, так

и в системах общего и дополнительного образования. Причины тому, что современные дети уже в раннем возрасте попадают в огромный информационный поток, изменились их игры и игрушки, они по-другому воспринимают мир, чем это было 15-20 лет назад.

Сегодня многие родители хотят дать своему ребенку все самое лучшее и необходимое. И часто бывает, что это «самое лучшее», прежде всего, начинает выражаться в раннем развитии. Родителей привлекают разные занятия, которые направлены развития мелкой моторики, речи и т.д.

Однако, все больше родителей начинают замечать, что у современных поколения отмечается дефицит двигательной активности. Игры, прогулки во дворах ушли в прошлое. Научные сотрудники и средства массовой информации проводят анализ причин сложившейся ситуации. Вывод таков - очень изменился мир вокруг нас.

Однако все больше родителей начинают понимать, что у современных детей отмечается дефицит двигательной активности. Игры и прогулки во дворах ушли в прошлое. Анализ причин этих изменений проводят не только научные сотрудники, но и средства массовой информации. Очень изменился мир вокруг нас.

Практический опыт организации работы детских фитнес - клубов, опросы и беседы с родителями позволяют нам говорить о том, что стремление к здоровому образу жизни вновь набирает силу, у родителей есть понимание, что дети необходимо не только уметь читать, писать и многое знать, но и быть физически развитыми. Для них важно, чтобы у их детей вовремя формировались двигательные навыки и умения, правильная осанка и походка, мышечная сила и координация движений. [6]

Стандартизация услуг для детей [14] подтверждает то обстоятельство, что детский фитнес – это полноценный раздел работы фитнес клуба. В стандарте определены возрастные границы занятий с детьми, перечислены основные программы, которые могут предоставляться клубом, перечислены

основные требования к знаниям, умениям и навыкам инструкторов, которые проводят детские занятия.

17 августа 2017 года утвержден еще один стандарт, касающийся фитнес – услуг: ГОСТ Р 57615 – 2017 «Фитнес – услуги. Требования к фитнес – программам» [15]. В нем определены задачи реализации фитнес – программ как факторов укрепления здоровья и формирования интереса к систематическим занятиям фитнесом, в том числе и самостоятельным занятиям. Определена классификация фитнес – программ по признакам: целевой и функциональной направленности, структуре движений, интенсивности нагрузки, анатомическому признаку, возрастному и гендерному составу, количеству занимающихся, месту проведения, техническому оснащению. При этом стоит отметить, что программы рассматриваются лишь как краткое документированное изложение, понятное для потребителя фитнес–услуг, а в приложении приведены примеры программ, описывающие единичные занятия.

Диссертация Е.Г. Сайкиной [42, 43], которая посвящена исследованию становления «детского фитнеса» в России как системы использования физкультурно-оздоровительных технологий в воспитании и обучении детей в системе общего и дополнительного образования показало, что на данный момент времени «фитнес» следует рассматривать как полноценно функционирующую сферу физической культуры и спорта. Разработанная концепция развития детского фитнеса (Сайкина Е.Г., 2009) показывает, что «занятия детским фитнесом удовлетворяют потребность подрастающего поколения в физической активности; повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, уровень культуры тела, движений; приобщают к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования инновационных оздоровительных технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения, разнообразия фитнес-программ, свободы их выбора, общедоступности и эмоциональности» [42,

с.21].

В настоящее время термин или понятие «детский фитнес» широко вошло в обиход специалистов, работающих с детьми и использующих современные оздоровительные технологии как в образовательных учреждениях общего и дополнительного образования, так и в системе фитнес-клубов и клубов по месту жительства.

Разница между занятием различных видов спорта или обыкновенной физкультурой и фитнесом заключается в том, что в первом случае цель занятий направлена на участие в соревнованиях, достижение определенных побед и прочее. Но детский фитнес не ставит себе приоритетную задачу сделать победителей. Его главная цель – это поддержание тела в тонусе, формирование правильного образа жизни, забота о здоровье. Детям, которые имеют спортивный потенциал, не требуются дополнительная мотивация и стимул для более эффективной тренировки.

Определены основные отличия фитнес-программ от традиционных занятий, которые реализуются в образовательных учреждениях различного вида. Рассмотренные отличия связаны с:

1. изменением содержания этих занятий;
2. использованием современного оборудования, различных методических приемов для создания положительного эмоционального фона на занятиях;
3. гармоничного физического и психического развития ребенка [28, 21].

Программы детского фитнеса строятся таким образом, что уроки с высоким уровнем двигательной активности сочетаются с разными направлениями: развивающими играми, программами закаливания, логоритмикой, уроками по развитию мелкой моторики, творческими уроками, коррекционными занятиями [17, 10]. В основе построения фитнес – занятий как для взрослых, так и для детей лежат физические

оздоровительные упражнения, получается, что система фитнес–технологий у детей и взрослых имеет одну основу, а отличия заключаются в учете возрастных особенностей детского организма при обучении движениям и дозировании нагрузки [32, 48]. Методические принципы организации детской фитнес - тренировки предполагает рациональное использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении и развитии ребенка, которые соответствуют возрастным нормам. В отличие от взрослых, у которых тренировки, чаще всего, связаны с совершенствованием физических показателей, детские фитнес программы имеют следующую направленность: занятия с использованием тренажеров и инвентаря;

- коррекционные занятия по исправлению недостатков физического развития, формированию правильной осанки, укреплению сводов стопы;

- игровые занятия;

- обучение плаванию, тренировки по освоению элементов определенного вида спорта.

Современная воспитательно–образовательная парадигма предполагает, что ребенок свободно выбирает виды дополнительных и, иногда, обязательных занятий. Все чаще приветствуется самостоятельный выбор и принятие решений как в учебной, так и в досуговой деятельности. Детские фитнес программы способны в полной мере решать поставленные задачи, потому что они предполагают самостоятельный выбор направления досуга. Преимущественно все занятия игровые, они способствуют развитию коммуникативных и творческих способностей детей и подростков [3, 44]. Привлекательность занятий детским фитнесом обеспечивают: возможность выбора вида занятий, их разнообразие;

- оснащённость современным фитнес– инвентарём, отличающимся от школьного и домашнего: музыкальное сопровождение,

- использование новых технологий, модной спортивной одежды,

аксессуаров [29, 36].

Дополнительные условия для увеличения популярности и востребованности занятий фитнесом создают организационно-методические и материально-технические недостатки проведения школьных уроков физкультуры [20, 33]. Детский фитнес предоставляет широкие возможности социализации ребёнка. Это положение закреплено во всех трех государственных стандартах, которые связаны с фитнес–услугами [13, 14, 15]. В ГОСТе, касающемся фитнес – объектов особо выделено детское членство, определено, что такое детский фитнес, прописаны правила посещения детьми фитнес – объектов. Только в стандарте по детскому фитнесу кратко определены требования к персоналу, относительно их знаний, умений и навыков. В стандарте определено [13, с.15] понятие детский фитнес, который рассматривается как: «сбалансированная спортивно-оздоровительная программа для детей и подростков с учетом их возрастных особенностей.

В научно-методической литературе детский фитнес определяют как «система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию» [33]. Есть некоторое разночтение в формулировках: в стандарте «детский фитнес» рассматривают как одну программу, а в настоящий момент «детский фитнес» представляет собой систему работы [34].

Программы «детского фитнеса» охватывают детей от 1 до 16 лет. Однако сейчас все чаще физкультурно-оздоровительные занятия начинают проводиться с детьми раннего возраста от 8 месяцев.

Создание детских фитнес клубов в шаговой доступности от места жительства, предоставляет детям возможность заниматься интересными видами двигательной активности вне зависимости от уровня их физической

подготовленности, под руководством квалифицированных инструкторов решает ряд социально значимых проблем:

1. Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Создание условий для гармоничного развития личности;
3. Организация интересного, рационального времяпровождения для детей и подростков, что в итоге, будет способствовать профилактике негативных явлений в подростковой среде;
4. Создание у семей с детьми ориентации на здоровый образ жизни.

На данный момент времени программы детского фитнеса тесно связаны с возрастными особенностями развития личности, в учете интересов и потребностей детей и семей с детьми в двигательной активности. Занятия с детьми раннего, младшего и среднего дошкольного возраста (до 3–4 лет) имеют игровую направленность. Сюжетная линия обогащает содержание занятий, позволяет специалисту рационально управлять процессом усвоения новых двигательных умений, повышает эмоциональный фон занятий. С детьми 5–7-ми лет оздоровительные занятия сохраняют игровую направленность, но в основной части урока используются специальные упражнения из аэробики, современных и народных танцев, упражнения с предметами, элементы видов спорта. Для детей младшего школьного возраста наибольшей популярностью пользуются программы на основе «модных» видов спорта. На данный промежуток времени мы наблюдаем тенденцию на «спортизации» оздоровительных программ в детском фитнесе. Целью таких занятий является:

- повышение двигательной активности детей;
- привлечение их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Участие в соревнованиях больше рассматривается как «итог» проделанной работы и не является этапом подготовки к ответственным

стартам. Участие в соревнованиях детей 7-10 лет повышает интерес к занятиям, воспитывает у них такие личностные качества, как:

- дисциплинированность;
- стремление к лидерству;
- коммуникабельность;
- уважение к соперникам и т.п.

Построение детских оздоровительных фитнес - уроков на основе видов спорта позволяет решать многие задачи, повышающие у детей интерес к систематическим занятиям. Для подростков в фитнесе - индустрии используются виды занятий, предлагающиеся взрослым: различные виды аэробики, силовые тренировки, «пилатес», аква-программы и т.п. Этот факт также связан с особенностями становления личности подростка, когда подражание взрослым повышает самооценку, а так же позволяет найти свой стиль жизни.

На занятиях, включающих детский фитнес, предполагается спокойная обстановка, разнообразный набор упражнений и игр, соответствующих возрасту детей. Они должны иметь свой план построения занятия, который позволяющий переходить от более легких игр к сложным.

В последнее время спектр фитнес-технологий, который используется в работе с детьми, значительно расширился:

- 1) занятия на тренажерах;
- 2) растяжка в игровой форме;
- 3) степ-аэробика;
- 4) пилатес.
- 5) фитбол-гимнастика;
- 6) сорси;
- 7) фрироул.

Конспекты некоторых занятий вы можете рассмотреть в «Приложениях»

Чаще всего для детей более раннего возраста используют занятия с разным оборудованием: экспандерами, мячами, модулями и т.д. . Это помогает развить моторику рук, вестибулярный аппарат, концентрацию внимания.

Для детей постарше советуют применять игровую растяжку, оказывающую воздействие на различные группы мышц. Организовывается обычно в виде ролевой игры, вызывающая большой интерес у дошкольников. Данная методика в основном строится на растяжке, поэтому оказывает глубокое оздоровительное воздействие на мышцы всего тела.

Степ-аэробика является полезным для детей при формировании осанки, мышечного каркаса, внимательности координации движений.

Для лучшего развития внимательности и дыхательной системы детские программы включают пилатес.

Фитбол-занятие на мече укрепляет мышцы спины и пресса, способствует развитию координации движения и моторики рук, что в последствии улучшает интеллект ребенка.

Сорси - игра, подходящего для любого возраста. Она объединяет в себе мыслительные и физические силы вместе, чтобы достигнуть победы.

Фрироул – это полоса препятствий из веревок и канатов. Она развивает физические данные детей, способствует формированию скорости и умений быстро достигать поставленных целей.

1.3. Опыт реализации детских программ в фитнес – центрах

Большая часть фитнес программ и концепций развития фитнеса обосновывалось и развивалось за рубежом. Особенно популярны и хорошо представлены занятия фитнесом в Германии, США, Испании , Италии,. Многие фитнес–центры работают в тесном контакте с известными

зарубежными компаниями – производителями спортивной одежды и оборудования, такими как Nike, Adidas Reebok, , и др[1].

Анализ зарубежного и отечественного опыта разработки и использования программ дополнительного образования и технологий обучения детского населения [46] позволяет выделить методики, формирующие мотивацию учебной деятельности. К ним относятся различные виды игровое обучение, активного обучения, а также виды традиционного обучения, позволяющие оптимизировать процесс получения новой учебной информации. Такие средства и формы обучения активизируют познавательные способности обучающихся и способствуют формированию у них навыков самостоятельного решения проблемных ситуаций.[18]. Педагогические технологии должны соответствовать особенностям профессиональной и личностной позиции. Это обстоятельство в свою очередь повысит не ценность процесса обучения, а его результата.

Методика построения оздоровительной тренировки для детей отличается как от традиционной методики подготовки юных спортсменов, так и от школьных уроков физической культуры. Главная цель детского фитнеса - укрепить здоровье, развивать двигательную сферу, создавать условия для гармоничного развития личности. Цель достигается через:

- использование современных оздоровительных технологий;
- красочного оборудования;
- созданием на занятиях положительного эмоционального фона.

Выбор методики проведения урока, определение его формы, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития детей, становления их двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы. Преимущественно детские физкультурно-оздоровительные программы носят комплексный характер и содержат упражнения, которые направлены на развитие физических качеств и освоение новых двигательных действий. Большое значение в детском фитнесе имеет игровая

направленность занятий. Игры и игровые занятия можно использовать в различных частях урока. Особой популярностью у детей пользуются занятия, которые проходят по единому игровому сюжету [9]. Когда организована игровая деятельность, нет необходимости в дополнительной мотивации, это облегчает процесс освоения новых движений, легко воспринимается и усваивается детьми, не требует создания дополнительных методических и организационных условий, «разгружает» левое полушарие [27]. Игры и игровые задания в физкультурно-оздоровительных занятиях обогащают содержание, позволяют подобрать задания, направленные на:

- снятие эмоционального напряжения;
- развитие коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- тренировку нервных процессов;
- сплочение детского коллектива;
- улучшение взаимодействия в диаде инструктор – ребенок;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков [45].

Разнообразные эстафеты помогут справиться с целью тренировочного занятия, да и детям это интересно. Игровой метод является ведущим в физическом воспитании детей [27]. Его специфическая особенность состоит в том, что возможно условно моделировать двигательные действия в реальной жизни. В ходе проведения игры ее участникам предоставляется возможность творческого решения двигательных задач с интегральной мобилизацией двигательных умений и навыков. Использование игрового метода в детской оздоровительной тренировке:

- обогащает содержание занятия;
- повышает эмоциональный фон и интерес к занятию;
- способствует развитию двигательной сферы.

Приведенные выше факты позволяют нам говорить о том, что игровая форма проведения занятий более предпочтительна для детей, при этом содержание уроков не предполагает включения большого количества

подвижных или спортивных игр, если это не predetermined целью. Содержание урока значительно обогащают сюжетная линия, короткие игры и игровые задания.

Детский фитнес в России развивается успешно и достаточно интенсивно. Расширяется спектр программ и улучшается их содержание. К работе привлекаются более квалифицированные кадры [11].

Как реализуются детские программы в системе управления фитнес – центром на примере разработанной и внедренной программы Т.В. Левченкова - кандидат педагогических наук, доцент, профессора кафедры педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

Предложенная программа проведения занятий с детьми раннего возраста прошла апробацию в дошкольных учреждениях и детских клубах «ФИТБОЛ» г. Москвы и Московской области. Положительные результаты использования программы фиксировались экспертами визуально, т.к. в этом возрасте получить информацию об эффективности применения программы можно только экспертным путем. Эксперты отмечали положительные результаты развития детей раннего возраста, занимающихся по программе «Детский фитнес».

Разработанная ею программа проведения занятий с детьми раннего возраста рассчитана на 200 занятий с детьми от 8 месяцев до 3 лет.

Для этой возрастной категории оптимальной нагрузкой является 2 занятия в неделю. Для возрастной группы от 2 до 3 лет предлагается проводить регулярные занятия 9 месяцев в году, так как дети этого возраста часто приостанавливают посещение клуба в летнее время года.

В программе для подбора адекватных средств и содержания занятий условно выделяются четыре основных вида развития детей раннего возраста: развитие двигательной активности, сенсорное развитие, речевое развитие и развитие мелкой моторики. На каждом занятии уделяется внимание каждому

из них.

К 8 месяцам у здорового ребенка уже сформирован понятный маме режим дня: период активного бодрствования увеличивается до 4-5 часов.

Здоровый ребенок к этому возрасту сам может не только садиться и сидеть, он достаточно быстро ползает, встает у опоры, а значит, возникает потребность в специальной безопасной окружающей среде для нормальной двигательной активности.

Инструктор предлагает ребенку выполнить часть упражнений активно, а не пассивно с помощью мамы. Это способствует развитию самостоятельности ребенка. А также позволяет оценивать достижения ребенка в этом возрасте. В таблице 1 приведен пример содержания занятий для детей от 8 месяцев до 1 года. По такому же принципу, учитывая особенности возрастного развития, разработана программа для всех возрастных групп до 3 летнего возраста.

В возрасте от 1 года до полутора главная задача - научить ребенка ощущать себя в пространстве, «руководить» своими движениями. В занятия включаются следующие упражнения: передвижение по ограниченной поверхности сначала по широкой и низкой, потом более высокой и узкой; перешагивания; предложим ребенку поскакать на мячеигрушке, в полосе препятствий создаются такие условия, чтобы малыш менял положение тела (стоял, сидел, наклонялся и т.д.); для развития координации движений предлагаем ребенку собирать предметы из положения стоя и т.д.

У детей смещен центр тяжести тела. Он находится выше, чем у взрослых. Из-за «тяжелой», что физиологически закономерно в этом возрасте, головы они часто падают. Для того чтобы удерживать равновесие, дети выпячивают живот вперед. К трем годам эта особенность пропадает, однако уже сейчас необходимо укреплять у малыша мышцы живота.

При правильном подборе заданий ребенок достаточно быстро учится понимать: «большой-маленький», «низкий-высокий»; без ошибки подает

шарик, кубик, треугольник, колечко. К 1,5 годам дети могут сортировать предметы по форме и величинам, с удовольствием правильно собирают пирамидку.

Дети этого возраста произносят до 50 облегченных слов, а понимают около 300. Это значит, что он знает, как называются почти все предметы, которые его окружают.

Продолжительность занятий остается прежней: 25-30 минут. Однако уменьшается время на свободную игровую деятельность. Организация занятия – мини-группа.

В возрасте от 1,5 до 2 лет большинство упражнений основывается «на ходьбе»: на полной стопе, на носочках, с подниманием колена, с движением рук, с предметом, боком приставным шагом, комбинированно – с восхождением и спуском, с приподнятой поверхностью, перешагивание через препятствия различной высоты.

Постепенно формируются согласованные движения рук, так как руки и плечевой пояс становятся независимыми.

Предлагается перекладывать предметы из одной руки в другую, брать два различных предмета двумя руками одновременно. Для развития мелкой моторики собирать маленькие пирамидки, нанизывать крупные бусины (минимум 1,5 см в диаметре) на жесткие шнурки с твердым концом.

Множество пальчиковых игр ребенок уже может выполнить активно.

Дети уже достаточно скоординированны, чтобы кружиться по ограниченной поверхности, разворачиваться, передвигаться вперед на мяче-игрушке.

Сортировать предметы можно уже не только по форме и размеру, но и по цвету. Причем может быть уже не две величины, а три. Цвета для изучения предлагаем основные.

Продолжает развиваться речь. Дети воспроизводят все более сложные звуки: шипение, гудение, начинают повторять простые «речевки».

Продолжительность занятий остается прежней. Дети в конце занятия помогают инструктору убирать используемые в занятиях предметы.

В возрасте 2-3 лет дети много умеют и еще многому хотят научиться. Они начинают читать стихи, задавать вопросы, размышлять. Воображение – это новое приобретение. Появляются любимые герои, сказки, книжки, мультфильмы, занятия.

В этом возрасте дети достаточно педантичны: запоминают порядок всего и не терпят нарушения.

Дети с удовольствием наблюдают за миром вокруг них и строят свой мир в миниатюре. Любая сторона жизни малыша проявляется в его игровой деятельности.

У детей появляются в процессе игры предметы-заменители. Это показатель правильного психического развития. Предметы помогают ребенку в дальнейшем легче усваивать различные символы. Предмет-заменитель – это опора для развития мышления.

В этом возрасте начинает развиваться произвольное поведение, внимание, память.

Такие существенные изменения в психическом развитии ребенка дают нам возможность обогатить занятия более сложной и интересной сюжетно-ролевой линией. Она длится от начала, не прерываясь, до конца. Дети хорошо усваивают ее и при повторении не позволяют Вам вносить изменения. Особенно важно учитывать эту особенность, если Вы за основу сюжета берете известные детям сказки.

Усложняются упражнения, направленные на сенсорное развитие. Дети стараются подбирать, по образцу или указанию, четыре основных цвета, называют их, могут находить одинаковый по одному признаку предмет, но разный по другим, определить лишний предмет, объяснить - почему, видят самый большой или самый маленький предмет.

За этот год дети приобретают большой арсенал двигательных навыков

и умений: перешагивать через широкие препятствия высотой до 35 см, прыгать, вставать на пятки, бегать в заданном направлении, пятиться назад, перевозить предметы на мяче-игрушке, попадать в цель на расстояние не менее 2-х метров (броски мячей руками), выполнять упражнения, сидя на мяче-игрушке.

К трем годам дети переступают с одной на другую тактильную или балансировочную поверхности, выполняют манипуляции над предметом с помощью ног, например, игра в футбол или катание массажного мяча по полу стопой.

Учитывая появившуюся способность четко управлять движениями ногами, можно начинать выполнять упражнения на профилактику плоскостопия.

В танцевальных заданиях следует предлагать поочередные движения руками и ногами, желательно на 4 счета.

Пройти полосу препятствий можно в любой части занятия, возможно, и не один раз. Это теперь будет зависеть от сюжета. Состоять полоса может из 8-10 различных станций.

Для развития мелкой моторики предлагаем детям развязывать узлы, сматывать и распутывать клубочки, нанизывать мелкие предметы на веревочку с твердым и мягким концом, переносить мелкие предметы в соединенных в лодочку ладошках, перекладывать небольшие предметы за спиной, аккуратно сворачивать изделия из ткани.

Продолжительность занятия 30 минут. Свободной игровой деятельности вначале уже нет. Занятия можно проводить в первой и во второй половине дня.

Примечательной особенностью ребенка до 3 лет является легкость выработки стереотипов во все сферах развития. Каждый новый вырабатывается легче. Более того, условные связи и стереотипы отличаются прочностью, поэтому их переделка дается ребенку с большим трудом.

В нашем городе так же реализуются подобные программы. На базе фитнес - клуба «Excellent» г. Красноярск.

Фитнес-центр предлагает нам множество программ как для физического, так и для умственного развития детей.

«Подготовка к школе»- это уроки, где дети изучают буквы, звуки, получает первые знания о окружающей среде, знакомятся с литературными произведениями.

«Развивающее занятия для малышей от 1 года до 3 лет»- занятия направлены на развития мелкой моторики, речи и логики через игры и специально подобранный дидактический материал.

«Логоритмика для детей от года до двух лет» - программа, проходящая в игровой форме с музыкальным сопровождением, она направлена на развитие двигательных навыков, речи, дети учатся соотносить слова и действия между собой, развивают музыкальные способности.

«Творческие занятия и мастер-классы» направлены на развития воображения, моторики.

Так же фитнес – центр «Excellent» предлагает множество направлений для развития физических навыков: единоборства, фит-бол, танцы, общая физическая подготовка, программа «Antigravity» и многое другое.

Глава 2. АПРОБАЦИЯ СТРУКТУРЫ УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ДЕСКИХ ПРОГРАММ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕС – ЦЕНТРОМ

2.1. Анализ управления детскими программами в ООО «СОК «фитнес – центре «Экселент»

Система управления учебно-воспитательным процессом представляет собой четкую организационную структуру, охватывающую все направления деятельности. От того как, в свою очередь, будут взаимодействовать элементы данной системы, во многом зависит успешное развитие личности ребенка. Кроме того, учреждение должно иметь собственную модель информатизации управления, специфическую информационную среду и коллектив, обладающий информационной культурой.

Образование - это управляемый процесс, от эффективности которого зависит и качество обучения, и жизнеспособность учреждения, и ее конкурентоспособность. Управление в фитнес-центре «Экселент» осуществляется на основе сотрудничества тренеров, ученического и родительского коллективов. В процессе управления менеджер осуществляет ряд конкретных функций:

- анализ, организация, планирование деятельности коллектива и своей собственной работы;
- руководство, распределение заданий и инструктаж подчиненных, контроль над ними;
- проверка и оценка результатов работы;
- ознакомление со всеми новинками в области образования, техники и технологии, выдвижение и рассмотрение новых идей и предложений;
- принятие решений.

Также менеджер выполняет следующие действия:

- ищет новые пути достижения целей и берет на себя ответственность за риск, связанный с принятием управленческих решений;
- решает вопросы, выходящих за пределы компетенции подчиненных;
- взаимодействует с директором, вышестоящими и общественными организациями;
- является координатором, информатором, обеспечивающего приём, передачу и обработку различного рода информации;
- отвечает на звонки и прием посетителей;
- проводит собрания;
- заполняет формы отчетности;
- ведет переговоры;
- отвечает за повышение квалификации.

Единство взглядов руководителей на совместно решаемые учебно-воспитательные задачи и пути их осуществления, общность ценностных ориентаций, отсутствие принципиальных разногласий в общепедагогических подходах к решению основных проблем управления и в оценке деятельности инструкторов – все это обеспечивает правильную организацию управления учебно-воспитательным процессом в данной организации.

Четкое распределение административных обязанностей на основе знания директором фитнес - центра индивидуальных особенностей каждого заместителя позволило умело сформировать управленческий коллектив и эффективно организовывать его деятельность. Действия, которые способствуют успеху деятельности аппарата управления.

- совместное планирование деятельности;
- организация контроля и оценки результативности работы заместителей;

- анализ и оценка деятельности коллектива, организации;
- самооценка личной деятельности
- участие заместителей в тех видах деятельности, которые проводятся директором;
- обмен опытом работы и взаимной информацией о трудностях в организации личного труда и труда коллективов и совместный поиск оптимально верного пути их преодоления

Аналитические материалы заместителей директора по итогам сезонов указывают на их умение достаточно полно представить успехи, достижения и проблемы в организации учебно-воспитательного процесса в Детском центре и на то, что деятельность всех участников процесса осуществлялась в соответствии с поставленными задачами. В системе управления финес-центра функционируют не отдельные модули, работающие по известным образовательным моделям, а их оптимальная комбинация. Их деятельность определена следующими стратегическими требованиями:

- полный охват направлений работы;
- координация и взаимосвязь деятельности различных подразделений;
- адаптивность управленческой модели к изменяющимся социально-экономическим условиям;
- открытость, позволяющая субъектам управления своевременно вводить в имеющуюся систему новые структуры, отказываться от устаревших;
- использование в управлении современных информационных технологий;
- оптимальное для данной модели привлечение квалифицированных специалистов, в том числе из числа общественности к принятию управленческих решений.

Эффективная управляющая система фитнес - центра способствует мобилизации материальных, социальных, психологических и педагогических ресурсов воспитания и обучения. Усилия управляющей системы направлены не только на создание необходимых комплексных условий реализации воспитательно-образовательного процесса, но и хороших материальных условий работы и отдыха, условий для дополнительных занятий физкультурой и спортом, интеллектуально-содержательного проведения свободного времени, занятий по интересам.

«Экселент» уже несколько лет работает в режиме развития, поэтому организационная структура управления организации строится по линейно - функциональному типу с элементами матричной. При линейно-функциональной структуре управления связи и отношения субъектов характеризуются одновременно и субординацией и координацией. Наличие элементов матричной структуры отражает субъекты управления, которые создаются временно для решения той или иной инновационной задачи и распускаются после ее решения. Это временные проблемные или творческие группы. Элементы матричной структуры вводятся в сложившуюся линейно-функциональную структуру на какой-то срок и, как правило, не изменяют число уровней в вертикальной иерархии.



Рисунок 1.. Организационная структура

При рассмотрении деятельности ООО СОК «Фитнес-центр «Экселент» необходимо рассмотреть его сильные и слабые стороны – таблица 1. Наличие сильных и слабых сторон указывает на положительное и отрицательное в действующей системе управления предприятием.

Таблица 1

Слабые и сильные стороны предприятия

Слабые стороны	Сильные стороны
<ul style="list-style-type: none"> – Нет стимулирования сотрудников – Рядом находится несколько конкурирующих фитнес-центров – Цены за дополнительные занятия рассчитаны на средний класс и выше – Нехватка инструкторов детского центра – Нет денег у клиентов - нет прибыли у фитнес - центра 	<ul style="list-style-type: none"> – Удобное месторасположение – Ребенок развивается физически, умственно, духовно и эмоционально в одном учреждении (фитнес-центр) – Берут молодых специалистов – Есть бесплатное дополнительное обучение по некоторым направлениям работы в здании фитнес-центре, а так же выезды в другие города (приглашение разных спикеров, лекторов, инструктора центра делятся своим опытом своей работы) – Руководство взаимодействует с персоналом. Спрашивает о своем видении ситуации – Возможность творчески подходить к занятиям – Контроль за работой персонала

Как видно из таблицы 1, к сильной стороне деятельности ООО СОК «Фитнес-центр «Экселент» можно отнести тот факт, что учреждение является поставщиком разных образовательных услуг, что делает ее актуальным местом. Безусловно, у клиентов есть альтернативные решения, но:

- «Экселент» уже работает 15 лет на рынке фитнес-услуг;
- фитнес-центр стремится отказывать услуги высокого качества;
- учреждение стремится расширять сетку расписания новыми и актуальными программами.

Также предприятие в непростое для себя время в 2020 году не сократило большую часть ставок:

- 1) обеспечивая своим работникам средства к существованию;
- 2) сохраняя для себя наиболее ценные кадры.

Однако, у предприятия немало и слабых мест в управлении, снижающих эффективность его деятельности. Так, ошибкой в управлении предприятием является цены дополнительные услуги, не входящие в базовую карту, рассчитаны средний класс и выше.

Кроме того, к основным слабым местам в деятельности предприятия можно отнести:

- 1) высокий уровень текучести кадров в департаменте «Детский центр».

Постоянная кадровая текучка приводят к следующим негативным последствиям:

- дополнительные затраты на поиск, найм и адаптацию нового инструктора;
- снижению производительности труда;
- в период начала работы новый сотрудник работает не с полной отдачей; – в период перед увольнением увольняющийся сотрудник работает не с полной отдачей;

2) Высокая нагрузка на фитнес-директора.

С учетом рассмотренных данных, можно сформировать потенциальные возможности и угрозы для ООО СОК «Фитнес-центр «Экселент»- таблица 2

Таблица 2

Угрозы и возможности предприятия

Угрозы	Возможности
– Большая загруженность инструкторов связи с большим потоком людей	– Внедрение новых программ («предложение рождает спрос»)
– Высокая нагрузка на фитнес-директора	– Творческий подход к работе (государство не контролирует соблюдение ООП)
– Постоянная конкуренция с образовательными центрами и другими фитнес-центрами	– Повышение уровня профессионализма инструкторов
– Финансовая нестабильность клиентов	
– Проверки со стороны государственных органов (если возникают изменения в законодательстве)	

Таким образом, на основании данных таблиц 1 и 2 можно составить для ООО СОК «Фитнес-центр «Экселент» общую матрицу SWOT-анализа, которая позволит наглядно охватить все угрозы, возможности предприятия – таблица 3.

Матрица SWOT-анализа для учреждения.

Слабые стороны	Сильные стороны
<ul style="list-style-type: none"> – Нет стимулирования сотрудников – Рядом находится несколько конкурирующих фитнес-центров – Цены за дополнительные занятия рассчитаны на средний класс и выше – Нехватка инструкторов детского центра – Нет денег у клиентов - нет прибыли у фитнес - центра 	<ul style="list-style-type: none"> – Удобное месторасположение – Ребенок развивается физически, умственно, духовно и эмоционально в одном учреждении (фитнес-центр) – Берут молодых специалистов – Есть бесплатное дополнительное обучение по некоторым направлениям работы в здании фитнес-центре, а так же выезды в другие города (приглашение разных спикеров, лекторов, инструктора центра делятся своим опытом своей работы) – Руководство взаимодействует с персоналом. Спрашивает о своем видении ситуации – Возможность творчески подходить к занятиям – Контроль за работой персонала

Угрозы	Возможности
<ul style="list-style-type: none"> – Большая загруженность инструкторов связи с большим потоком людей – Высокая нагрузка на фитнес-директора – Постоянная конкуренция с образовательными центрами и другими фитнес-центрами – Финансовая нестабильность клиентов – Проверки со стороны государственных органов (если возникают изменения в законодательстве) 	<ul style="list-style-type: none"> – Внедрение новых программ («предложение рождает спрос») – Творческий подход к работе (государство не контролирует соблюдение ООП) – Повышение уровня профессионализма инструкторов

На основании данных таблицы 3 видно, что к основным направлениям по использованию сильных сторон и возможностей ООО СОК «Фитнес-центр «Экселент» следует отнести:

- 1) корректировка кадровой политики;
- 2) корректировка цен на дополнительные платные услуги связи с сложившиеся финансовой возможностью клиентов.

Использование сильных сторон для устранения слабых мест в деятельности учреждения возможно за счет:

- 1) делегирования некоторых обязанностей фитнес – директора на менеджера детского центра и его заместителей – ввести новые должностей по разным направлениям работы «Детского центра»;

2) более тщательный мониторинг услуг: опросы родителей и детей на актуальность программ и их стоимость.

Слабости и угрозы для предприятия следующие:

- 1) высокий уровень текучести кадров;
- 2) конкретность с другими фитнес - центрами и развивающими центрами;
- 3) зависимость от платежеспособности клиентов.

Вместе с тем, несмотря на перечисленные проблемы, у рассматриваемого учреждения есть потенциал, который может быть реализован путем внесения изменений (совершенствования) в действующую структуру управления.

2.2. Условия реализации и критерии оценки разработанных предложений

Исследования проходили в период с 2020 по 2021 год и были разделены на три этапа. 1 этап с января 2020 года по сентябрь 2020 года – поисково-теоретический . На этом этапе проводился анализ организационной структуры и содержания программ занятий с детьми в фитнес клубах. Были выявлены основные принципы управления фитнес-центром и изучен рынок фитнес- занятий с детьми в фитнес клубах. Данные получались при анализе расписаний занятий, опросе специалистов по детскому фитнесу, родителей и детей.

2 этап с сентября 2020 по май 2021 год – опытно-экспериментальный. На втором этапе проведения исследований были разработаны предложения по усовершенствованию структуры управления «Детским центром» Котоая в дальнейшем была ведена для апробация и частично действует на данный момент времени Исследования проводились на базе ООО «СОК «Фитнес-

центр «Экселент» г. Красноярск. В ходе проведения эксперимента исследовались средства, формы, методы управления.

3 этап с мая 2021 по ноябрь 2021 года – обобщающий. На этом этапе проводилась экспертная оценка разработанной управленческой структуры. Изучалось соответствие предложенной структуры и ее работы к требованиям современных стандартов. По результатам исследования подготовлены практические рекомендации для проведения курсов повышения квалификации специалистов по детскому фитнесу.

Решение поставленных в диссертационном исследовании задач осуществлялось при использовании следующих методов исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы и практического опыта, контент анализ нормативных документов,
- педагогические наблюдения,
- опрос
- методы математической статистики.

Более подробно о проделанной работе описано ниже.

С учетом выявленных проблем, ООО СОК «Фитнес-центр «Экселент» можно предложить следующую стратегию развития – «стратегию роста», которая предполагает изменение продукта и (или) рынка. В эту группу могут входить следующие стратегии: стратегия глубокого проникновения на рынок, стратегия развития рынка, стратегия развития продукта и стратегия диверсификации (в последнем случае осуществляет выход с новым товаром на новый рынок).

Для ООО СОК «Фитнес-центр «Экселент», в силу того, что оно является популярным представителем - фитнес услуг своим клиентам, не имеет смысла переходить на какие-либо новые рынки. Значит, учреждению следует развиваться на уже существующем рынке. Известно, что применять данную стратегию развития организации целесообразно, если:

- 1) на рынке низкая конкуренция;

2) на рынке существует спрос.

Второе условие в отношении ООО СОК «Фитнес-центр «Экселент» выполняется.

Мы предлагаем изменить систему управления, где будут добавлены новые структурные единицы, а именно менеджера и его заместителей по:

- развивающим программам;
- культурно-массовым мероприятиям;
- детскому фитнесу.

На рисунке 2 схематично представлена организационная структура детского центра.

Функционал менеджера детского центра заключается в следующем:

- анализ, организация, планирование деятельности коллектива и своей собственной работы;
- руководство, распределение заданий и инструктаж подчиненных, контроль над ними;
- проверка и оценка результатов работы;
- ознакомление со всеми новинками в области образования, техники и технологии, выдвижение и рассмотрение новых идей и предложений;
- принятие решений.

А также:

- ищет новые пути достижения целей и берет на себя ответственность за риск, связанный с принятием управленческих решений;
- решает вопросы, выходящих за пределы компетенции подчиненных;
- взаимодействует с директором, вышестоящими и общественными организациями;

- является координатором, информатором, обеспечивающего приём, передачу и обработку различного рода информации;
- отвечает на звонки и прием посетителей;
- проводит собрания;
- заполняет формы отчетности
- отвечает за расписание;
- ведет отчетные документы по заработной плате;
- нанимает новых инструкторов и проводит собеседования;
- отвечает за повышение квалификации своих подчиненных.

Что касается заместителей менеджера детского центра, их функции:

- мониторинг услуг на рынке фитнес индустрии;
- мониторинг посещаемости занятий
- опрос об актуальности предлагаемых услуг;
- подготовка конспектов для занятий;
- предоставление программы новых занятий;
- составление списков необходимого инвентаря для занятий и мероприятий.



Рисунок 2. Новая структура управления департаментом «Детский центр»

Мы предположили, что таким образом мы сможем увеличить поток детей на дополнительные занятия, спрос на развивающие программы, так как программы будут актуальны и их цена будет приемлема для клиентов. Все это выявлено благодаря разделению обязанностей и активной деятельности менеджера и его заместителей.

Вследствие этого увеличиться дополнительное стимулирование инструкторов, что уменьшит текучесть кадров.

Для того, чтобы ввести новые структурные единицы необходимо:

4. обсудить выше указанные предложения с руководством фитнес - центра: с директором и фитнес-директором. Если данные условия устраивают директоров, то обсуждаются сроки и нюансы проведения эксперимента для определения эффективности данных предложений.

5. Собрать собрание «Детского центра», обозначить новые условия работы, новые должности и их функции, определить, кто подходит и желает занять должности менеджера и его заместителей

6. Каждый заместитель проводит мониторинг рынка фитнес- услуг, проводит опрос родителей, детей и персонала, на основании этого выдвигает менеджеру идею.

7. Если программа одобрена, есть подходящий специалист, составляется программа, подбирается оборудование, запускается реклама нового направления занятия.

8. Анализируем посещаемость урока, каких результатов достигают дети вовремя его занятия, есть ли прогресс.

9. Подготавливаем аналитический отчет для собрания «Детского центра», где каждый заместитель менеджера огласит полученные результаты.

10. На основании этого будет принято решение о сохранении данного занятия и эффективности работы заместителя менеджера и инструктора, проводившего занятия.

На рисунке 3 вы можете увидеть наглядный план введения новой организационной структуры управления фитнес - центром «Экселент».

Для того, чтобы оценить эффективность предложенной организационной структуры мы выбрали такие критерии оценки, которые в свою очередь можно подразделить на качественные и количественные критерии.

К качественным критериям отнесли оценку родителей и детей, которая была выставлена на основе устного опроса, который дает нам понимание о желаемых направлениях программ, платежеспособности, актуальности сетки расписания и общее впечатление от занятий. Его пример вы можете увидеть в Приложении 1. Также к качественным критериям мы относим расширение объема услуг,

К количественным критериям:

- Количество клиентов детского центра;
- Количество детских программ;
- Количество развивающих программ;
- Количество детей посещающие, развивающие программы;
- Количество современных образовательных технологий, используемых в учебном процессе.
- Количество инструкторов, прошедших повышения квалификации.



Рисунок 3. План проведения введения структуры управления департаментом «Детский центр»

2.3. Анализ экспериментальных данных

В исследовании опрос проводился по специально разработанным опросным листам или в виде анкетирования. В диссертационном исследовании проводился анкетный опрос двух групп, мнение которых важно для определения особенностей профессиональной деятельности специалистов по детскому фитнесу.

Первая группа – это родители детей, занимающихся в фитнес–клубах. В ходе анкетирования они оценивали влияние физкультурно-оздоровительных занятий на развитие и поведение детей, оценивали программы детских занятий, их количество (Приложение 1).

Вторая группа – это инструкторы по детскому фитнесу. В ходе анкетирования удалось выяснить их мнение о содержании профессиональной деятельности, их ожиданиях от профессиональной деятельности и необходимости повышения уровня своей профессиональной компетентности (Приложение 2).

Как всем уже известно, проведение опроса занимает больше времени, чем анкетирование. Однако, именно опросные методы позволяют нам получить срочную информацию об изменениях о состоянии объекта или какой-либо системы. В исследованиях нами использовались экспресс опросы, уточняющие факты работы специалистов, раскрывали и дополняли полученные результаты исследований. Опрашивались инструкторы, проводящие занятия с детьми – участники образовательных программ, родители.

Мониторинг результата был сделан до и после введения новой организационной структуры управления «Детским центром». В нем участвовало 30 человек. По результатам диагностики при помощи устного опроса для родителей, который представлен в Приложении 1., были выявлены следующие результаты:

1. На вопрос «Достаточно ли детских программ в сетке расписания?»

В начале эксперимента 14 человек ответило, что считаю имеющуюся сетку расписания более, чем достаточной для их детей, а также 14 родителей отметило необходимость расширения детских программ. И только 2 человека не могли дать четкого ответа.

После апробации нашей организационной структуры результаты изменились и стали выглядеть следующим образом:

— 26 человек посчитали, что детских занятий более чем достаточно в сетке расписания;

— 3 родителя хотели бы увидеть новые программы;

— 1 человек затруднился ответить на вопрос.

Диаграмма на рисунке 4 отражает полученные нами результаты.

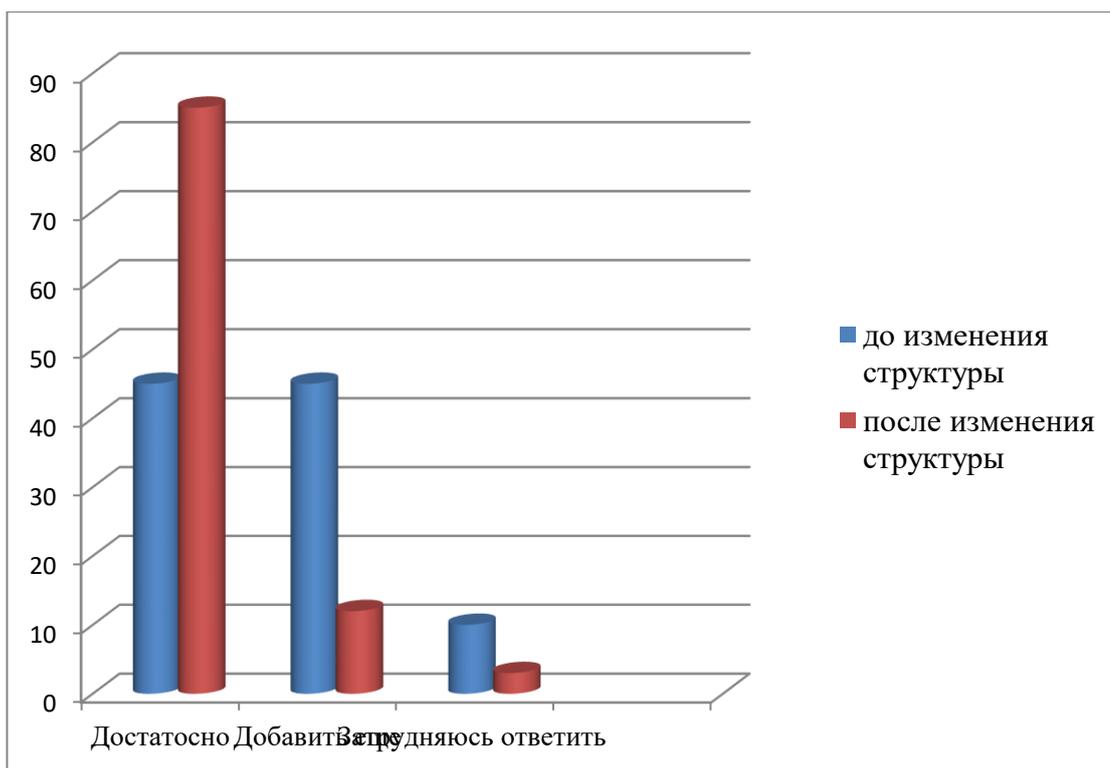


Рисунок 4. Сравнение анализа опроса родителей о достаточности программ в сетке расписания до внесённых изменений и после

2. Тем родителям, которым сетка расписания казалась недостаточной, мы задали следующий вопрос для понимания направления и

развития наших действий: «Занятия какого направления вы бы хотели видеть в сетке расписания?».

Данные опроса отражены в диаграмме на рисунке 5.

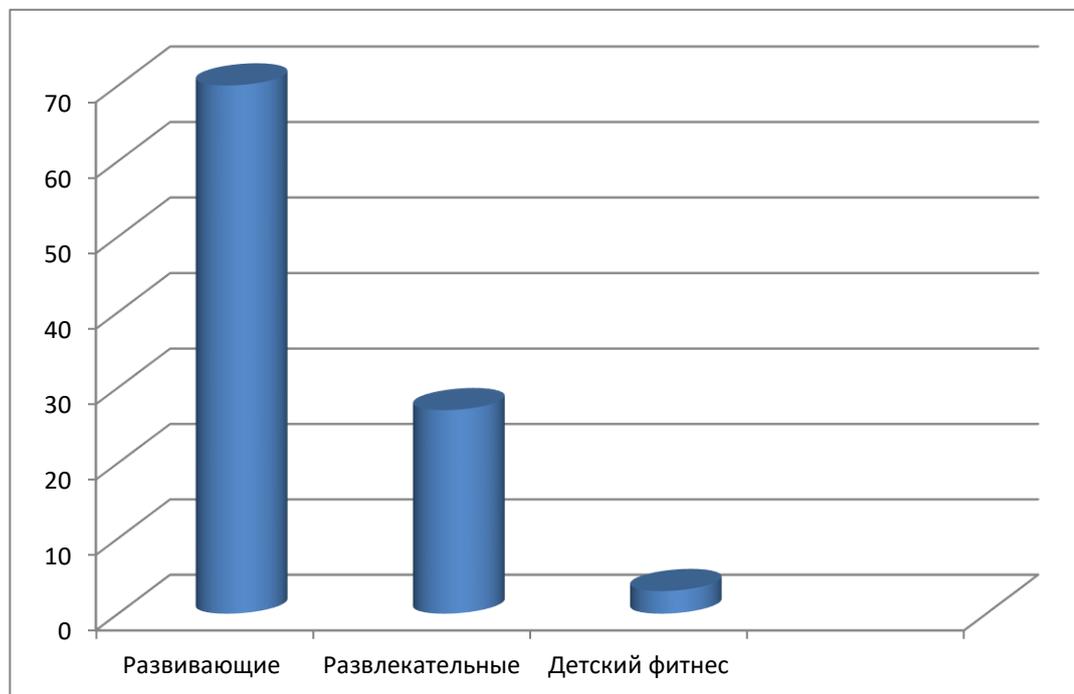


Рисунок 5. Желаемые направления в детских программах

В результате опроса 10 человек ответили, что им было бы интересно отдать своего ребенка на развивающие занятия от 2 до 6 лет. 3 родителя хотели бы больше мероприятий – детских праздников. И только 1 человек сказал о том, что необходимо увеличить количество занятий, направленных на физическое развитие.

На основании данных результатов мы выявили необходимость введение новых образовательных программ. Заместителем менеджера по развивающим программам было предложено ввести новые коммерческие занятия такие, как «Развивай-ка от 1,5 до 3 лет» 2 раза в неделю и «Подготовка к школе» 3 раза в неделю. Оба занятия проводятся в малых группах до 5 человек. В коллективе «Детского центра» есть инструктора,

подходящие для ведения данных уроков: педагог дошкольного образования и учитель начальных классов.

В таблице 5 и 6 приведены результаты наших наблюдений и подсчёта количества детей, посещавших данные занятия.

Таблица 5

Посещение детьми занятия «Развивайка»

«Развивай-ка»	
В начале введения занятия в сетку расписания	Спустя 6 месяцев введения занятия в сетку расписания
Группа 1,5-2 года	
2	5
Группа 2-2,5 года	
1	4
Группа 2,5-3 года	
0	2

Таблица 6

Посещение детьми занятия «Подготовка к школе»

«Подготовка к школе»	
В начале введения занятия в сетку расписания	Спустя 6 месяцев введения занятия в сетку расписания
Группа 4-5 лет	
1	3
Группа 5-6 лет	
3	5

Мы можем сделать вывод о том, что данные занятия данного направления пользуются спросом среди клиентов, поэтому после проведения эксперимента они остались в сетке расписания.

Мы применили два критерия оценки эффективности работы инструкторов детского центра:

— количество современных образовательных технологий, используемых в учебном процессе;

— количество работников, прошедших повышение квалификации через семинары, мастер-классы, погружения.

Существуют разнообразные методические формы повышения квалификации педагогов

— индивидуальные;

— подгрупповые;

— фронтальные.

К индивидуальным формам относятся:

— консультации руководителя структурного подразделения;

— самообразование;

— моделирование индивидуальных вариантов методической работы

для каждого инструктора.

К подгрупповым методам относятся:

— творческие микрогруппы;

— проблемные консультации;

— взаимопосещение образовательной деятельности;

— тематические семинары;

— методические посиделки;

— творческие мастерские.

К фронтальным методическим формам относятся:

— педсовет;

— семинар;

— семинар-практикум;

— смотры-конкурсы;

- мастер-классы;
- круглые столы;
- педагогические проект;
- фестиваль методических идей;
- участие в окружных методических объединениях.

На рисунке 6 представлено процентное соотношение инструкторов детского центра, которые прошли повышение квалификации.

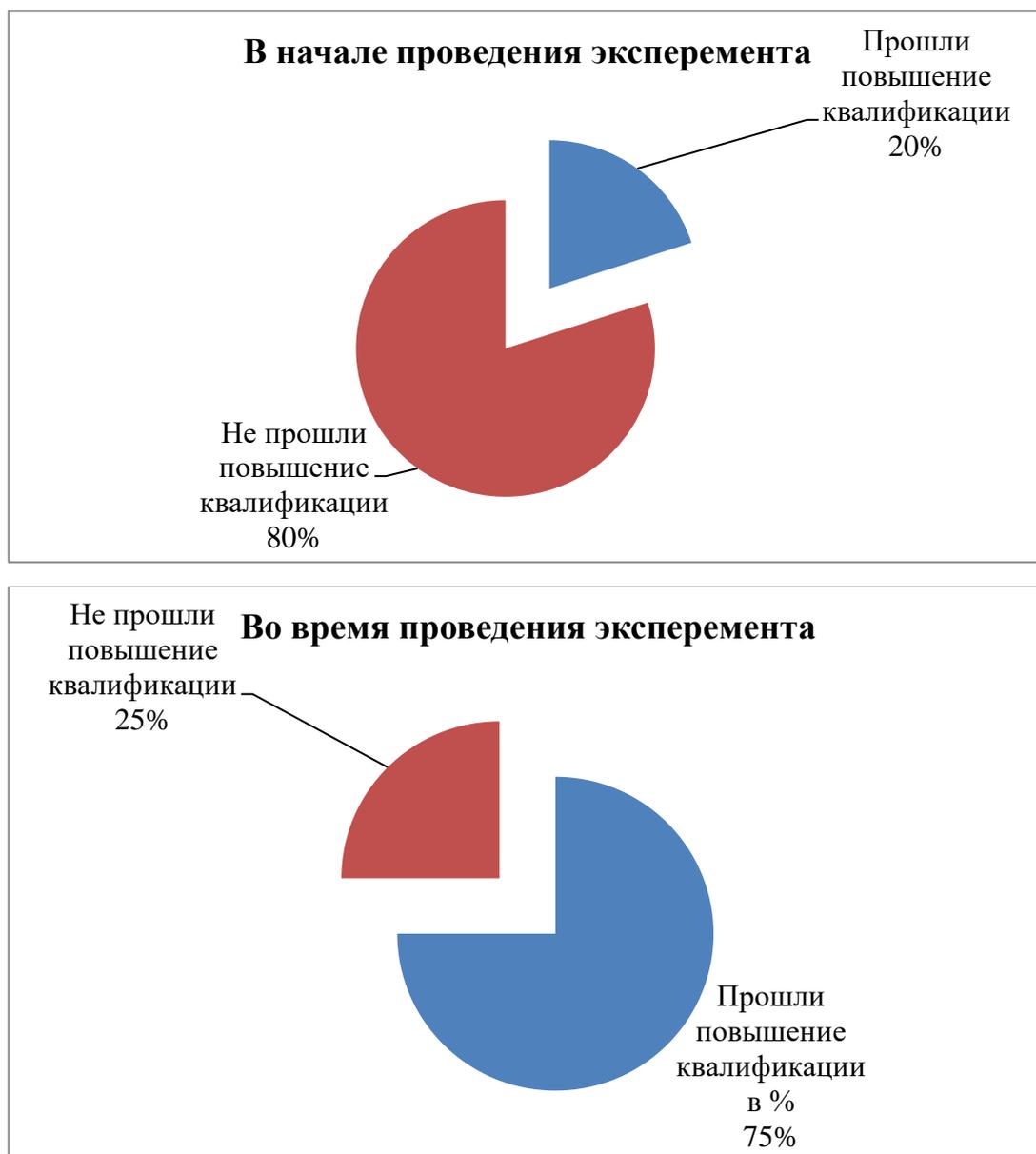


Рисунок 6. Удельный вес численности инструкторов детского центра, прошедших повышение квалификации

Также мы провели опрос среди инструкторов детского центра, чтобы понять, какие образовательные технологии используются в их работе.

Образовательная технология - это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; она есть организационно - методический инструментарий педагогического процесса (Б.Т.Лихачёв).

Сегодня насчитывается больше сотни образовательных технологий.

— Концептуальность

— Системность

— Управляемость

— Эффективность

— Воспроизводимость

— Концептуальная часть – это научная база технологии, т.е. психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент.

— Содержательная часть – это общие, конкретные цели и содержание учебного материала.

— Процессуальная часть – совокупность форм и методов учебной деятельности детей, методов и форм работы педагога, деятельности педагога по управлению процессом усвоения материала, диагностика обучающего процесса.

Взаимодействие всех субъектов открытого образовательного пространства (дети, сотрудники, родители) осуществляется на основе современных образовательных технологий.

К числу современных образовательных технологий можно отнести:

— здоровьесберегающие технологии;

— технологии проектной деятельности;

— технология исследовательской деятельности;

— информационно-коммуникационные технологии;

- лично-ориентированные технологии;
- игровая технология и др.

В таблице 7 отражено количество технологий, используемых инструкторами детского центра.

Таблица 7 – Педагогические технологии, используемые инструкторами детского центра

До эксперимента	После эксперимента
Здоровье-сберегающая Игровая	Исследовательская деятельность Информационно-коммуникационная Личностно-ориентированная Здоровье-сберегающая Игровая
Итого	
2	5

Если судить об общей работе Детского центра и рассматривать всю сетку расписания и общее количество детей, посещающих данное место, то получаются следующие результаты, которые можно увидеть в таблице 8.

Таблица 8 – Количество человек и программ детского центра

Критерии	До начала эксперимента	После эксперимента
Количество клиентов детского центра	60	73
Количество детских программ	13	18

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что внесённое изменение в организационную структуру управления детским центром ООО «СОК «Фитнес-центр «Экселент» является эффективным так, как оно позволяет проводить частые мониторинги, отслеживать посещение занятий, узнавать о новых услугах на рынке фитнес-индустрии и запросов клиентов, на основании которых можно определить необходимые изменения

для обеспечения эффективной работы и актуальности предоставляемых услуг. Новые должности позволяют дополнительно стимулировать инструкторов детского центра, что способствует уменьшению увольнения персонала. Эффективность данной структуры доказано более высоким посещением детского центра и занятий детьми, удовлетворенность родителей представленными программами, выросшим уровнем подготовки инструкторов центра, а так же выросшим числом используемых технологий в образовательном процессе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема гармоничного воспитания детей волнуют родителей, психологов, преподавателей, врачей. Современные тенденции развития России предъявляет повышенные требования к вопросам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, к их высокому уровню развития интеллекта, ранней социальной адаптации и мобильности в современном мире.

Связи с этим изменилась парадигма процесса воспитания, как в семье, так и в системах общего и дополнительного образования. Причины тому, что современные дети уже в раннем возрасте попадают в огромный информационный поток, изменились их игры и игрушки, они по-другому воспринимают мир, чем это было 15-20 лет назад.

Сегодня многие родители хотят дать своему ребенку все самое лучшее и необходимое. И часто бывает, что это «самое лучшее», прежде всего, начинает выражаться в раннем развитии. Родителей привлекают разные занятия, которые направлены развития мелкой моторики, речи и т.д.

Однако, все больше родителей начинают замечать, что у современных поколения отмечается дефицит двигательной активности. Игры, прогулки во дворах ушли в прошлое. Научные сотрудники и средства массовой информации проводят анализ причин сложившейся ситуации. Вывод таков - очень изменился мир вокруг нас.

Практический опыт организации работы детских фитнес - клубов, опросы и беседы с родителями позволяют нам говорить о том, что стремление к здоровому образу жизни вновь набирает силу, у родителей есть понимание, что дети необходимо не только уметь читать, писать и многое знать, но и быть физически развитыми. Для них важно, чтобы у их детей вовремя формировались двигательные навыки и умения, правильная осанка и походка, мышечная сила и координация движений.

В связи, с чем появился вопрос о грамотном управлении фитнес – центром, а именно детскими программами, которые бы удовлетворяли потребности родителей.

В данной работе была разработана усовершенствованная организационная структура управления «Детским центром», позволяющая организовать качественную работу детских программ. Она включает в себя новые должности заместителя менеджера и его заместителя по трем направлениям работы: детский фитнес, развивающие направления, массовые мероприятия.

Цель работы была достигнута путем решения следующих задач:

- - изучены теоретические основы развития детских программ в фитнес клубах;
- проанализированы системы управления детскими программами в фитнес - центре на современном этапе;
- разработаны предложения по совершенствованию структуры управления детскими программами в ООО «СОК «Фитнес-центре «Экселент»
- апробированы разработанные предложения в систему управления фитнес - центром и проанализировать полученные результаты.

На основании анализа в ООО «СОК «Фитнес-центре «Экселент» были внесены следующие изменения в работу детского центра:

- Введены новые развивающие программы для детей от 1,5 до 6 лет;
- Предоставлен вариант опроса родителей и детей для понимания эффективности программа и удовлетворенностью ими;
- В работе стали использовать больше педагогических технологий.

В ходе исследования доказана эффективность внесённых изменений в систему управления фитнес-центром, так как:

- количество человек, посещающих развивающие занятия выросло;
- увеличилось количество инструкторов, прошедших курсы повышения

квалификации по разным направлениям работы;

- увеличилось количество клиентов детского центра;
- увеличилось число родителей, удовлетворённых сеткой расписания.

Данное исследование носит прикладной характер, так как проведено с целью решения актуальной проблемы для конкретной организации. Практическая значимость исследования заключается во внедрении полученных результатов в практику управления фитнес - центром «Экселент». Произведена оценка эффективности новой организационной структуры, внедренной в систему управления «Детским центром», из которой видно, что выработанные мероприятия содействуют повышению эффективности деятельности организации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Sport and fitness management: career strategies and professional content / Ed. by. J. B. Parks, B. R. K. Zander. - Champaign (Illinois): Human Kinetics Books, 1990. - X, 277 p.: il.
2. Актуальные проблемы образования: [интервью с президентом Рос. акад. образования Н.Д. Никандровым] // Физическая культура в школе. – 2009. – № 7. – С. 2 – 9.
3. Андреев, В. И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 606 с
4. Андреев, В. И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 606 с
5. 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.
6. 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
7. Анри Файоль. Общее и промышленное управление. Перевод на русский язык: Б. В. Бабина-Кореня. — М., 1923. // Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий. — 28.08.2012. URL: <https://gtmarket.ru/library/basis/5783>
8. Арсентьева, В.П. Игра - ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений: доп. Умо по направлению пед. образования и науки РФ / В.П. Арсентьева. – М.: Форум, 2009. – 143 с.: табл.

9. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с
10. Борисова, М.М. Использование фитнес-технологий в ДОУ [дошкольное образовательное учреждение] / Борисова М.М., Горелова В.В. // Инструктор по физкультуре. – 2012. – № 2. – С. 108–113.
11. Гониянц, С.А. Контент-мониторинг публикаций, посвященных рекреации, фитнесу и туризму, опубликованных в журнале "Теория и практика физической культуры" за период 1992–2006 гг. / С.А. Гониянц, А.Ю. Никифорова // Международная научно-практическая конференция "Фитнес 2007", 14–16 нояб. 2007 г.: к 75-летию каф. / сост. Т.С. Лисицкая; науч. ред. Ю.К. Гавердовский; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики гимнастики. – М., 2007. – Тетр. первая. – С. 57–59
12. ГОСТ Р 57116–2016 Фитнес-услуги. Общие требования к фитнесобъектам. – М.: Стандартинформ, 2016. – 24 с
13. ГОСТ Р 57138–2016 Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования. – М.: Стандартинформ, 2016. – 12 с.
14. ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес программам. – М.: Стандартинформ, 2017. – 15 с.
15. Дегтярева, Е.И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дегтярева Елена Ивановна. – М., 1998. – 22 с.
16. Дементьев, К.Н. Возможности использования фитнес-технологий в системе специального и инклюзивного образования детей / К.Н. Дементьев, О.В. Заширинская, О.В. Пристав // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 7. – С. 41–43.
17. Деркач, А.А. Акмеология: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии: Рек. Сов. по психологии

УМО по клас. унив. образованию / А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин. – СПб.: Питер, 2002. – 253 с.

18. Дорофеев В.Д., Шмелева А.Н., Шестопал Н.Ю.. Менеджмент: Учеб. пособие. — М.: ИНФРА-М. — 440 с. — (Высшее образование).. 2008 <https://lib.sale/osnovyi-menedjmenta-besplatno/printsiyi-upravleniya-52802.html>

19. Дуркин, П.К. Интерес к физической культуре - это сложное личностное образование школьника / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура в школе. – 2014. – № 4. – С. 15–20.

20. Егорова, Н.В. Детский фитнес различной направленности в системе дополнительного образования / Н.В. Егорова, Е.Ю. Андриянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2009. – № 6. – С. 44–45.

21. Егорычева, Э.В. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов: учеб. пособие / Э.В. Егорычева, Н.Г. Цаголова. – М.: МГУП им. Ивана Федорова, 2011. – 124 с.

22. Жигалова, Я.В. Тренировочные фитнес-программы для женщин среднего и старшего возраста / Я.В. Жигалова, Л.В. Тарасова // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 1. – С. 42–43.

23. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: [науч.-метод. пособие] / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: Сов. спорт, 2010. – 296 с.: ил.

24. Калашников Д.Г. Повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, работающих в коммерческих спортивнооздоровительных центрах (фитнес-центрах) // Материалы научной конференции «Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики» М.: СпортАкадемПресс. – 2004 – с.106–109.

25. Кашина А.П., Ткачева Е.Г. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС // Наука-2020. 2020. №1 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/detskiy-fitness> (дата обращения: 17.11.2021).

26. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. для студентов пед. ин-тов по специальности N 2110 "Дошк. педагогика и психология": доп. М-вом просвещения СССР / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985 – 271 с.: табл.

27. Козырева, О.В. Оздоровительные технологии в дошкольных и школьных образовательных учреждениях и во внешкольных организациях / О.В. Козырева // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2010. – № 2. – С. 4–8.

28. Комков, А. Г. Социально- педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук:13.00.04 /А.Г. Комков. – СПб., 2000. – 48 с.

29. Краснов Е.В. Эффективность деятельности фитнес-клубов России // ТипФК. 2013. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-deyatelnosti-fitness-klubov-rossii> (дата обращения: 17.11.2021).

30. Крохичева Галина Егоровна, Романова Светлана Валентиновна, Смогрунова Марина Васильевна, Шека Сергей Иванович Развитие сегментарного SWOT-анализа // Новые технологии. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-segmentarnogo-swot-analiza> (дата обращения: 17.11.2021).

31. Кудра, Т. А. Фитнесс. Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры: монография /Т.А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2002. – 222 с.

32. Левченкова, Т.В. Основы использования методики фитнес-тренировки в школе / Левченкова Т.В., Михайлова И.Г. // Методология современной общей и спортивной педагогики: Всерос. науч. конф.:

посвящается 75-летию со дня основания каф. педагогики Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (7–9 окт. 2004 г.): материалы науч. конф. / под общ. ред. С.Д. Неверковича, В.В. Гожина, Л.Д. Квиртия; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2004. – С. 283–286.

33. Левченкова, Т.В. Проблемы и перспективы развития детского фитнеса в России / Т.В. Левченкова // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Методологические проблемы общей и спортивной педагогики", 28-30 окт. 2009 г.: материалы / [под общ. ред. С.Д. Неверковича, Е.В. Киселевой]; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 25–28.

34. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 104 с.

35. Лубшева, С.В. Акробатика в детском фитнесе / С.В. Лубшев // Международная научно-практическая интернет-конференция "Фитнес–2010": материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2010. – С. 91–93

36. Малов А.Ю. Педагогические технологии в обучении // Вестник ЧелГУ. 2001. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-tehnologii-v-obuchenii> (дата обращения: 17.11.2021).

37. Матякубова Парахат Майлиевна, Косимова Гузаль Равшановна Основные принципы современного менеджмента качества // Научный журнал. 2018. №9 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyeprintsipy-sovremennogo-menedzhmenta-kachestva> (дата обращения: 16.11.2021).

38. Моченов, В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурнооздоровительной работы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Моченов Валерий Петрович. – М., 1994. – 24 с.

39. Наталья Витальевна Усова, Яна Георгиевна Гергележиу
Приоритетные направления продвижения услуг фитнес-центра на рынке
крупного города // Вопросы управления. 2019. №2 (38). URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/prioritetnye-napravleniya-prodvizheniya-uslug>

40. Начинская, С. В. Анализ мотивации старшеклассников к
занятиям физической культурой и спортом /С.В. Начинская, О.Н. Степанова
//Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий //Материалы
всероссийской научнопрактической конференции. Ч. I.— СПб., 2000. — С.
70-71.

41. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного
физкультурного образования: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 /
Сайкина Е.Г. – СПб., 2009. – 46 с.

42. Сайкина, Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского
фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков / Е.Г.
Сайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –
2007. – № 2. – С. 2–6. 165.

43. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России»
(гармонизация Европейских и Российских подходов к теории и практике
охраны и укрепления здоровья подростков). – М.: Издатель Научный центр
здоровья детей РАМН, 2010. – С.14-15

44. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов
физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров
СССР : [в 2 т.] / под. общ. ред.: Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Изд. 2-е,
испр. и доп. – М.: ФиС, 1976

45. Тери О' Брайн. Основы профессиональной деятельности
персонального фитнес-тренера. - ООО Коммерческие технологии, 2001. - 76
с.

46. Фредерик Уинслоу Тейлор. Принципы научного менеджмента. —
М., 1991. // Электронная публикация: Центр гуманитарных технологий. —

03.06.2010. URL: <https://gtmarket.ru/library/basis/3631> (дата обращения 20.11.2021)

47. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов/ А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

48. Чеснокова А.В. Управление фитнес клубом при помощи Web технологий // Инновационная наука. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/upravlenie-fitness-klubom-pri-pomoschi-web-tehnologiy> (дата обращения: 17.11.2021).

49. Эмерсон Г. Двенадцать принципов производительности. Гл. I. URL: <http://orel.rsl.ru/nettext/ekonomik/emerson/12pr002.htm> (дата обращения: 27.01.2010) (дата обращения 25.11.2021)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросник для родителей

ФИО	
Имя и возраст ребенка	
Как часто посещает ДЦ?	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> регулярно(3 и более раз в неделю)<input type="radio"/> Иногда (1 – 2 раза в неделю)<input type="radio"/> Редко (3 и менее раз в месяц)
Ваш ребенок остается довольным после посещения ДЦ или занятия?	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Да<input type="radio"/> Нет<input type="radio"/> Другое
Достаточно ли детских программ в сетке расписания?	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Достаточно<input type="radio"/> Добавить еще<input type="radio"/> Затрудняюсь ответить
Если нет, то какие бы программы добавили?	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Развивающие<input type="radio"/> Детский фитнес<input type="radio"/> Массовые мероприятия
Почему выбрали наш клуб?	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Удобно расположен<input type="radio"/> Много интересных программ для детей<input type="radio"/> . Мне удобно посещать клуб вместе с ребенком<input type="radio"/> . Посоветовали друзья<input type="radio"/> О клубе и детских программах положительные отзывы в интернете

Продолжение приложения А

<p>Ваше мнение об инструкторах, которые проводят занятия с детьми</p>	<p>Выбрать не более 3-х ответов</p> <ul style="list-style-type: none">○ Инструкторы проводят занятия интересные для детей○ Инструкторы умело общаются с детьми○ Инструкторы умело отвечают на вопросы родителей○ Инструкторы не всегда хорошо проводят занятия○ У инструкторов нет умений общаться с маленькими детьми○ .У нас нет информации о том, как инструктор проводит занятия○ . Другое
<p>Ваши пожелания для улучшения работы с детьми в нашем клубе</p>	

Благодарим за участие в опросе!

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

для специалистов и менеджеров по детским программам

1. В детском центре Вы работаете только в качестве:

- a. Инструктора, педагога
- b. Аниматора
- c. Менеджера
- d. Администратора
- e. Совмещаю несколько видов работ

2. В своей работе инструктора (педагога) Вы используете программы

- a. Разработанные и описанные в литературе или интернете
- b. Разработанные в нашем клубе другими инструкторами
- c. Разработанные самостоятельно

3. Вы проводите занятия

- a. Только по одной программе
- b. Только с одной возрастной группой
- c. С разными возрастными группами
- d. В группе на одном занятии дети разных возрастов

4. Вы часто изменяете (корректируете) содержание занятия

- a. Часто
- b. Никогда отступаю от намеченного плана
- c. Зависит от поведения детей на занятии
- d. Зависит от количественного и возрастного состава группы

5. Как часто Вам приходится принимать участие в мероприятиях (праздники, дни рождения, соревнования) для детей, которые проходят в клубе

5.1 Провожу только занятия

5.2. Участие в мероприятиях входит в мои обязанности

5.3. Участвую по мере необходимости

Опросный лист для менеджеров

Коллеги! Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты.

Анкетирование проводится для того, чтобы выявить мнения о перспективах развития детского фитнеса и выявления особенностей работы инструкторов. Все ответы будут использованы в обобщенном виде.

1. В Вашем клубе отделение детского центра

- Не работает
- Работает частично по отдельным программам
- Работает в полном объеме, предлагаются программы для разных возрастных групп

2. Для организации работы департамента детского центра в Вашем клубе

- Есть необходимые помещения и оборудование
- Занятия проводятся в помещениях для взрослых
- Есть только игровая комната

3. При принятии инструкторов Вы учитываете уровень их образования

- Да, преимущество имеют лица с профессиональным образованием
 - Нет, главное для меня опыт работы
 - Учитываю поведение на собеседовании
4. Какие на Ваш взгляд качества специалиста важны для успешной работы (поставьте ранги от 1 до 10)

4. Какие на Ваш взгляд качества инструктора важны для успешной работы (поставьте ранги от 1 до 10)

Профессиональное качество	Ранг
<ul style="list-style-type: none"> • организаторские способности • коммуникативные способности • педагогическое воображение • способность к распределению • внимания между объектами • перцептивные способности • речевые способности • дидактические способности • способность следовать целям и • задачам тренировки • авторитарные способности • академические способности 	

5. Каким образом инструктора в Вашем клубе повышают уровень своего профессионального мастерства:

- Посещают конвенции и мастер-классы в других клубах
- Посещают курсы, которые выбирают сами
- . Проводим семинары внутри клуба
- Специалисты самостоятельно решают эти вопросы

6. Вы планируете в дальнейшем развивать работу отделения детский центра:

- Да, будет еще расширять перечень программ для разных возрастов
- Да, будет еще расширять перечень программ для разных возрастов и обновлять оборудование
- . Да, если будет коммерческой успех
- Нет, детский фитнес требуем слишком много внимания для его организации

Фит-баланс

Возраст: 7-10 лет.

Продолжительность: 55 минут.

Оборудование: гимнастические мячи (фитболы), мечи разного диаметра, коврики, конусы, кольца

Цель: развить функциональные возможности организма: физические качества, сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

Задачи: укрепить мышцы спины и брюшного пресса, создать хороший мышечный корсет, развить координацию движений и вестибулярный аппарат, сформировать правильную осанку.

Описание программы: динамическое занятие с использованием фитболов.

Ход занятия

Приветствие

Знакомство

Подбор мяча

Объяснение правил безопасности и техники

Разминка: ОРУ с использованием фитбола/ блок из базовых шагов фитбол-аэробики на мече или с мячом в руках.

Основная часть: упражнения в передвижении на фитболе /упражнения на баланс /силовой блок /подвижные игры средней интенсивности/ полоса препятствий.

Заключительная часть: игра малой интенсивности, растяжка, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

ФИТ-ЖИМ или ОФП

Занятие направлено на общую физическую подготовку детей.

Цель: развить и укрепить мышечный корсет.

Продолжительность: 30 минут.

Возраст: 4-6 лет

Ход занятия

В первую очередь необходимо отметить, что тренировку нужно начинать с разминки.

Упражнения следует выполнять в указанном порядке.

Растяжка

Наклоны в разные стороны. Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

Наклоны вперед, касаясь руками пола. Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

Складка на полу.

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).

«Бабочка».

Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

Складка на полу ноги врозь.

Продолжение приложения Д

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

Далее можно приступать к упражнениям на подкачку различных групп мышц.

Упражнения для ног

Приседания.

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

Равновесие на двух ногах.

Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.

Равновесие на одной ноге по 10 секунд.

Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.

Прыжки на одной ноге, руки на поясе.

Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.

Упражнения для пресса

Упражнения для спины

Поднимание спины наверх.

Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

«Лодочка на животе».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх ногами вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

Упражнения для рук

Планка.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.

Отжимания от пола.

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. опереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе.

Продолжение приложения Д

Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы

положение тела не изменялось во время отжиманий. Первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела. Начните с 3-5 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей ребенка.

После подкачки мышц, когда тело ребенка уже будет хорошо разогрето и даже немного утомлено, можно приступить к заключительной части тренировки – выполнению шпагатов и растяжки спины. Эти упражнения хорошо помогут расслабить мышцы и постепенно развить гибкость.

Заключительная часть тренировки - задания на растяжку

Складки ноги вместе и врозь при помощи взрослого.

Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи родителей, которые будут давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).

Шпагат на правую, а затем на левую ногу.

Лучше это упражнение выполнять по полосе. Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на переднюю ногу на колени, и на заднюю на бедра. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

Окончание приложения Д

Прямой шпагат.

Это упражнение также стоит выполнять на полосе или прижавшись спиной к стене. Исходное положение: стоя ноги врозь, прямыми руками упираться в пол рядом с ногами. Постепенно разводить прямые ноги в сторону до максимально терпимого уровня, после чего зафиксировать положение на 30 секунд. В этом положении обязательно нужно следить за тем, чтобы ноги были прямыми, стояли точно по полосе, и ребенок не уползал вперед. Родители должны помогать ребенку сохранять правильное положение, и при этом немного надавливать на бедра. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

«Колечко».

Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, опереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой вверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

«Корзиночка».

Это упражнение немного похоже на предыдущее. Исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову вверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. При этом их необходимо все время крепко держать руками за ноги. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение.

План-конспект занятий «Веселые старты»

Подготовительная часть

Инструктор объясняет правила соревнований, правила безопасности.
Обязательно проводит разминку для разогрева мышц.

Ребята делятся на команды.

Затем команды по очереди отгадывают загадки:

- 1) Кинешь в речку, не тонет, бьёшь о стенку, не стонет,
Будешь оземь кидать, станет кверху летать. (Мяч)
- 2) По пустому животу бьют меня – невмоготу,
Метко сыплют игроки, мне ногами тумачи. (Футбольный мяч)
- 3) Когда весна берёт своё, и ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё, ну а она через меня. (Скакалка)
- 4) Когда с тобою этот друг, ты можешь без дорог,
Шагать на север и на юг, на запад и восток. (Компас)
- 5) Бегу при помощи двух ног, пока сидит на мне ездок.
Мои рога в его руках, а быстрота в его ногах.
Устойчив лишь я на бегу, стоять секунды не могу. (Велосипед)
- 6) Сижу верхом не на коне, а у туриста на спине. (Рюкзак)

Основная часть

А теперь приступим к соревнованиям!!!

1. Бег с эстафетной палочкой (направляющий оббегает стойку, передаёт палочку встречно второму этапу и т.д.)

2. Эстафета с проползанием и лазанием (участник добегает до мата, расположенного торцом к пролёту шведской стенки, проползает под барьером высотой 40см, расположенном в начале мата, затем поднимается по стенке до касания рукой верхней рейки, спускается или соскакивает прыжком и бежит назад в колонну для передачи эстафеты)

3. Эстафета с ведением (участники выполняют ведение и обводит стойку, передает мяч участнику следующей команды)

4. Подвижная игра «Снайпер» (Участник добегает до кочки, которая расположена на расстоянии 50 см от стенки, кидает мяч в точку, указанную инструктором, затем ловит мяч, бежит обратно и передает эстафеты другому человеку из команды).

5. Не хуже кенгуру (Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают по часам. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.)

6. Грибники

На финише ставят три городка для каждой команды и прикрывают их цветными кругами — это «грибы». У первого игрока на старте в руках также три круга, но другого цвета. Игрок бежит к финишу, меняет «грибам» шляпки и возвращается, передавая круги второму игроку. Если «гриб» упал, то движение продолжать нельзя. Побеждает команда, которая была быстрее и аккуратнее.

7. Перепись населения

Соревнуются команды по принципу эстафеты. Участники бегут туда, где лежит лист бумаги и толстый маркер. Добежавший записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику. Очень забавно, как последние игроки усиленно вспоминают, чье имя еще не записано. Игра позволяет лучше запомнить имена в новой компании.

8. Белый лист

Необходимо донести лист бумаги до определенной отметки на одной ладони, не помогая другой рукой. На обратном пути сменить руки.

9. “На одной ноге”

Прыжки до ориентира на одной ноге, после сменяем ногу – на другой ноге бегут до команды, передают эстафету

10. Черепашка

Участник становится на четвереньки. Ему на спину кладется легкий предмет. Задача - пронести этот предмет и обойти стойку так, чтобы он не упал.

Заключительная часть

Подведение итогов.

Малоподвижные игры:

«Испорченный телефон»

Участники выбирают того из детей, кто станет первым водящим. Он занимает свое место в центре класса или площадки. Остальные игроки рассаживаются или выстраиваются в ряд, лицом к водящему. Теперь наш выбранный водящий загадывает или, лучше, записывает на листочке бумаги слово, короткую фразу, небольшой (из 2-4 предложений) рассказ. Это зависит от возраста участников и целей игры. Далее, водящий подходит к крайнему игроку и тихо, шепотом, чтобы не слышали другие дети, произносит заготовленное слово или фразу. Задача крайнего в цепочке игрока как можно точнее передать услышанное следующему участнику. Таким образом, все игроки, друг за другом будут пересказывать слово или текст своему следующему соседу. Последний в ряду игрок запоминает услышанное, и затем, громко, чтобы слышали все участники, произносит получившуюся фразу. Ее сравнивают с оригинальной, загаданной.

«Колечко»

Водящий зажимает колечко между ладоней, образуя что-то наподобие «лодочки». Таким же образом складывают руки остальные участники этой малоподвижной игры. Далее, водящий по очереди обходит всех играющих, вкладывая свои сомкнутые ладони в «лодочку» каждого игрока. Задача водящего – незаметно передать колечко кому-нибудь из детей. Важно, чтобы остальные участники не смогли заранее распознать – передал ли водящий

колечко участнику или нет. Иногда, дети умышленно путают друг друга. Так, какой-нибудь участник специально делает вид, что получил колечко, отвлекая других играющих. Водящий тем более путает игроков, обходя круг участников по несколько раз, имитирует передачу кольца нескольким игрокам.

Ну и когда все уже окончательно запутались, а колечко уже давным-давно передано, водящий выходит в центр площадки и произносит: «Колечко-колечко, выходи на крылечко». По этой команде, игрок, которому на самом деле было передано кольцо, должен успеть выскочить в центр площадки. Задача соседних с ним участников – успеть поймать «счастливчика» (именно поймать, а не осалить) и не дать ему оказаться рядом с водящим. Именно поэтому выстраиваться лучше кругом, а не в линию. Иначе у крайних игроков будет некоторое преимущество.

Если игрок с кольцом успевает добежать до центра площадки, он становится новым «водой». Если нет – игра повторяется со старым водящим.

План-конспект «Фит-плей»

1. Организационный момент (5 минут)

- *Игра "Круг имен"*

Дети становятся в круг. (Это способствует открытости, вниманию детей друг к другу, дает чувство единства в коллективе. Для усиления такого чувства можно взяться за руки). Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Первый называет имена всех.

- *«Шумная игра»*

По сигналу ведущего все игроки начинают, выкрикивая свои имена, искать своих тезок, чтобы быстрее других собраться в команду. Выигрывают самые шумные и проворные.

2. Разминка (5 минут)

Разминка по методике Е. Железновой.

- Разминка «Головами покиваем»
- Разминка «Утята» — аналог английской песенки про утят, которые,

которые,

уплывали от мамочки утки и по очереди не возвращались, а потом вернулись все вместе.

- Гимнастика «Зайка» — та же песенка про зайца с диска «Гав-гав и мяу», но теперь мы обыгрываем зайчика пальчиками, а не ручками.

Источник: <http://steshka.ru/pesni-zheleznovoj>

3. Основная часть (20 минут)

- *«Бегите ко мне!»*

Для игры требуются флажки четырех цветов. Ребенок берет флажок понравившегося ему цвета.

У воспитателя в руках все четыре флажка. Затем педагог показывает первый флажок и говорит фразу «Бегите ко мне!». К руководителю игры должны подбежать те дети, которые в руках держат флажок этого же цвета.

- «Болото»

Дети разбиваются по парам, им нужно перебраться одного берега на другой.

- Игра «заяц, слон, белка»

Дети становятся в круг, по жесту ведущего выбирается животное, ребенок должен показать его.

- Полоса препятствий:

1. Пролезть в туннеле
2. Пройти по мостику
3. Пролезть под модулем
4. Покружиться в кресле
5. Попрыгать на ослике
6. Попасть в кольцо
7. Ходьба по островкам
8. Одеть через голову обруч, снять его
9. Проползти на животе
10. Перепрыгнуть препятствие
11. Прыжки на одной ноге
12. Пронести мяч, зажав в коленях
13. Пронести мяч в паре, зажав его животами или между спинами
14. Передача меча по хлопку