

**ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО  
ФІТНЕСУ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**



*Троценко Тетяна, Троценко Валерій*

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

**Аннотация**

В статье на основе анализа и систематизации литературных источников установлено, что в Украине физкультурно-спортивная активность дошкольников из года в год снижается. Применение традиционных форм и методов физического воспитания дошкольников еще не ориентировано на профилактику отклонений от норм и не способствует активному предупреждению функциональных нарушений, хронических заболеваний и достижению полноценного физического развития и физической подготовленности детей. В связи с этим возникает необходимость в разработке содержания, организационно-методических основ и путей внедрения в практику дошкольного физического воспитания современных фитнес-технологий.

В настоящее время одной из наиболее эффективных и современных фитнес-программ, которая способствует улучшению показателей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и работоспособности человека является аэробика, в частности, – степ-аэробика, которая вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений

с музыкальным сопровождением и решает ряд педагогических задач.

**Ключевые слова:** инновационные технологии, физическое воспитание детей дошкольного возраста, детский фитнес, детские фитнес-программы, степ-аэробика.

**Annotation**

In the article, based on the analysis and systematization of literary sources, it has been established that in Ukraine the physical culture and sports activity of preschool children decreases from year to year. The use of traditional forms and methods of physical education of preschool children is still not focused on the prevention of deviations from the norm and does not contribute to the active prevention of functional disorders, chronic diseases and the achievement of full physical development and physical fitness of children. In connection with this, there is a need for the development of content, organizational and methodological foundations and ways of introducing modern fitness technologies into the practice of preschool physical education.

Currently, one of the most effective and up-to-date fitness programs that improves cardiovascular, respiratory, and human performance is

aerobics, in particular step-aerobics, which adds novelty and diversity to the motor activity of children based on a combination of physical exercises with musical accompany and solves a number of pedagogical tasks.

**Key words:** innovative technologies, physical education of children of preschool age, children's fitness, children's fitness programs, step aerobics.



**Постановки проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку характеризується недостатньою ефективністю, що не може забезпечити необхідного рівня фізичного здоров'я дошкільників. Застосування традиційних форм і методів фізичного виховання дошкільників ще й досі не орієнтовано на профілактику відхилень від норми і не сприяє активному попередженню функціональних порушень, хронічних захворювань і досягненню повноцінного фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.

Як стверджують вітчизняні й зарубіжні фахівці: Т.Ю. Круцевич [2]; Н.С. Пангелова [4]; Т.К. Андрищенко [1]; І.М. Моргун [3]; Г.В. Петренко [5]; Н.А. Тупчий [8]; Ю.К. Чернишенко [11] та ін., – дошкільний вік є одним із найважливіших у формуванні особистості дитини, адже саме в цей період закладаються основи здоров'я, усебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку.

В останній час з'явилася значна кількість інформації, яка присвячена вивченню проблем рухової активності дітей, важливе місце в якій займає питання зміцнення здоров'я та підвищення об'єму м'язової діяльності в системі дошкільного і шкільного виховання. Сучасні тенденції світового оздоровчого руху пропонують широкий спектр напрямів спортивної індустрії, одним із яких є фітнес, в тому числі, й дитячий.

Серед фахівців у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку питаннями застосування інноваційних засобів дитячого фітнесу займалися такі науковці як: Є.Г. Сайкіна, [7], Ж.Є. Фірільова [9], Д.Д. Чайка [10], А.Ю. Старченко [7], Ю.К. Чернишенко [11] та ін. Вони зазначають, що заняття дитячим фітнесом задовольняють потребу молодого

покоління у фізичній активності; підвищують інтерес до занять фізичними вправами, рівень культури тіла, рухів; залучають до здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю і устаткування, музичного супроводу, різноманітності фітнес-програм, свободи їх вибору, загальнодоступності і емоційності.

Але, незважаючи на існуючу велику кількість таких програм, різних підходів до їх класифікації, відсутні дані щодо змісту та організаційно-методичних засад використання їх у роботі з дошкільниками. Також подальшого вивчення потребують шляхи впровадження у практику дошкільного фізичного виховання сучасних фітнес-технологій.

**Мета дослідження** полягає в аналізі, узагальненні та систематизації даних щодо інноваційних дитячих фітнес-технологій і можливості впровадження їх в навчально-виховний процес ДНЗ.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичний аналіз літературних джерел свідчить, що процес фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах потребує впровадження інноваційних технологій навчання, які спрямовані на оздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і здорового способу життя. Необхідно обґрунтувати такі науково-технологічні підходи до створення національної системи фізичного виховання дітей, які б відповідали потребам сучасної цивілізації в формуванні нової генерації людей з високим рівнем культури життєдіяльності, що забезпечена ефективним засвоєнням і діяльною реалізацією цінностей різних форм фізичної активності.

Зміст програми для дошкільників представлено: основною гімнастикою (основні рухи, за-

гальнорозвиваючі й стройові вправи), рухливими іграми та спортивними видами фізичних вправ. Аналіз літератури дозволив з'ясувати, що кількість існуючих програм з оздоровчої аеробіки для старших дошкільників є недостатньою. Вже існуючі програми у своїй більшості мають загальну спрямованість, часто не враховують специфіку фізичного виховання в дошкільних закладах. Тому більшість вправ, включених до програм, мають низьку оздоровчу спрямованість і ефективні тільки на початкових етапах використання програм.

Вирішення проблеми, на наш погляд, може бути здійснено на основі розробки концепції дитячого фітнесу та визначення його стратегічної ролі у модернізації фізичної культури дітей дошкільного віку шляхом його теоретико-методологічного обґрунтування і впровадження в систему фізичної культури.

Поняття «дитячий фітнес» усе більше входить у наше повсякденне життя. За сутністю дитячий фітнес – добре продумана дитяча фізкультура: загальнозміцнюючі та оздоровчі заняття, засобами яких у дітей виробляються правильні стереотипи руху, формуються життєво необхідні навички та вміння [9]. Дитячий фітнес можна визначити як систему заходів (послуг), які спрямовані на підтримання і зміцнення здоров'я (оздоровлення), нормальний (відповідно віку) фізичний і психічний розвиток дитини, її соціальну адаптацію та інтеграцію [10].

Дитячий фітнес і його понятійний апарат увійшли у звичне середовище не тільки внаслідок розвитку теорії, методики і практики самої фізичної культури, але й мають свої соціокультурні передумови. Дитяча субкультура є невід'ємною частиною культури. Діти швидко реагують на все нове, що відбувається у світі. Вони із задоволенням сприймають нові явища і терміни, які вхо-



дять до дитячого спілкування.

Кожна дитина хоче бути схожою на героїв улюблених мультфільмів, популярних особистостей, своїх батьків. Тому для дітей дошкільного віку рекомендується складати фітнес-програми у вигляді комплексу гімнастичних вправ, які мають свою назву відповідно до характеру її використання. Наприклад, «ведмідь», «заєць», «лялька», «годинник» та ін. Отже, при складанні комплексу вправ необхідно використовувати імітацію рухів і звичок тієї чи іншої тварини, або іграшки чи предмету, для того, щоб дитині було легше запам'ятовувати рухи. Оскільки заняття здійснюється поточним методом, то спочатку розучують з дітьми кожну вправу окремо, потім інструктор-викладач закріплює послідовність використання вправ, оголошуючи дітям тільки назву [6].

Для дітей, які мають недостатню фізичну підготовленість та проблеми у спілкуванні з однолітками, відвідування групових фітнес-занять має позитивний ефект. Головним принципом фітнесу, в тому числі і дитячого, є «навантаження заради здоров'я», тому під час занять дітей не примушують виконувати різні нормативи, порівнювати їх результати з результатами інших. Так само, як і вся групова діяльність, заняття фітнесом можуть сприяти виникненню дружніх відносин між дітьми в групі.

Висока емоційність досягається не тільки за рахунок образних вправ і сюжетних композицій, а й за рахунок музичного супроводу. При складанні програм занять особлива увага приділяється музичному супроводу, який за своїм складом повинен відповідати музиці відповідно до віку і віддзеркалювати віяння музичної моди. У кожній частині заняття використовуються різноманітні музичні твори, які обумовлюють характер майбутніх фізичних вправ: ходьби, бігу, стрибків, підскоків,

танцювальних кроків та їх різних комбінацій. При цьому звертається увага на використання специфічних засобів виразності у кожному виді рухових дій. Велику увагу приділяють раціональності розташування ланок тіла, акцентуванні рухів головою та ін.

Використання музики на занятті, завдяки великій силі емоційної дії, сприяє формуванню в дітей єдиного емоційного сплеску, відчуття доброзичливості, що дуже важливо на заняттях фізичною культурою.

На сьогоднішній день в дитячому фітнесі виділяють такі основні напрями: дитяча аква-аеробіка, дитяча хореографія, дитяча YOGA, лого-аеробіка, фітбол-гімнастика, «Звіро-робіка», FIRST-STEP, BABY-GAMES та ін.

Дані соціологічного дослідження, які були проведені Науково-дослідним інститутом Національного університету фізичного виховання і спорту України, свідчать, що опитування 350 фахівців з фізичної культури, які працюють з дітьми дошкільного віку у фітнес-центрах і закладах додаткової освіти, дозволили визначити динаміку дитячого фітнесу в Україні [4].

З усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу були виділені найбільш популярні, які класифіковані таким чином:

1. Ігрові заняття, що засновані на рухливих іграх, естафетах, елементах спортивних ігор і сюжетні, з ігровим методом проведення («Play-Station» – гра по станціях; «Веселий зоопарк» – сюжетне заняття; «Са-Фі-Данс» – танцювально-ігрова гімнастика; «Ігровий стретчинг» – сюжетні заняття з елементами стретчинга, звіро-аеробіка та ін.)

2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії та різних танцювальних напрямів і стилів («Disco Time» – уроки танцю; «Baby-Dance», «Танцювальна терапія» – танці для здоров'я; «Aero Dance» – про-

грама з класичної і танцювальної аеробіки; «Танці на м'ячах» – фітбол-аеробіка та ін.)

3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики («Correction training» – корекційні заняття; «Baby Top» – заняття для профілактики плоскостопості; лого-аеробіка, «Фітнес-Данс» – програма занять з лікувально-профілактичного танцю та ін.)

4. Вправи з предметами (скакалка, м'яч тощо) із застосуванням обладнання (степ-платформи, фітболи, тренажери): «Roll-n-Ball» – заняття з медичними м'ячами; «Step-by-step» – степ-аеробіка; «Baby-Gymnastics» – заняття з елементами художньої гімнастики та ін.)

5. Заняття зі спрямованим розвитком фізичних здібностей: сили, координації, гнучкості та ін.: «Весела Біодинаміка» – вправи, які спрямовані на розвиток силових здібностей; «Power Girl fitness» – ці заняття спрямовані на корекцію фігури та ін.)

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками («Детки+Предки»; «Mama Dance»; «Family Gymnastics» – сімейна гімнастика та ін.)

7. Програми з елементами східних оздоровчих гімнастик і бойових мистецтв (дитяча йога; «Kids Box» – дитячий бокс та ін.)

Проведений аналіз застосування дитячих фітнес-програм і тенденцій їх розвитку дозволив констатувати велику різноманітність і активне впровадження програм.

В основу класифікації дитячих програм покладені такі ж ознаки, що і для програм дорослих. Їх можна класифікувати таким чином: за цільовою спрямованістю; за віком (для дітей від 1 до 3 років з батьками); для дітей дошкільного віку (молодший, середній, старший); за використанням предметів та устаткування (фітнес-програми без предметів,





Рис. 1. Завдання степ-аеробіки

з предметами); з використанням спеціального обладнання (фітболи, степ-платформи та ін.), на спеціальних тренажерах; за функціональним впливом; за місцем проведення і за спрямованістю засобів (ігрові, профілактико-корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні, з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв, циклічні).

Заняття, що базуються на різних видах гімнастики, слугують основою для засвоєння різних видів рухів, мають комплексний вплив на організм, сприяють розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, витривалості (силової, загальної та ін.), координації рухів. Вони мають позитивний вплив на формування та зміцнення різних м'язових груп (рук, ніг, тулуба), сприяють покращенню тіла будови та її корекції, а також – розвитку рухливості суглобів.

У ході занять дитячим фітнесом вирішуються основні завдання фізичного виховання: оздоровчі, освітні і виховні. До оздоровчих завдань відносяться: підвищення опірності організму до несприятливих умов, тобто загартовування; розвиток фізичних якостей, а також навичок

особистої та суспільної гігієни. До освітніх завдань відносяться: формування рухових навичок, правильної постави, навичок гігієни, засвоєння знань про фізичне виховання. При вирішенні виховних завдань у дітей формуються позитивні риси характеру й моральних якостей (чесність, справедливість, почуття товаришкості), а також прояв вольових якостей (сміливість, рішучість, наполегливість та ін.).

У наш час однією із найбільш ефективних і сучасних фітнес-програм, яка сприяє покращенню показників серцево-судинної, дихальної систем і працездатності людини, є аеробіка, зокрема степ-аеробіка, яка вносить новизну і різноманітність у рухову діяльність дітей на основі поєднання фізичних вправ з музичним супроводом і вирішує низку педагогічних завдань (рис. 1).

Як свідчать останні дослідження, фізичні вправи під музику знайшли своїх прихильників серед дітей різного віку. Степ-аеробіка приваблює структурою та змістом вправ, оригінальністю, емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на фізичний стан.

Степ-аеробіка поєднує в собі духовне та фізичне, сприяє гармонійному розвитку душі і тіла, формує ритм рухів.

Перевтілення дошкільників у різні музично-рухові образи допомагає їм розкрити власну індивідуальність, творчі можливості, а також цілеспрямовано впливати на емоційно-чуттєву сферу. Також заняття степ-аеробікою під музичний супровід є засобом зняття нервового напруження у дітей, стресів і депресій, вони позитивно впливають на стан їхнього здоров'я, загальну працездатність.

Формування духовного здоров'я на заняттях степ-аеробікою має велике значення для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняттях фізичними вправами, особистісно-орієнтованих потреб, розвиток пізнавальної та творчої активності дошкільнят. Відповідні знання, які спрямовують на пріоритетний розвиток духовного здоров'я, дають можливість розглядати здоров'я як основну мету життя. При цьому духовність у відповідності до здоров'я має моральну основу і спрямована на виховання інтересів, потреб бути здоровим, використовуючи при цьому саме елементи степ-аеробіки.

Для того, щоб уникнути монотонності навчально-виховного процесу і для досягнення оптимального результату, на заняттях використовується різні способи організації роботи з вихованцями: тематичні завдання; індивідуальна робота; колове тренування; рухливі ігри; логоритміка; інтегрована діяльність; сюрпризні моменти. Також широко використовуються підсумкові форми роботи з фізичного виховання – фізкультурні свята, дні здоров'я, де обов'язковим елементом є показові виступи.

Основними засобами степ-аеробіки є фізичні вправи загальнорозвивальної та спеціальної спрямованості (дихальні, на



формування постави, розвиток дрібної моторики, релаксаційні), що виконуються без предметів, з предметами і на степах-платформах. Всі вони виконуються під музичний супровід.

Важливо в процесі навчання рухам на заняттях зі степ-аеробіки комплексно використовувати різноманітні методи і прийоми навчання, а саме:

– наочно-зорові прийоми – (правильна, чітка демонстрація; показ вихователем зразка руху або його окремих рухових елементів);

– тактильно-м'язова наочність – забезпечується шляхом включення фізкультурних посібників-степів в рухову діяльність дітей; безпосередня допомога педагога, уточнюючого становище окремих частин тіла дитини;

– наочно-слухові прийоми являють собою звукову регуляцію рухів, слуховою наочністю є музика; одночасний опис і пояснення дітям нових рухів, з опорою на наявний у них життєвий досвід і уявлення; пояснення супроводжує конкретний показ рухів або уточнює окремі його елементи; вказівка необхідна при відтворенні показаного педагогом руху;

– перегляд відеофільмів, наприклад: «Степ-аеробіка в дитячому садку» і бесіда щодо його змісту;

– метод вправ з чіткою заданою програмою дій і порядком їх повторення.

У степ-аеробіці використовуються вправи середньої і великої інтенсивності, які виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Досягнення очікуваного оздоровчого ефекту під час уроку аеробіки можливо при застосуванні контролю за рівнем інтенсивності вправ і оцінки змін показників ЧСС дітей.

В умовах техногенного розвитку цивілізації сучасна дитина зазнає негативного впливу гіпокінезії, соціальної нестабільності, що є причиною широкого розпо-

всюдження захворювань кардіо-респіраторної системи. У зв'язку з цим, у степ-аеробіці велике місце (60-80%) займають засоби, які сприяють розвитку структурно-функціонального потенціалу цих систем. Дослідженнями встановлено, що використання аеробних програм серед населення є найбільш ефективним для зниження факторів ризику

Степ-аеробіка поступово обумовлює своє місце у фізичній культурі. Цьому сприяє позитивний емоційний фон занять, обов'язковий музичний супровід, незвичне поєднання рухів, пов'язаних з цікавим предметом – платформою. Ефективність степ-аеробіки полягає в комплексному розвитку в дітей рухових якостей, у сприятливому впливі на організм людини (опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи). Специфіка степ-аеробіки – це поєднання базових вправ з елементами танців різних стилів, тісний зв'язок рухів з музикою і ритмами, висока динамічність і різноманітність рухів і, отже, збагачення рухового досвіду і підвищення культури рухів.

Отже, у наш час в Україні фізкультурно-спортивна активність дошкільнят із року в рік знижується, що обумовлює негативний вплив на їх фізичний стан і здоров'я. Тому виникає потреба розробки більш ефективних методів первинної профілактики недостатньої фізичної активності дітей, оскільки спроби вирішити проблему формування у них позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності на основі повсякденних уявлень і традиційних методів не дають необхідного ефекту. Необхідні принципово нові підходи.

#### Література

1. Андрущенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. ... канд.

пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т.К. Андрущенко. – К., 2007. – 20 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. і викл. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 2008. – 368 с.
3. Моргун И.Н. Физкультурное образование детей 5-6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Моргун Ирина Николаевна. – К., 2001. – 181 с.
4. Пангелова Н.Є. Аналіз наукових досліджень з проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку / Н.Є. Пангелова, Д.Л. Харіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2013. – С. 76-81.
5. Петренко Г.В. Визначення передумов для впровадження спортивно-орієнтованих технологій у фізичне виховання дітей 5-річного віку в умовах дошкільного навчального закладу / Г.В. Петренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 61-66.
6. Сайкина Э.Г. Фитнесс в системе дошкольного и школьного образования: автореф. дис... .ученой степени доктора пед.наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры (педагогические науки)» / Е.Г. Сайкина. – СПб, 2009. – 50 с.
7. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячо-



- го фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.Ю. Старченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 21 с.
8. Тупчій Н.А. Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту / Н.А. Тупчій. – К., 2001. – 17 с.
9. Фирилёва Ж.Е. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Ж.Е. Фирилёва // Сб. мат. Всероссийской научно-практ. конф. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 144-152.
10. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання / Д. Чайка // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 2. – 2012. – С. 127-131.
11. Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис... докт. пед. наук / Ю.К. Чернышенко. – Краснодар: Кубанская ГАФК, 1998. – 50 с.

