



Татьяна Ивановна Басанец,
*педагог дополнительного образования
детского оздоровительного фитнес-клуба «РадугаФит»,
Центр внешкольной работы «Пашинский»,
г. Новосибирск*

Воспитательно-оздоровительные возможности детского фитнеса

В повседневную жизнь подрастающего поколения все более прочно входит понятие «детский фитнес». В России данное направление фитнеса появилось относительно недавно. Что же означает это красивое словосочетание? Попробуем разобраться.

Детский фитнес — это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, а также формируются жизненно важные двигательные навыки и умения. Какие же социальные и функциональные задачи способен решить детский фитнес?

Актуальными проблемами современных детей, как известно, являются: малоподвижный образ жизни (сегодня большую часть свободного времени дети проводят за компьютером или просмотром телепередач), переизбыток, а также накопление отрицательных эмоций без наличия своевременной физической разрядки. Все эти факторы в совокупности ведут к асинхронному (негармоничному) развитию организма ребенка [1, с. 203]. В чем это проявляется?

Во-первых, у детей наблюдается ускоренное развитие организма, и в первую очередь, увеличение роста и веса тела, а во-вторых — отставание внутренних органов в своем закономерном развитии. В результате такого диспропорционального жизненного существования возникают различные заболевания и отклонения.

Задачей каждого неравнодушно-го, ответственного родителя должно быть воспитание у ребенка понимания важности фитнеса в выработке правильного пищевого поведения.

Чем отличаются занятия спортом от занятий фитнесом?

Занятия профессиональным спортом имеют свои особенности. Для достижения амбициозной цели индивидуальность ребенка подвергается сильной коррекции, ему прививают жесткую дисциплину и настаивают на тоталитарном авторитете тренера. Далеко не каждый родитель согласен с такими методами воспитания. Кроме того, нельзя забывать и о травматичности в большом спорте, от которой, к сожалению, никто не застрахован.

Фитнес же — это не только увлекательный вид оздоровительной де-



тельности, но и своеобразная философия жизни. Это, в частности, и система правильного питания, и активное времяпрепровождение, и отдых, и, в целом, свободная гармонично развивающаяся личность. Занятия фитнесом приносят ребенку радость, заряд бодрости, одновременно давая необходимую физическую нагрузку для правильного системно сбалансированного развития.

Желание ребенка — ключевой фактор в организации занятий детским фитнесом [2]. Когда ребенку интересно заниматься, он с радостью приходит на тренировку, чувствуя, что он важен и ценен для своих родителей и педагога. Каждый ребенок в фитнес-клубе чувствует себя самобытной и особенной личностью, что, бесспорно, даст ему трамплин во взрослую оптимистически устремленную жизнь.

Человек, с ранних лет занимающийся фитнесом и ведущий здоровый образ жизни, обладает активной жизненной позицией, умением принимать ответственные решения, владеет коммуникативными навыками. Это — успешный человек! Современный социум требует от своих представителей смелости, неординарности решений, яркости, способности свободно, открыто, многопланово самовыражаться. На формирование комплекса таких системно сбалансированных качеств и должен ориентироваться руководитель данного фитнес-клуба. Это его, руководителя, зона профессиональной ответственности [3].

Фитнес, как мне представляется, в полной мере способствует решению поставленных оздоровительных и социально-воспитательных задач. Привитие интереса к занятиям фитнесом, поощрение ребенка, воспитание социально активной, культурно воспитанной личности — эти общие, жизненно значимые цели преследуют как родители, так и педагоги детского фитнес-клуба «РадугаФит» Центра внешкольной работы «Пашинский».

С трех лет дети могут начать посещать занятия нашего фитнес-клуба. С полной уверенностью можно сказать, что для детей огромное значение имеет установление доброжелательного контакта как со сверстниками, так и со взрослыми членами нашего сообщества. Формируется командный дух, ребята общаются друг с другом, сознательно идут к общей цели, что развивает их этико-коммуникативные качества. Кроме того, именно в слаженной команде единомышленников, как правило, формируются лидеры, способные на выдающиеся дела во взрослой жизни.

Как и фитнес в целом, детский фитнес — это не только тренировки!

Педагоги детского оздоровительного фитнес-клуба «РадугаФит» проводят различные культурно-досуговые мероприятия, где и взрослые, и дети в результате интересной и увлекательной совместной деятельности получают не только оздоровительный эффект, но и радость от общения с друг с другом, а именно: День матери, Новый год, акции ко Дню Победы и Дню Памяти (22 июня),



День защиты детей, психологические семинары, направленные на повышение социально-педагогической компетенции родителей, а также множество других мероприятий. Они создают эмоционально благоприятный микроклимат для всей семьи, а это — опознавательный стиль нашего социального бытия.

Литература

1. Менделевич В. Д. Медицинская психология. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. — 460 с.

2. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология. — М.: Российское педагогическое агентство, 1996. — 374 с.

3. Емельянова И. Н. Теория и методика воспитания. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 256 с.

4. Басанец Т. И. Воспитание социально ответственной, гармонично развитой личности средствами детского фитнеса // Воспитание социально ответственной личности средствами дополнительного образования: материалы областных педагогических чтений. — Новосибирск: Изд-во «Апостроф», 2020, с. 21-23.



Сообщают наши корреспонденты

г. Новосибирск

Очередные Областные педагогические чтения работников системы дополнительного образования на тему: «**Воспитание социально ответственной личности средствами дополнительного образования**» состоялись 20 февраля 2020 года в Новосибирске на базе Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования (Красный проспект, 2). Инициатором проведения чтений выступил Совет директоров учреждений дополнительного образования города Новосибирска (председатель О. Н. Вагнер) и ДДТ им. В. Дубинина (директор Л. В. Третьякова).

В рамках пленарного заседания прошла открытая методологическая дискуссия. Основными спикерами выступили: С. А. Смирнов, доктор философских наук, ведущий научный сотрудник Института философии и права СО РАН и Б. А. Дейч, канд. пед. наук, зав. кафедрой теории и методики воспитательных систем Института культуры и молодежной политики НГПУ. Модератор круглого стола — Л. В. Черникова, канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики, воспитания и дополнительного образования НИПКИПРО.

Была организована работа следующих круглых столов. Круглый стол 1.: «Социальная ответственность в структуре личностных аксиологических отношений». Модераторы: Н. Н. Малахова, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой педагогики, воспитания и дополнительного образования НИПКИПРО, Л. И. Боровиков, канд. пед. наук, профессор кафедры педагогики, воспитания и дополнительного образования НИПКИПРО. Круглый стол 2.: «Формирование ответственных отношений в детском творческом коллективе». Модераторы: Б. А. Дейч, канд. пед. наук, зав. кафедрой теории и методики воспитательных систем Института культуры и молодежной политики НГПУ и Л. В. Черникова, канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики, воспитания и дополнительного образования НИПКИПРО. Круглый стол 3.: «Обучение социально ответственному поведению в открытом социуме». Модераторы: Д. В. Чернов, канд. ист. наук, зав. кафедрой воспитательной работы Института культуры и молодежной политики НГПУ и С. А. Лапковская, старший преподаватель кафедры педагогики, воспитания и дополнительного образования НГПУ. Круглый стол 4.: «Психолого-педагогическое сопровождение семейных воспитательных отношений». Модераторы: И. В. Хромова, канд. психол. наук, доцент кафедры иностранных языков НГПУ и Е. В. Лисецкая, канд. пед. наук зав. каф. гуманитарного и художественного образования Института искусств НГПУ.

Л. И. Мадых,

*Заслуженный работник культуры РФ, директор ДДТ «Центральный»,
г. Новосибирск*