



Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Татарстан
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»

ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

СБОРНИК СТАТЕЙ

*VI-ой Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвящённой 100-летию ТАССР*

Казань
2 июня 2020 г.

УДК 796/799:33
ББК 75.4

Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР (Казань, 2 июня 2020 г.) / под ред. проф. Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – 458 с.

В сборнике представлены статьи VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма», посвященной 100-летию ТАССР.

В статьях обсуждаются актуальные проблемы спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Сборник адресован специалистам в области управления физической культуры, спорта, рекреации и туризма, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Научное редактирование:

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма **Галина Николаевна Голубева**

© Поволжская ГАФКСиТ, 2020

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Макимова Д.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия*

Актуальность. Фитнес – один из самых популярных видов спортивных занятий в современном мире. Но, в отличие от спорта, целью фитнеса является не достижение рекордов, а желание вести здоровый образ жизни.

Двигательная активность играет особую роль в становлении важнейших механизмов человеческой жизнедеятельности. А дети нуждаются в активности и подвижности в несколько раз больше, чем взрослые. Но не все родители хотят отдавать детей в спорт, потому что всегда есть риск получить травму. Именно поэтому, фитнес является самым актуальным видом двигательной активности. Благодаря занятиям фитнесом у детей укрепляется здоровье: тренируется выносливость сердца и сосудов, развивается правильное дыхание, снимается психическое напряжение; развиваются все группы мышц, улучшают гибкость, формируют стройную, красивую фигуру (дети, которые активно занимаются меньше подвержены к набору лишнего веса и связанными с ним проблемами); корректируются такие проблемы, как плоскостопие или искривление позвоночника. Занятия детским фитнесом помогают разностороннему развитию: улучшают память и внимание, скорость реакции и координацию движений.

Учитывая актуальность, на мой взгляд, данного направления, следует провести исследование, **целью** которого является изучить потребность занятиями фитнесом среди детей и проанализировать возможность заниматься (через проведение анализа фитнес клубов).

Для изучения рынка фитнес клубов мы использовали **метод** - сравнительный анализ.

Результаты исследования. В городе Казань находится 10 клубов, расположенных в разных районах города, которые предлагают своим клиентам такую услугу, как детский фитнес. Например, в студии детского фитнеса "REGYM" г. Казань занятия включают в себя: элементы гимнастики и акробатики, обучение основным танцевальным шагам и подвижные игры. Занятия проводятся в группах разной возрастной категории от 3 до 8 лет. Стоимость за 8 занятий – 1400 р. А сеть спортивных клубов «Планета фитнес» предлагает несколько детских программ для разных возрастов. Они занимаются с детьми от трех месяцев до 17 лет. Цена на сайте не указана.

Что касается детского клуба в спортивном центре «Акимбо», то там предлагается большой спектр направлений для детей: bellyplastica (урок в фитнес-формате с добавлением упражнений на растяжку и релаксацию), yogalastica (урок в фитнес-формате с использованием асан из традиционных направлений йоги с добавлением упражнений на растягивание и релаксацию), junioratlet (тренировка на тренажерах, исключая нагрузку на позвоночник, с использованием аэробных упражнений и работа с собственным весом), aeromix (кардиотренировка, обучение базовым шагам танцевальной аэробики). Абонемент на месяц (4 занятия) стоит 1200 р, 8 занятий – 2300 р, 12 посещений – 3200 р. Абонемент на 3 месяца (без учета занятий) – 4000 р, на 6 месяцев – 6500 р, на 12 месяцев – 9500 р.

Спортивно-оздоровительный центр «Графит» приглашает на занятия детей от 3 до 6 лет. У них только 1 направление, которые включает в себя начало 15-20 минут общеукрепляющие занятия и разогрев мышц, оставшаяся часть занятия – mix танцевальных направлений. Стоимость 4 занятий – 900 р, 8 занятий – 1600 р.

Также, детский фитнес предлагает Академия тенниса Шамиля Тарпищева. Цена не указана.

Выводы. Как мы видим, исходя из результатов нашего исследования, фитнес клубы предлагают широкий спектр занятий для детей на любой вкус и кошелек. Но, к сожалению,

на сегодняшний день, в связи с пандемией, все клубы закрыты и дети сидят на самоизоляции. Им катастрофически не хватает движения, в результате чего, гиподинамия, свойственная современным детям, усиливается во много раз. И сгладить эту ситуацию помогают фитнес центры и тренеры, которые продолжают проводить занятия дистанционно.

Список литературы

1. Исхакова, Р.Ф. Детский фитнес в системе ДОУ / Р.Ф. Исхакова, Г.Н. Голубева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2010. - № 4. - С. 20.