

УДК 373.2.015.31:796.035

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-2\(221\)-87-90](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-2(221)-87-90)



БУРСОВА СВІТЛАНА СЕРГІЙВНА,

старша викладачка кафедри дошкільної освіти,
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна

Svitlana Bursova,

Senior Teacher at the Department of Preschool Education,
Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University,
Poltava, Ukraine.

E-mail: svetlanabursova83@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0063-3567>

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

А Розглядається проблема зниження фізичної активності дошкільників у сучасних умовах і необхідності впровадження інноваційних фітнес-технологій у систему дошкільної освіти. Проаналізовано основні напрями дитячого фітнесу, як-от: флорбол, *Jumping Kids*, глайдинг, слайд-аеробіка, що сприяють розвитку фізичних, когнітивних і соціальних навичок у дітей. Розглянуто практичний досвід упровадження цих технологій у закладах дошкільної освіти України, що підтверджує їхню ефективність у підвищенні рівня рухової активності й формуванні здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

Ключові слова: дитячий фітнес; фізична активність; діти дошкільного віку; флорбол; *Jumping Kids*; глайдинг; слайд-аеробіка; інноваційні фітнес-технології; здоровий спосіб життя

MODERN FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

С Modern challenges require a review of traditional approaches to physical education in preschools. The decrease in children's physical activity caused by excessive use of gadgets and information overload leads to health problems, such as hypodynamia, impaired posture, and being overweight. In this article, the author analyzes innovative fitness technologies that can be effective in solving these problems and implemented in modern preschool educational institutions. The main areas of fitness for children are considered, including floorball, *Jumping Kids*, gliding, and slide aerobics, which contribute not only to the physical development of preschool children but also to strengthening their psycho-emotional state. Special attention is paid to the practical experience of implementing fitness technologies into preschool educational institutions in Ukraine, which indicates their effectiveness in increasing children's motivation for physical activity and in forming healthy lifestyle habits. The prospects for using modern fitness programs in the educational process, as well as their impact on the social interaction, communication skills, and cognitive development of preschoolers, are determined.

Keywords: fitness for children; physical activity; preschool children; floorball; *Jumping Kids*; gliding; slide aerobics; innovative fitness technologies; healthy lifestyle

Актуальність проблеми. Сучасні виклики вимагають перегляду традиційних підходів до організації освітнього процесу у закладах дошкільної освіти. Традиційні методи фізичного виховання вже не відповідають потребам нового покоління дітей, яке зростає в умовах стрімкого розвитку технологій, інформаційного перенасичення та зниження фізичної активності.

Одна з основних проблем – зменшення мотивації дошкільників до рухової активності, що негативно впливає на їхній фізичний і психоемоційний стан. Сучасні діти значно більше часу проводять у статичних заняттях (перегляд мультфільмів, ігри на гаджетах тощо), що призводить до формування гіподинамії, порушення постави, надмірної ваги та інших проблем зі здоров'ям. У таких умовах виникає гостра необхідність упровадження інноваційних підходів, які могли б стимулювати інтерес дітей до фізичної активності.

Фітнес-технології пропонують нові формати рухової діяльності, які динамічніші, інтерактивніші й адаптивніші до потреб сучасних дошкільників. Наприклад, заняття з

елементами фітнесу можуть включати ігрові завдання, музичний супровід, інтерактивні тренажери, що забезпечують емоційний комфорт і позитивну атмосферу під час навчання.

Окрім фізичного розвитку, фітнес-технології сприяють формуванню психоемоційного добробуту дітей, особливо необхідного в умовах війни в Україні задля зниження рівня стресу, тривожності й підтримки емоційної стійкості у складних обставинах. Вправи, які виконуються в групі однолітків, розвивають соціальні навички, сприяють комунікації, підвищують самооцінку та зменшують напруження. Також доведено, що регулярні фізичні вправи впливають на покращення когнітивних функцій, що є важливим аспектом у підготовці дітей дошкільного навчання.

Аналіз попередніх досліджень. Останнім часом з'явилася велика кількість досліджень, присвячених вивченню проблеми рухової активності дітей. У них особливу увагу приділено питанням впливу рухової активності на психічний розвиток і добробут дошкільників (О. Богінч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Лохвицька та ін.), когнітивні функції дітей

(Н. Петренко, К. Суятинова, Г. Штурко та ін.), покращення стану здоров'я дітей дошкільного віку (Т. Андрущенко, О. Курок, Н. Лісневська, І. Юрчук та ін.), забезпечення рухового режиму в закладах дошкільної освіти (Н. Денисенко, М. Рунова та ін.) тощо.

Світові тенденції у сфері оздоровчої активності пропонують різноманітні напрями спортивної індустрії, серед яких важливе місце займає фітнес, зокрема дитячий.

Вітчизняні науковці О. Байєр, О. Бровата, О. Кібальник, О. Конох, П. Мартин, К. Пацалюк, А. Чеверда та ін. рекомендують застосовувати популярні напрями дитячого фітнесу, оскільки вони засновані на традиційних і нетрадиційних, модернізованих або стилізованих формах і методах оздоровчої фізкультури, які постійно вдосконалюються завдяки інноваційним оздоровчим технологіям.

Сучасними науковцями-практиками розроблено низку програм, спрямованих на підвищення інтересу дошкільників до занять фізичною культурою і систематичне заняття фізичними вправами. Серед них: Fitness Kids [1], парціальна програма «Дитячий фітнес» [8], «Рухомий мозочок: Movable Cerebellum» [2] тощо.

Мета статті: здійснити аналіз сучасних фітнес-технологій, що використовуються у фізичному вихованні дошкільників, визначити їхні особливості та перспективи інтеграції в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Викладення основного матеріалу. Фітнес – це широке поняття, яке означає підтримку гарної фізичної форми. Сам термін походить від англійського слова *fitness*, що утворене від дієслова *to fit* – відповідати, бути у формі. На думку спеціалістів у сфері фітнес-технологій, фітнес – це стиль життя, що дозволяє зберігати тіло в оптимальній формі.

Відмінність фітнесу від традиційної фізичної культури та спорту в тому, що до нього залучені майже всі види рухової активності, контроль харчування і постійний моніторинг функціонального стану організму за допомогою тестувань. Один із його напрямів – дитячий фітнес, який має свої особливості. Він поєднує елементи гімнастики, аеробіки, йоги, хореографії та загальнорозвивальних вправ; це ретельно продумана система фізичних занять для дітей, яка проводиться під спеціально підібрану музику з використанням різноманітного спортивного інвентарю.

З усього різноманіття дитячого фітнесу можна виділити кілька основних його напрямів:

- *ігрові заняття*, що базуються на рухливих іграх, естафетах й елементах спортивних ігор, часто мають сюжетний характер і проводяться у формі гри (флорбол, спортивні естафети тощо);
- *танцювальні заняття*, які включають хореографічні елементи і різноманітні танцювальні стилі (дитяча зумба, бейбі-балет, «Са-Фі-Данс», ритмопластика тощо);
- *корекційні заняття*, спрямовані на профілактику порушень постави, плоскостопості та розвиток дрібної моторики (Су-джок, зв'язана аеробіка, пілатес, стретчинг, бейбі-йога, горизонтальний пластичний балет тощо);
- *заняття з використанням предметів і спеціального обладнання* (степ-аеробіка, фітбол-гімнастика, джампінг кідс,

заняття на дошці-балансири, роуп-скіппінг тощо);

– *тренування для розвитку рухових здібностей*, як-от: сили, координації, гнучкості тощо (хортинг, глайдинг, террааеробіка, аквааеробіка, кросфіт тощо);

– *програми з елементами східної оздоровчої гімнастики та бойових мистецтв* (хатха-йога, у-шу).

Серед широкого спектра фітнес-технологій, що впроваджуються в закладах дошкільної освіти, існують такі, які лише починають інтегруватися в освітній процес. Сучасною науковицею О. Броватою було обґрунтовано, що інноваційні фітнес-технології, які раніше застосовувалися переважно для дітей шкільного віку, поступово інтегруються в систему дошкільної освіти, зокрема через гурткові програми для дітей від 3 до 6 років. Вона наголошує, що адаптація цих методик сприяє гармонійному розвитку фізичних, емоційних і соціальних навичок, відкриваючи нові перспективи для підвищення якості фізичної культури та формування здорового способу життя з раннього дитинства [3; 4; 5].

У цьому контексті доцільно детальніше зупинитися на деяких з них.

Серед активних форм відпочинку активної популярності в закладах дошкільної освіти набуває флорбол (*floor* – підлога, *ball* – м'яч) – командний вид спорту, різновид хокею з м'ячем, який може проводитися як у приміщенні, так і на свіжому повітрі, що підсилює оздоровчий ефект. У грі використовується пластмасовий м'яч, удари по якому наносяться ключкою (рис. 1):



Рис. 1. Набір для гри у флорбол

Елементи флорболу можна використовувати в рамках фітнес-програм як засіб розвитку рухових навичок і фізичних якостей, підвищення фізичної активності, формування морально-вольових якостей особистості та розвитку інтересу до активної фізичної діяльності.

Поступово цей вид спорту інтегрується в освітній процес закладів дошкільної освіти. Наприклад, у ЗДО №4 «Вишенька» м. Жмеринки Вінницької області було організовано естафету «Веселі старты», де діти вперше спробували зіграти у флорбол, що сприяло їхньому фізичному розвитку та командній взаємодії. У м. Суми ЗДО №26 «Ласкавушка» навчає дітей елементам цієї гри, як-от: правильне тримання ключки, ведення та передача м'яча, а також забивання м'яча у ворота. У м. Львові дитячий садок RIYDIY пропонує заняття з флорболу для дітей віком від 3 до 6 років. Крім того, флорбольний клуб «Спарта» у Львові проводить тренування для дітей від 3-х років. Такі ініціативи сприяють популяризації

флорболу серед дошкільнят і розвитку їхніх фізичних навичок.

Здобуває популярність і такий напрям дитячого фітнесу, як Jumping Kids – спеціально адаптована для дітей версія джампінг-фітнесу, що проводиться на міні-батутних тренажерах або спеціальних тренажерах-джамперах (рис. 2):



Рис. 2. Тренажери для Jumping-фітнесу:

балансувальний тренажер для стрибків та міні-батут з ручкою

Ця активність поєднує фізичний розвиток, захопливі ігрові елементи і безпечні тренування, спрямовані на зміцнення м'язів, покращення координації рухів, балансу, витривалості, загальної фізичної підготовки та підтримку позитивного емоційного стану.

До різновидів джампінг-фітнесу для дітей можемо віднести:

- Sky Jumping – базова програма для дітей, що включає ігрові елементи, прості стрибки та вправи на розвиток моторики;

- Jumping Dance – поєднання стрибків із ритмічними танцювальними рухами під музику;

- Jumping Family – заняття, що можна проводити разом із батьками, сприяючи спільному активному дозвіллю.

Цей вид фітнесу активно впроваджується в закладах дошкільної освіти України як інноваційна форма фізичного виховання. Зокрема, у Сумському ЗДО №36 «Червона квітка», Вінницькому ЗДО №35 практикують скай-джампінг, що сприяє зміцненню м'язів, розвитку координації та покращенню настрою у дітей. Також у Полтавській початковій школі №42 інструктори з фізичної культури впроваджують джампінг як частину фітнес-програм для дошкільнят, поєднуючи його з іншими формами активності. Ці заклади демонструють ефективність використання джампінгу для фізичного розвитку й оздоровлення дітей дошкільного віку.

Усе більше вихователів звертають увагу на глайдинг як альтернативу загальнорозвивальним вправам. Глайдинг (від *gliding* – ковзання) – це поєднання інтенсивного тренування та розваги, яке відбувається у виконанні плавних ковзних рухів за допомогою спеціальних дисків.

Це система тренувань, що базується на простих вправах і не вимагає спеціального обладнання. Для занять зазвичай використовуються два фітнес-диски-глайдери, але під час роботи з дошкільнятами їх можна замінити одноразовими паперовими тарілками або використаними дисками (рис. 3).

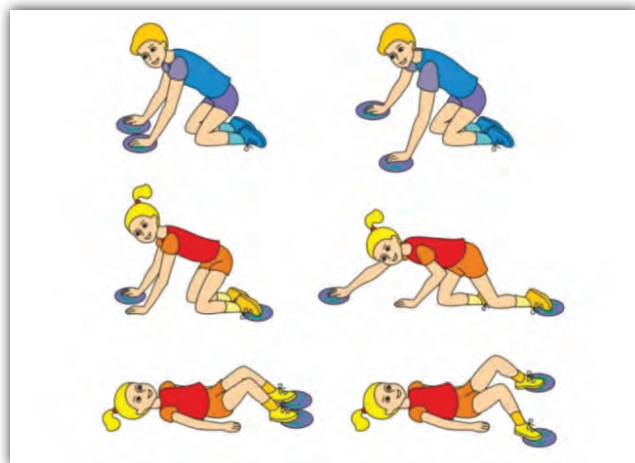


Рис. 3. Приклади вправ з глайдингу (розробка О. Красної)

Глайдери виготовлені із синтетичного матеріалу, мають товщину 10 мм і діаметр 22 см. Для тренування достатньо лише однієї пари таких дисків. Підкладаючи їх під стопи чи долоні, можна виконувати ковзні рухи, модифікуючи віджимання, присідання та випади. Це забезпечує ефективне навантаження на м'язи, оскільки вони працюють по всій амплітуді руху, контролюючи диски та підтримуючи рівновагу.

Фітнес-технологія глайдинг поки що не є широко розповсюдженою серед інструкторів фізичної культури ЗДО, проте її оригінальність і нестандартний підхід поступово привертають їхню увагу. Усе більше фахівців починають цікавитися цим методом і поступово впроваджувати його у свою практику. Серед таких ЗДО: КЗ Луцький ЗДО (ясла-садок) №33 та ЗДО №41 м. Рівне. О. Красна, інструктор з фізичної культури ЗДО №319 м. Києва розробила рекомендації для вихователів щодо застосування глайдинг-аеробіки у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.

Схожий напрям фітнес аеробіки – слайд-аеробіка (*slide* – ковзання). Цей вид оздоровчого фітнесу використовує слайд-доріжку з полімерним покриттям і спеціальне взуття. Вправи на ній імітують рухи ковзаняра або лижника. Тренування на слайді сприяють зміцненню серцево-судинної й дихальної систем, покращують координацію та рівновагу.

Обладнання для слайд-аеробіки досить просте:

Слайд-дошка довжиною 1,5 м і шириною 0,5 м. Її поверхня виготовлена зі спеціального гумового полімеру, що забезпечує плавне ковзання. По краях розташовані обмежувачі, які допомагають гальмувати або відштовхуватися (рис. 4):



Рис. 4. Обладнання для слайд-аеробіки

Синтетичні чохла (бахіли), що надягаються на спортивне взуття, забезпечують необхідне ковзання під час тренувань [3, с. 32].

Систематичні заняття допоможуть дошкільникам розвивати витривалість, спритність і покращувати координацію рухів. Це створює сприятливі умови для освоєння спортивних навичок, зокрема ходьби на лижах і катання на ковзанах.

Кожен із цих видів фітнесу сприяє гармонійному розвитку дитини, покращуючи її фізичне здоров'я, координацію, витривалість і мотивацію до активного способу життя, а також зміцнюючи м'язовий корсет, формуючи правильну поставу, розвиваючи гнучкість, спритність і рівновагу. Крім того, такі заняття підвищують емоційний тонус, сприяють соціалізації, навчають працювати в команді та допомагають формувати

дисципліну й відповідальність.

Висновки. Отже, інтеграція фітнес-технологій у практику закладів дошкільної освіти це не лише відповідь на сучасні виклики, а й важливий крок до забезпечення гармонійного розвитку дітей, їхнього фізичного здоров'я та емоційного комфорту. Це інноваційне рішення, яке дозволяє ефективно поєднувати навчання й фізичну активність, формуючи нове покоління активних, щасливих і здорових дітей.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в підготовці майбутніх вихователів до використання інноваційних фітнес-технологій у фізичному вихованні дошкільників, розробленні методичних рекомендацій щодо їхньої інтеграції в освітній процес, а також аналізі досвіду зарубіжних педагогів-практиків із цієї проблеми.

Список використаних джерел

1. Fitness Kids. Навчальна програма гуртка дитячого фітнесу для дітей середнього та старшого дошкільного віку / уклад. Л. В. Пашченко. Скардовськ, 2020. 37 с.
2. Аксьонова О. П., Ганчева В. В., Гудко Н. Г., Євстафієва А. М. Рухомий мозочок: Movable Cerebellum. Парціальна програма з інклюзивного фізичного виховання дітей 4–6 років у закладах дошкільної освіти. Запоріжжя, 2020. 48 с.
3. Бровата О. Сучасні напрями дитячого фітнесу як засіб підвищення рухової активності дітей перед шкільного віку. *Дитинство XXI століття: інноваційна освіта* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кременчук, 30 жовт. 2024 р.). Кременчук, 2024. С. 31–35.
4. Бровата О. Формування рухової та здоров'язбережувальної компетентності дошкільників через впровадження сучасних фітнес-технологій. *Publishing house «UKRLOGOS Group»*. 2024. С. 258–264.
5. Бровата О. Б. Дитячий фітнес: данина моді чи сучасний напрямок у фізичному вихованні. *Дитинство XXI століття: інноваційна освіта* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кременчук, 9 жовт. 2020 р.). Кременчук : ПП «Бітарт», 2020. С. 10–15.
6. Красна О. І. Методичні рекомендації «Застосування глайдинг-аеробіки для дітей старшого дошкільного віку». URL: <https://vsimosvita.com/rekomendatsiyi-dlya-vihovateliv-quot-zastosuvannya-glayding-aerobiki-dlya-ditey-starshogo-doshkilnogo-viku-quot/> (дата звернення: 30.01.2025).
7. Максименко Л., Скрипка І. Елементи флорболу як засіб оптимізації когнітивних процесів і мовлення дітей 5–6 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 307–316.
8. Парціальна програма з фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Дитячий фітнес. Три роки навчання / уклад.: О. В. Яценко, О. Ю. Ксендзова. Запоріжжя, 2019. 32 с.
9. Сайкіна Є. Соціокультурні передумови розвитку дитячого фітнесу в системі фізкультурної освіти дітей та підлітків. *Фізична культура: виховання, освіта, тренування*. 2017. № 2. С. 2–6.
10. Чеверда А. О., Мартин П. М., Пацалюк К. Г. Організаційно-методичні засади оздоровчих занять танцювальним фітнесом для дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. № 6 (166). С. 181–185.

References

1. Pashchenko, L. V. (Comp.). (2020). *Fitness Kids. Navchalna prohrama hurtka dytiachoho fitnesu dlia ditei serednoho ta starshoho doshkilnogo viku* [Fitness Kids. Curriculum of a children's fitness club for middle and senior preschool children]. Skadovsk [in Ukrainian].
2. Aksonova, O. P., Hancheva, V. V., Hudko, N. H., & Yevstafieva, A. M. (2020). *Rukhomiy mozochok: Movable Cerebellum. Partsiialna prohrama z inkluzyvnoho fizychnoho vykhovannia ditei 4-6 rokiv u zakladakh doshkilnoi osvity* [Movable Cerebellum. Partial program for inclusive physical education of children 4-6 years old in preschool institutions]. Zaporizhzhia [in Ukrainian].
3. Brovata, O. (2024). *Suchasni napriamy dytiachoho fitnesu yak zasib pidvyshchennia rukhovoï aktivnosti ditei pered shkilnoho viku* [Modern trends in children's fitness as a means of increasing the motor activity of preschool children]. In *Dytynstvo XXI stolittia: innovatsiina osvita* [Childhood of the 21st Century: Innovative Education]: materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 31-35). Kremenchuk [in Ukrainian].
4. Brovata, O. (2024). *Formuvannia rukhovoï ta zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti doshkilnykiv cherez vprovadzhennia suchasnykh fitnes-tekhnologii* [Formation of motor and health-preserving competence of preschoolers through the implementation of modern fitness technologies]. Publishing house «UKRLOGOS Group», 258-264 [in Ukrainian].
5. Brovata, O. B. (2020). *Dytiachyi fitnes: danyina modi chy suchasnyi napriamok u fizychnomu vykhovanni* [Children's fitness: a tribute to fashion or a modern trend in physical education]. In *Dytynstvo XXI stolittia: innovatsiina osvita* [Childhood of the 21st Century: Innovative Education]: materialy III Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 10-15). Kremenchuk: PP «Bitart» [in Ukrainian].
6. Krasna, O. I. *Metodychni rekomendatsii «Zastosuvannia hlaydynh-aerobiky dlia ditei starshoho doshkilnogo viku»* [Methodological recommendations "Application of gliding aerobics for children of senior preschool age"]. Retrieved from <https://vsimosvita.com/rekomendatsiyi-dlya-vihovateliv-quot-zastosuvannya-glayding-aerobiki-dlya-ditey-starshogo-doshkilnogo-viku-quot/> [in Ukrainian].
7. Maksymenko, L., & Skrypka, I. (2020). *Elementy florbolu yak zasib optymizatsii kognityvnykh protsesiv i movlennia ditei 5-6 rokiv* [Floorball elements as a means of optimizing cognitive processes and speech of children 5-6 years old]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* [Sports Bulletin of the Dnieper Region], 1, 307-316 [in Ukrainian].
8. Yatsenko, O. V., & Ksiendzova, O. Yu. (Comps.). (2019). *Partsiialna prohrama z fizychnoho vykhovannia dlia ditei doshkilnogo viku* [Partial physical education program for preschool children]. *Children's fitness. Three years of study*. Zaporizhzhia [in Ukrainian].
9. Saikina, Ye. (2017). *Sotsiokulturni peredumovy rozvytku dytiachoho fitnesu v systemi fizkulturnoi osvity ditei ta pidlitkiv* [Sociocultural prerequisites for the development of children's fitness in the system of physical education of children and adolescents]. *Fizychna kultura: vykhovannia, osvita, trenuvannia* [Physical culture: upbringing, education, training], 2, 2-6 [in Ukrainian].
10. Cheverda, A. O., Martyn, P. M., & Patsaliuk, K. H. (2023). *Orhanizatsiino-metodychni zasady ozdorovykh zaniat tantsiuvalnykh fitnesom dlia ditei doshkilnogo viku* [Organizational and methodological principles of dance fitness health classes for preschool children]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova* [Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov], 6 (166), 181-185 [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 11.02.2025