

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**АНАЛІЗ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ
НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ
В УМОВАХ НУШ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:
Студент 2 курсу, 206-м групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Василов Микола Іванович
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. пед. наук, доцент Корнелій ЖУКОТИНСЬКИЙ

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4 від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Анотація

Магістерське дослідження «Аналіз впливу оздоровчого фітнесу на фізичний розвиток дітей початкових класів в умовах НУШ» присвячене актуальній проблемі зниження рухової активності та погіршення стану здоров'я школярів. Мета роботи - вивчити вплив оздоровчого фітнесу та визначити ефективність занять аероденсом і йогою шляхом порівняльного аналізу. Об'єктом дослідження були програми занять, а предметом - вплив фітнесу на функціональний стан дітей початкових класів (6-10 років). Для оцінювання соматичного здоров'я застосовувалася методика визначення адаптаційного потенціалу, що є інтегральною характеристикою функціональної надійності організму. На основі аналізу популярних напрямів фітнесу, для експерименту було обрано аероденс і йогу. Порівняльний аналіз засвідчив, що аероденс є більш ефективним засобом підвищення адаптаційного потенціалу та зміцнення соматичного здоров'я, ніж йога. Вища ефективність аероденсу пояснюється його аеробним характером, що призвів до достовірно нижчих ($p < 0,05$) показників частоти серцевих скорочень у стані спокою та артеріального тиску в обстежуваній групі.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, початкові класи, адаптаційний потенціал, фітнес.

Annotation

The master's research «Analysis of the impact of health fitness on the physical development of primary school children in the conditions of the National Primary School» is devoted to the pressing issue of decreasing physical activity and deteriorating health among schoolchildren. The aim of the study is to examine the influence of health-oriented fitness and determine the effectiveness of Aerodance and Yoga classes through comparative analysis. The object of the research consisted of fitness training programs, while the subject was the impact of fitness on the functional state of primary school children (6-10 years old). To assess somatic health, the method of determining adaptive potential an integral indicator of the body's functional reliability-was used. Based on an analysis of popular fitness trends, Aerodance and Yoga were selected for the experiment. The comparative analysis showed that Aerodance is a more effective means of increasing adaptive potential and strengthening somatic health compared to Yoga. The higher effectiveness of Aerodance is explained by its aerobic nature, which resulted in significantly lower ($p < 0.05$) resting heart rate and blood pressure values in the examined group.

Keywords: health-improving fitness, primary school pupils, adaptive potential.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



(підпис)

М.І.Василов

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РАЗДІЛ 1	ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ
	7
1.1.	Стан здоров'я підростаючого покоління в умовах сучасного суспільства
	7
1.2.	Вікові особливості учнів початкових класів
	11
1.3.	Популярні напрями дитячого фітнесу та класифікація фітнес-програм для дітей
	14
1.4.	Характеристика та специфічні особливості фітнес-програм для дітей
	23
РАЗДІЛ 2.	МЕТОДИ, СТРУКТУРА ТА ХІД ДОСЛІДЖЕННЯ
	30
2.1	Методичний апарат дослідження
	30
2.2.	Структура та хід дослідження
	34
РАЗДІЛ 3.	ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ РІЗНОСПРЯМОВАНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ (НА ПРИКЛАДІ ЙОГИ ТА АЕРОДЕНСУ)
	35
3.1.	Застосування провідних напрямів фітнесу в роботі з дітьми початкових класів
	35
3.2.	Аналіз та модифікація програми з йоги для дітей початкових класів
	37
3.3.	Аналіз і модифікація програми з аероденсу для дітей початкових класів
	41
3.4	Оцінка ефективності занять йогою та аероденсом із дітьми початкових класів у порівняльному аспекті
	44
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах розвитку суспільства підростаюче покоління дедалі частіше стикається з обмеженням природної рухової активності. Цьому сприяють специфіка життя міських сімей та особливості організації навчально-виховного процесу у школі, що орієнтується на високі вимоги до засвоєння навчальних програм і якісного виконання домашніх завдань. Як наслідок, виникає проблема зниження рухової активності школярів, що негативно позначається на гармонійному фізичному розвитку, ускладнює навчання та зумовлює зниження розумової працездатності дітей [2,14,30].

У контексті реформування системи освіти, зокрема в рамках Концепції Нової української школи, пріоритетним завданням є формування всебічно розвиненої, здорової, соціально активної особистості. Саме тому організація цілеспрямованої діяльності у сфері додаткової освіти набуває особливої значущості. Вона може забезпечити належний рівень фізичної підготовленості школярів, враховуючи їхні індивідуальні інтереси й мотивацію до оздоровчої діяльності.

Сучасні тенденції світового оздоровчого руху пропонують широкий спектр спортивних практик, серед яких фітнес, зокрема дитячий, посідає особливе місце. Він розглядається як доступна й ефективна система зміцнення здоров'я дітей і підлітків на основі використання сучасних фітнес-технологій [20,29]. Водночас слід зазначити, що науково-методичне підґрунтя дитячого фітнесу ще недостатньо розроблене: більшість існуючих програм створювалися на основі адаптації занять для дорослих, що не враховує специфіку дитячого організму та особливості мотиваційної сфери школярів.

Таким чином, соціальні запити й освітні реформи, зорієнтовані на реалізацію принципів НУШ, зумовлюють актуальність наукового дослідження педагогічних умов упровадження дитячого фітнесу. Зокрема, це стосується розроблення, науково-теоретичного й методологічного

обґрунтування та практичної реалізації фітнес-програм у системі додаткової освіти для молодших школярів, що відповідатимуть сучасним вимогам освітньої галузі «Фізична культура» та сприятимуть гармонійному розвитку дітей.

Об'єкт дослідження - програми занять для дітей із використанням засобів дитячого фітнесу (наприкладі аероденсу та йоги).

Предмет дослідження - вплив занять оздоровчим фітнесом на функціональний стан дітей початкових класів.

Мета дослідження - вивчити вплив занять оздоровчим фітнесом на організм дітей початкових класів та шляхом порівняльного аналізу визначити ефективність занять (наприкладі аероденсу та йоги).

Завдання дослідження

1. На основі спеціальної літератури дослідити стан здоров'я учнів початкових класів на сучасному етапі розвитку суспільства.

2. Проаналізувати наявні програми у фітнес-клубах, визначити найбільш популярні види занять дитячим фітнесом та дослідити їх вплив на організм дітей початкових класів.

3. Оцінити та порівняти ефективність занять аероденсом і йогою для дітей початкових класів на основі аналізу адаптаційного потенціалу та виокремити найбільш результативні форми оздоровчого фітнесу.

Гіпотеза дослідження. Полягає у здійсненні порівняльного аналізу та визначенні найбільш ефективних програм занять із використанням засобів дитячого фітнесу для дітей початкових класів, а також у вивченні впливу цих програм на функціональний стан школярів. Такий підхід відповідає ключовим ідеям НУШ, зокрема формуванню здоров'язберезувальної компетентності, розвитку мотивації учнів до активного способу життя та створенню умов для гармонійного фізичного й інтелектуального розвитку дитини.

Практичне значення дослідження. Практична значущість роботи полягає в оцінюванні та виокремленні найбільш результативних видів занять оздоровчим фітнесом для дітей початкових класів. Отримані результати можуть бути використані у практиці закладів загальної середньої освіти, у програмах фізичного виховання, що впроваджуються в контексті НУШ, для підвищення ефективності навчально-оздоровчої діяльності та створення безпечного й сприятливого освітнього середовища.

У роботі застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; антропометричні методи; фізіологічні методи; методика визначення соматичного здоров'я за рівнем адаптаційного потенціалу; методи математичної статистики.

Структура роботи. Магістерське дослідження обсягом 54 сторінках комп'ютерного тексту структуровано у вигляді вступу, трьох змістових розділів, висновків та списку використаних джерел. Бібліографія налічує 36 позиції. Для наочності результатів представлено 3 таблиці та 3 ілюстративні рисунки.

РОЗДІЛ 1

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

1.1. Стан здоров'я підростаючого покоління в умовах сучасного суспільства

Стан здоров'я дітей і молоді є одним із найважливіших індикаторів благополуччя суспільства та держави. Дослідники підкреслюють, що серед провідних чинників, які визначають результативність освітнього процесу в сучасних умовах, особливе значення має рівень здоров'я школярів та сформованість у них культури здорового способу життя. Це положення набуває особливої актуальності в контексті Концепції Нової української школи, яка передбачає реалізацію здоров'язбережувального підходу як ключового напрямку освітньої діяльності.

У сучасній науковій літературі відсутнє єдине, загальноприйняте визначення поняття «здоров'я», яке б повною мірою відображало його сутність. Найчастіше воно трактується у широкому значенні, що охоплює фізичні, психічні та соціальні аспекти [3;17;25].

Сутність здоров'я як триєдності біологічної, соціальної та психічної складових обґрунтовували П.К. Анохін, О.М. Леонтьєв, В.Д. Сонькін, В.В. Зайцев та інші науковці. А.Г. Щедріна запропонувала розглядати здоров'я як *«багатовимірний динамічний стан»*, поєднавши у своєму визначенні ідею триєдності людини з еколого-генетичним підходом [4,28].

Відтак, говорячи про здоров'я, ми спираємось на визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, одночасно розглядаючи здоров'я дитини як процес адаптації зростаючого організму до змінних умов довкілля протягом усіх етапів онтогенезу. У цьому контексті адаптаційні можливості організму виступають критерієм вимірювання рівня здоров'я.

У різні історичні періоди збереження здоров'я населення та підростаючого покоління було предметом уваги мислителів, філософів і

педагогів. Дослідники відзначали, що погіршення здоров'я дітей нерідко пов'язане з початком систематичного навчання у школі. Серед комплексу чинників, які зумовлюють зниження рівня здоров'я школярів, провідну роль традиційно відводили, з одного боку, недотриманню фізіолого-гігієнічних вимог до умов навчання [22;28], а з іншого – надмірному обсягу навчального навантаження [11;17].

На думку В.Р. Кучми та співавторів, стан здоров'я дітей і підлітків визначається рівнем досягнутого фізичного розвитку та його гармонійністю, функціональним станом органів і систем, наявністю або відсутністю функціональних відхилень і захворювань, а також резистентністю організму [22,38].

Формування здоров'я школярів у взаємозв'язку внутрішніх і зовнішніх чинників. Оскільки поняття «*здоров'я*» відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища та водночас розкриває нерозривний взаємозв'язок його складових (соматичної, фізичної, психічної та моральної) у контексті цілісності людини, то стан здоров'я формується як результат взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів.

У процесі навчання та виховання здорового способу життя в закладах загальної середньої освіти важливим є врахування саме взаємовпливу спадкових і середовищних чинників, а також індивідуальних особливостей розвитку дитини. Це відповідає принципам Нової української школи, що наголошує на необхідності створення безпечного й здоров'язбережувального освітнього середовища, орієнтованого на потреби кожного учня.

Протягом останніх десяти років спостерігається суттєве погіршення стану здоров'я школярів, особливо учнів початкової школи. Так, у період 2000-2018 рр. поширеність функціональних відхилень та хронічних захворювань серед учнів молодших класів зросла на 54,5%. При цьому найбільш виражена тенденція до зростання захворюваності простежується серед хлопчиків. Якщо у 2000 р. до I групи здоров'я (тобто до категорії

абсолютно здорових) належало 4,8% учнів молодших класів, то у 2018 р. цей показник знизився менш ніж до 2% (1,8%). Серед сучасних першокласників удвічі менший відсоток абсолютно здорових дітей порівняно з їхніми ровесниками кінця XX століття (4,3% проти 8,7%).

Учні перших класів демонструють гірші показники готовності до навчання: інтегральний показник розумової працездатності становить лише 1,13 умовних одиниць проти 1,48 у попередніх поколінь. Крім того, кількість дітей із недостатнім рівнем розвитку шкільно-значущих функцій при вступі до школи зросла удвічі (з 21,2% до 41,4%) [15].

У другокласників і третьокласників спостерігається стрімке зростання поширеності функціональних порушень серцево-судинної системи, нервово-психічних розладів, а також захворювань опорно-рухового апарату. Особливе занепокоєння викликає висока поширеність ожиріння серед дітей, причому серед хлопчиків цей показник сягає 97,3 випадків на 1000 обстежених проти 30,6 випадків на 1000 серед дівчаток.

Встановлено, що стан здоров'я учнів початкових класів значною мірою залежить від віку початку систематичного навчання у школі. Так, у дітей, які розпочали навчання у 6,5 років і раніше, зафіксовано зниження адаптаційних можливостей: при початково високому рівні функціонального стану вже на другому році навчання відзначається істотне виснаження функціональних резервів. Показники порушень у різних системах організму у цієї групи дітей достовірно вищі, ніж серед тих, хто розпочав навчання у 7 років і старше. Варто зазначити, що молодші за віком учні не відстають від своїх старших однокласників у навчанні, а інколи навіть випереджають їх, проте однакове навчальне навантаження має для їхнього організму вищу *«фізіологічну ціну»*.

На сучасному етапі до найбільш агресивних чинників, що істотно впливають на формування здоров'я школярів, відносять:

1. Надмірні навчальні та позанавчальні навантаження. Високий обсяг навчальних і позашкільних занять, інтенсифікація освітнього процесу, а також дефіцит часу на засвоєння навчального матеріалу

виступають вираженими психотравмуючими факторами для школярів. У поєднанні зі зменшенням тривалості сну, скороченням часу перебування на свіжому повітрі та недостатньою фізичною активністю це чинить стресорний вплив на організм, який перебуває у процесі активного розвитку. В умовах Нової української школи це потребує впровадження компетентнісного підходу, оптимізації навчального навантаження та створення умов для гармонійного поєднання інтелектуальної, фізичної й відновлювальної діяльності учнів.

2. Низька рухова активність. Суттєвим чинником, що погіршує стан здоров'я школярів, є гіподинамія. Дефіцит рухової активності серед учнів початкових класів становить 35-40%, а серед старшокласників сягає 75-85%. Заняття з фізичної культури компенсують цей дефіцит лише на 10-18%, що є недостатнім для профілактики функціональних порушень і хронічних захворювань. У цьому контексті важливим завданням є посилення ролі уроків фізичної культури, інтеграція фітнес-програм, активних ігор та рухливих пауз у систему освіти, що відповідає ідеям НУШ щодо формування культури здорового способу життя.

3. Недостатня ефективність системи гігієнічного виховання. Ще однією причиною погіршення стану здоров'я школярів є недостатня ефективність сучасної системи гігієнічного навчання та виховання, яка має формувати в учнів уміння та навички здорового способу життя, усвідомлене й відповідальне ставлення до власного здоров'я. Водночас серед дітей і особливо підлітків поширені деструктивні форми поведінки: тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин, рання сексуальна активність, девіантні прояви (11).

У контексті реалізації принципів НУШ необхідним є посилення виховного потенціалу освітнього середовища, інтеграція здоров'язберезувальних технологій, розвиток превентивних програм і формування відповідальної поведінки школярів, орієнтованої на зміцнення фізичного, психічного та соціального благополуччя.

1.2. Вікові особливості учнів початкових класів

Вік (6-9 років) учнів початкових класів характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, однак інтенсивність зростання окремих морфологічних ознак є нерівномірною. Так, довжина тіла у цей період збільшується більш виражено, ніж маса.

Суглоби дітей молодшого шкільного віку надзвичайно рухливі, зв'язковий апарат відзначається високою еластичністю, а кістяк містить значну кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає підвищену рухливість до 8–9 років. Дослідження свідчать, що цей віковий період є найбільш сприятливим для цілеспрямованого розвитку рухливості в усіх основних суглобах.

М'язи дітей цього віку мають тонкі волокна, містять відносно невелику кількість білка і жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені краще, ніж дрібні.

Морфологічний розвиток нервової системи у молодшому шкільному віці майже завершений, відбувається структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи відзначається переважанням процесів збудження над процесами гальмування [13].

До кінця цього періоду об'єм легень дітей становить приблизно половину об'єму легень дорослої людини. Хвилинний об'єм дихання зростає від 3500 мл/хв у семирічних дітей до 4400 мл/хв в одинадцятирічних. Життєва ємність легень збільшується від 1200 мл у 7 років до 2000 мл у 10 років.

Для практики фізичного виховання провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій та методів їх застосування є саме показники функціональних можливостей дитячого організму.

Природною віковою потребою дітей молодшого шкільного віку є висока рухова активність, під якою розуміють сумарну кількість рухових дій, що виконуються дитиною у повсякденному житті. У вільному режимі, зокрема в літній період, діти 7-10 років здійснюють від 12 до 16 тисяч рухів на добу.

Природна добова рухова активність дівчаток на 16-30% нижча, ніж у хлопчиків. Дівчатка менш схильні до самостійної рухової активності й потребують більшої частки організованих форм фізичного виховання [31].

Порівняно з весняним і осіннім періодами року взимку рухова активність дітей знижується на 30-45%, а у тих, хто проживає в умовах північних широт та Крайньої Півночі — на 50-70%.

Перехід від дошкільного виховання до систематичного навчання у школі у віці 6-7 років супроводжується зменшенням обсягу рухової активності майже на 50%. У процесі шкільного навчання рівень рухової активності не зростає з переходом із класу в клас, а навпаки — поступово зменшується. Саме тому надзвичайно важливим завданням є забезпечення для дітей достатнього рівня щоденної рухової діяльності відповідно до їхнього віку та стану здоров'я.

Вступ до школи у 6-7 років означає різку зміну звичного способу життя дитини. Незважаючи на підготовку до навчання вдома чи у закладах дошкільної освіти (навички читання, лічби, письма), перехід на новий віковий етап не відбувається автоматично із першим кроком за шкільний поріг.

Визначальним для окреслення вікових меж цього періоду є час навчання дітей у початковій школі — від 6 до 9 років.

Анатомо-фізіологічні та психолого-педагогічні особливості дітей молодшого шкільного віку. У період молодшого шкільного віку відбувається активне анатомо-фізіологічне дозрівання організму. До семи років завершується морфологічне дозрівання лобових відділів кори великих півкуль, що створює можливості для здійснення цілеспрямованої довільної поведінки, планування та виконання програм дій. Уже з шести років зростає рухливість нервових процесів збудження і гальмування, хоча домінують саме процеси збудження. Це зумовлює характерні риси молодших школярів — непосидючість, підвищену емоційну збудливість тощо. Поступово зростає функціональне значення другої сигнальної системи: слово набуває

узагальненого значення, подібного до того, яке воно має у дорослих. У цілому, у віці 7-10 років основні властивості нервових процесів за своїми характеристиками наближаються до властивостей нервової системи дорослої людини. Водночас ці властивості у більшості дітей ще нестабільні, тому багато фізіологів підкреслюють, що говорити про сформований тип нервової системи у молодших школярів можна лише умовно.

У цьому віці відбуваються істотні зміни в органах і тканинах організму, що значно підвищує фізіологічну витривалість дитини порівняно з дошкільним періодом. Це створює сприятливі анатомо-фізіологічні передумови для здійснення навчальної діяльності. Важливо враховувати нерівномірність розвитку: великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні, тому діти легше виконують сильні та широкі рухи, ніж дрібні й точні. Це має суттєве значення для організації навчання письму та інших видів діяльності, які потребують точності та координації рухів.

Зростання фізіологічної витривалості та працездатності у молодшому шкільному віці носить відносний характер. Для дітей цього віку типовою залишається підвищена втомлюваність: працездатність різко знижується через 25-30 хвилин після початку уроку і помітно падає вже після другого уроку. Надмірне виснаження також спостерігається під час відвідування групи подовженого дня або за умови високої емоційної насиченості занять і заходів. Це необхідно враховувати педагогам і батькам, особливо з огляду на підвищену емоційну збудливість дітей.

З початком шкільного навчання життя дитини зазнає суттєвих змін: змінюється соціальна ситуація розвитку, формується навчальна діяльність як провідний вид діяльності, на основі якого виникають основні психологічні новоутворення цього віку. Як зазначав Л.С. Виготський, саме навчання висуває у центр свідомості дитини мислення, яке стає домінуючою функцією та визначає роботу інших пізнавальних процесів, інтелектуалізує їх і робить довірливими.

Тривалий час вважалося, що мислення дітей молодшого шкільного віку має переважно конкретно-образний характер. Проте завдяки працям Д.Б. Ельконіна, В.В. Давидова та їхніх послідовників доведено, що діти цього віку володіють значно більшими пізнавальними можливостями, що дозволяє цілеспрямовано розвивати у них основи теоретичного мислення.

Згідно з концепцією американського психолога Е. Еріксона, у цей період формується важливе особистісне утворення — відчуття соціальної та психологічної компетентності, або ж, за несприятливих умов, почуття соціальної чи психологічної неповноцінності. Водночас діти усвідомлюють власні можливості й починають їх диференціювати.

У контексті НУШ зазначені особливості розвитку дитини визначають необхідність створення такого освітнього середовища, яке одночасно стимулює розвиток пізнавальних процесів, підтримує високу рухову активність і забезпечує психоемоційний комфорт учнів.

1.3. Популярні напрями дитячого фітнесу та класифікація фітнес-програм для дітей

На сучасному етапі стратегічна роль у системі оздоровчої роботи з дошкільниками та школярами належить фітнесу. Це зумовлено його соціокультурною цінністю, що ґрунтується на ідеях єдності фізичного та духовного здоров'я людини. Дитячий фітнес має значний потенціал не лише у покращенні фізичного, психічного, соціального та духовного стану підростаючого покоління, формуванні культури здорового способу життя та залученні дітей до систематичних занять фізичною культурою, а й у захисті їхнього здоров'я та свідомості від негативних впливів сучасного суспільства (залежності від алкоголю, наркотиків, комп'ютерних ігор, надмірного використання гаджетів тощо).

Ключовими завданнями фітнесу як виховно-оздоровчого процесу можна вважати:

- розвиток пізнавальних і психомоторних здібностей дітей;

- формування навичок самоуправління, саморегуляції, самоконтролю та самовиховання;
- зміцнення стійкості психіки щодо негативних процесів глобалізації;
- підвищення рівня фізичної підготовленості та профілактика захворювань.

Напрямок дитячого фітнесу сформувався відносно недавно, проте його популярність швидко зростає як за кордоном, так і в Україні. Попри недостатнє науково-методичне підґрунтя, дитячий фітнес викликає великий інтерес у фахівців із оздоровчої фізичної культури. Його заняття покликані задовольнити природну потребу дітей у руховій активності, підвищити інтерес до систематичних фізичних вправ та сприяти формуванню культури здорового способу життя.

Ефективність занять забезпечується завдяки використанню інноваційних технологій фітнесу, сучасного обладнання та інвентарю, музичного супроводу, а також можливості вибору видів діяльності відповідно до інтересів дітей.

Діти значною мірою переймають цінності суспільства, прагнучи бути сучасними та відчувати свою належність до світу дорослих. Активна популяризація фітнесу в засобах масової інформації виступає додатковим і вагомим стимулом до вибору цього напрямку занять.

У контексті НУШ дитячий фітнес набуває особливої актуальності, оскільки сприяє реалізації здоров'язбережувальної та соціальної компетентностей, інтеграції ігрових, рухових і комунікативних технологій у навчально-виховний процес, формуванню позитивної мотивації до навчання та розвитку особистості школяра.

Інтерес дітей до занять фітнесом зумовлений тим, що фітнес-програми є доступними, високоефективними та емоційно привабливими. Доступність напрямів дитячого фітнесу пояснюється передусім тим, що їхній зміст ґрунтується на простих загальнорозвивальних вправах, а для більшості

занять не потрібне спеціальне обладнання (виняток становлять тренажери, степ-платформи, фітболи).

Емоційна привабливість занять зумовлена не лише музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, а й їхньою танцювальною та ігровою спрямованістю. Важливу роль відіграє й прагнення дітей узгоджувати власні рухи з рухами партнерів у групі, можливість продемонструвати добре відпрацьовані рухові дії, отримати задоволення від занять. Усе це підвищує рівень емоційної включеності та інтерес до занять.

Популярність дитячого фітнесу також зумовлена тим, що він створює умови для задоволення індивідуальних потреб і інтересів дітей, надає можливості для самовираження та розкриття індивідуальності кожного учня. Це безпосередньо відповідає концепту НУШ, яка спрямована на розвиток дитини як особистості, формування її ключових компетентностей і здоров'язберезувальної культури.

Історія виникнення дитячого фітнесу свідчить, що його розвиток базувався насамперед на різних видах оздоровчої гімнастики. За даними досліджень Ю.В. Менхіна та А.В. Менхіна (2002), визначено 31 вид оздоровчої гімнастики, що історично отримали статус традиційних, і багато з них набули поширення у сучасних дитячих фітнес-програмах. Передусім йдеться про ритмічну гімнастику, яка стала фундаментом для створення сучасних програм дитячого фітнесу.

Останніми роками цей напрям активно розвивається: розробляються нові програми, спеціалізовані саме для дітей, організовуються курси підвищення кваліфікації для інструкторів, які працюють за різними напрямками фітнесу. Це свідчить про інституціоналізацію дитячого фітнесу та його поступове входження в освітній простір, зокрема у систему позашкільної освіти.

Матеріали з ритмічної гімнастики для занять із дітьми дошкільного та шкільного віку широко висвітлені у працях багатьох дослідників [11,17,21,26].

У 1990-х роках з'являються нові інноваційні напрями, зокрема ритмопластика, танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», що базуються на ритмічній гімнастиці, дитячій аеробіці, ігровому стретчингу, лікувально-профілактичному танці, фітбол-гімнастиці та інших формах, які стали підґрунтям сучасних програм дитячого фітнесу.

Науково-методичне обґрунтування дитячої аеробіки розкрито у працях багатьох дослідників.

Ефективність занять ритмічною гімнастикою й дитячою аеробікою, їхній вплив на фізичний розвиток і рухову підготовленість дітей різного віку обґрунтовано в дисертаційних дослідженнях С.Б. Шарманової, Є.Г. Кириллової, М.В. Мельничук, М.В. Кузьменко, та багатьох інших.

Останні роки засвідчують тенденцію активного розвитку різних напрямів дитячого фітнесу. Фахівці дійшли висновку, що дитячі заняття не можуть бути копією програм, розроблених для дорослих: дитячий фітнес має власну специфіку. Його основою є забезпечення цілісності педагогічного процесу, адекватності фізичного навантаження, системності й плановірності, що можливо лише за наявності науково обґрунтованої програми та кваліфікованого педагога.

Сучасні напрями дитячого фітнесу формуються на основі як традиційних, так і нетрадиційних (модернізованих та стилізованих) форм оздоровчої фізичної культури, що виникали на різних етапах її розвитку та були доповнені інноваційними технологіями. На сьогодні їх можна згрупувати у сім основних категорій, які становлять підґрунтя для розробки різноманітних фітнес-технологій.

Класифікація напрямів дитячого фітнесу та найбільш популярні програми. На сучасному етапі дитячий фітнес представлений різноманітними формами і технологіями, що можуть бути згруповані за змістом і спрямованістю у сім основних груп:

1. Оздоровчі системи, що мають витоки у східній культурній традиції. До них належать йога, цигун, тайцзицюань, а також східні єдиноборства (карате, ушу, айкідо тощо).

2. Авторські оздоровчі методики. Це програми, які носять імена своїх засновників: дихальна гімнастика А.Н. Стрельникової, система Пілатес (Дж. Пілатес), калланетика (К. Пінкней) тощо.

3. Оздоровчі системи, засновані на наукових розробках та експериментальній апробації. Прикладами є шейпінг, аерофітнес, ізотон та інші.

4. Нові форми рухової активності. До цієї групи відносять ритмічну гімнастику, аеробіку, стретчинг, фітбол-гімнастику та інші.

5. Інноваційні технології й авторські програми. Це танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», «Фітбол-гімнастика», «Ігровий стретчинг» та інші сучасні розробки.

6. Циклічні види фізичної активності. До них належать оздоровча ходьба, плавання, їзда на велосипеді, тренажерні вправи.

7. Вони є найприроднішою формою рухової активності дітей, що поєднує елементи фізичної культури та гри.

На основі аналізу практики та сучасних тенденцій були виділені найбільш популярні напрями дитячого фітнесу (у порядку зростання їхньої популярності):

1. Ігрові заняття. Використовують рухливі ігри, естафети, сюжетні методи. Приклади: «Time to Play» (розвивальні ігри), «Play Station» (ігри по станціях), «Веселий зоопарк» (сюжетні заняття), «Aero Kidz» (танцювально-ігрова програма), «Са-Фі-Данс» (ігрова гімнастика), «Ігровий стретчинг» та ін.

2. Танцювальні програми. Засновані на хореографії та сучасних танцювальних напрямках. Приклади: «Disco Time» (уроки танців), «Baby-Dance», «Танцювальна терапія», «Аероденс» (аеробіка з елементами танцю), «Танці на м'ячах» (фітбол-аеробіка).

3. Корекційні заняття. Спрямовані на профілактику порушень постави, плоскостопості, розвиток дрібної моторики. Приклади: «Топ-топ» (профілактика плоскостопості), «Correction Training» (корекційні вправи), «Фітнес-Данс» (лікувально-профілактичний танець).

4. Заняття з предметами та обладнанням. Використовують скакалки, м'ячі, степ-платформи, фітболи, тренажери. Приклади: «Місто м'ячів», «Фітбол-шоу», «Ловці снітча», «Roll'n Ball» (заняття з медичними м'ячами), «Baby Gymnast» (з елементами художньої гімнастики).

5. Заняття з розвитку рухових здібностей. Спрямовані на розвиток сили, координації, витривалості, гнучкості. Приклади: «Чудеса на віражах» (велотренажери), «Весела біодинаміка» (силові вправи), «Power Girl» (програма для корекції фігури).

6. Сімейні програми для дітей 1–4 років. Передбачають спільні заняття дітей і батьків. Приклади: «Діти + Батьки», «Gymnastic-Fam» (сімейна гімнастика).

7. Програми з елементами східних практик і бойових мистецтв. Приклади: «Team Combat», «Фітнес-асорті» (з елементами єдиноборств), «Kids Box» (дитячий бокс).

Цей спектр програм відображає різноманітність підходів, які можна інтегрувати у практику НУШ, оскільки вони відповідають її ключовим засадам: компетентнісному навчанню, розвитку індивідуальності, збереженню здоров'я, інтеграції гри та рухової активності у навчальний процес.

З 2003 року у напрямі дитячого фітнесу активно проводяться семінари, серед яких варто відзначити спеціалізований семінар для вчителів фізичної культури «Фітнес у школі». Упродовж останніх трьох років на фітнес-конвенціях почали організовуватися окремі заходи, присвячені виключно дитячому фітнесу. Ці факти свідчать про зростання інтересу до дитячого фітнесу, що визначає перспективи його подальшого розвитку.

Щороку заняття фітнесом набувають дедалі більшої популярності, збільшується кількість залучених до них дітей і підлітків. Зростає також кількість лекцій із дитячого фітнесу, які проводяться кандидатами педагогічних наук у межах Міжнародних конвенцій World Class. Тематика таких лекцій включає: «Методика оздоровчого тренування дошкільників», «Технології NEXT — усе про фітнес для підлітків», «Особливості корекційних занять із дітьми» тощо.

Вивчення популярності дитячих фітнес-програм і тенденцій їхнього розвитку дає підстави стверджувати, що їхнє різноманіття постійно зростає, щороку з'являються нові й цікаві програми. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність їхньої чіткої класифікації.

Науково-практичне значення класифікації фізичних вправ є беззаперечним. У контексті дитячого фітнесу вона дозволяє фахівцеві орієнтуватися у широкому спектрі програм, раціонально добирати засоби для досягнення певних цілей і завдань, враховувати вікові особливості та інтереси дітей. Це повністю узгоджується з принципами НУШ, яка орієнтується на особистісно орієнтований підхід, створення умов для здоров'язбереження та розвитку мотивації учнів до активного способу життя.

Дитячі фітнес-програми, так само як і програми для дорослих, можуть класифікуватися за кількома критеріями: за метою проведення занять; за віком учасників:

- для дітей від 1 до 3 років (разом із батьками);
 - для дітей дошкільного віку (від 3 до 7 років — молодша, середня, старша та підготовча групи);
 - для дітей шкільного віку (молодший, середній, старший шкільний вік);
- за використанням предметів та обладнання:
- програми без предметів;
 - програми з предметами (скакалка, м'яч, гантелі, еспандери, нудли тощо);
 - програми на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи та ін.);
 - програми на тренажерах.

Окрім того, за спрямованістю використаних засобів фізичної культури дитячі фітнес-програми поділяються на: ігрові, корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні, програми з елементами східних оздоровчих систем і бойових мистецтв, а також циклічні.

Гімнастично-атлетичний напрям. До нього належать: ритмічна гімнастика та її піднапрями, ритмопластика, степ-аеробіка, аерофітнес, силові напрями аеробіки (із гантелями, еспандерами та іншими обтяжувачами), стретчинг, сімейна гімнастика (на основі базових рухів гімнастики), фітбол-гімнастика, елементи шейпінгу, калланетики, художньої та креативної гімнастики. Заняття цього напрямку є базою для опанування різноманітних рухів, мають комплексний вплив на організм дитини та сприяють розвитку сили, витривалості, координації рухів і гнучкості. Вони виконують загальнозміцнювальну функцію, сприяють корекції постави та вдосконаленню статури, підвищують рухливість суглобів.

Ігровий напрям. Включає програми, побудовані на рухливих, музичних, розвивальних іграх, естафетах та елементах спортивних ігор, що реалізуються з використанням ігрового методу. Серед них: танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», руховий ігровий тренінг, ігровий стретчинг, ігри за станціями (кругове тренування, кругова аеробіка). Завдяки цим програмам діти розвивають творчі здібності, пізнавальну активність, увагу, мислення, уяву, комунікативні якості. Ігрові заняття перетворюють процес тренування на захопливу діяльність, збагачують внутрішній світ дитини та водночас позитивно впливають на фізичний розвиток і просторову орієнтацію.

Корекційний і лікувально-профілактичний напрям. Включає програми: «Фітнес-Данс» (лікувально-профілактичний танець), танцювальну терапію, релаксаційну гімнастику «Лого-аеробіка», вправи на фітболах, програми профілактики плоскостопості та порушень постави тощо. Цей напрям ґрунтується на засобах лікувальної фізичної культури й корекційної гімнастики. Його метою є оздоровлення дитячого організму, профілактика та

корекція відхилень у розвитку опорно-рухового апарату (порушення постави, плоскостопість), органів дихання, серцево-судинної та нервової систем, а також зниження ризику короткозорості. Важливо, що ці програми формують у дітей свідоме прагнення до здорового способу життя, сприяють відновленню працездатності та зниженню втоми.

У контексті НУШ така класифікація дитячих фітнес-програм має важливе значення: вона допомагає педагогам і тренерам обирати форми занять відповідно до віку, потреб і можливостей дітей, формує індивідуальну траєкторію їхнього розвитку, а також сприяє інтеграції принципу здоров'язбереження у навчально-виховний процес.

До танцювального напрямку належать усі форми танцювальної аеробіки, а також програми із використанням степ-платформ та фітболів (наприклад, «Танці на м'ячах»). Вони включають елементи хореографії та сучасного танцю, формуючи в учнів почуття ритму, координацію рухів та естетичний смак. Заняття вчать дітей виконувати рухи у відповідності до музичних характеристик (структура, характер, метр, ритм, темп), розвивають уміння вільно і гармонійно рухатися, засвоювати різні танцювальні стилі. Крім того, вони мають значний виховний потенціал: доставляють естетичне задоволення, сприяють розвитку артистизму, формують уміння брати участь у показових виступах.

Напрямок з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв. Цей напрям включає йога-аеробіку, ушу, тай-бо, кі-бо та інші програми. Вони поєднують статодинамічні пози (асани), дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу. Такі заняття спрямовані на розвиток гнучкості, формування навичок психоемоційної саморегуляції та гармонізації внутрішнього стану. Діти вчаться контролювати власні емоції, досягати внутрішньої рівноваги, відкритості та свободи через рух і пластику. Це цілком відповідає ідеям НУШ щодо формування компетентностей самопізнання, самоконтролю та соціально-емоційного розвитку учнів.

Циклічний напрям. Циклічний напрям об'єднує заняття на тренажерах, які імітують ходьбу, біг, їзду на велосипеді тощо, а також класичну аеробіку. Вони мають на меті поступове підвищення функціональної підготовленості дітей, сприяють розвитку серцево-судинної та дихальної систем. Важливою перевагою цього напрямку є низький рівень травмонебезпеки, що робить його оптимальним для дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Сімейні програми. Окремим напрямом, що набуває популярності, є сімейні програми дитячого фітнесу, розроблені для спільних занять дітей і батьків («Діти + Батьки», «Мама-Денс» та ін.; Е.І. Шаршенева, А.В. Сєдова, 2006). Їхня актуальність зумовлена високим темпом сучасного життя, який часто обмежує час спілкування дітей із батьками. Такі заняття створюють можливість для сімейного дозвілля, що поєднує оздоровчий ефект та психоемоційне задоволення від спільної діяльності. У контексті НУШ ці програми сприяють не лише фізичному розвитку дітей, але й зміцненню родинних зв'язків, формуванню соціальної та громадянської компетентностей, розвитку цінностей взаємоповаги та співпраці.

1.4. Характеристика та специфічні особливості фітнес-програм для дітей

На основі аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду можна виокремити низку специфічних особливостей занять дитячим фітнесом, які роблять його особливо привабливим і популярним серед дітей і підлітків:

1. Різноманіття вправ – використання вправ з предметами і без них, на снарядах і тренажерах, а також застосування модернізованих рухів (асиметричних, гротескових тощо), що сприяє виникненню нових фітнес-програм.

2. Тісний зв'язок із музикою – поєднання занять із сучасними ритмами й танцювальними напрямами, що підвищує їхню емоційність та мотиваційну привабливість.

3. Ігрові та сюжетні форми – використання сюжетів, образів, ігрових та змагальних методів, а також інноваційних технологій, що забезпечує творчий характер занять.

4. Високий емоційний фон – досягнення піднесеного настрою завдяки демонстрації виразності та експресивності рухів педагогом із дитячого фітнесу.

5. Варіативність і мобільність – можливість проведення занять без спеціального обладнання, використання різних напрямів і технологій дитячого фітнесу, їхня висока адаптивність до різного контингенту учасників.

6. Самовираження й емоційна розрядка – створення умов для творчої активності, психоемоційного розвантаження та отримання задоволення від процесу занять.

7. Розвиток рухових можливостей – удосконалення культури рухів, фізичної підготовленості, фізичного розвитку дітей, зміцнення здоров'я та профілактика різних захворювань завдяки використанню інноваційних технологій.

8. Формування знань про ЗСЖ – набуття учнями спеціальних знань про здоровий спосіб життя, методику занять фітнесом та навичок самоконтролю за власним фізичним станом і розвитком.

Заняття дитячим фітнесом у різних вікових групах є ефективним засобом не лише для оздоровлення й підвищення фізичних кондицій, а й для залучення дітей до регулярної фізичної активності. Вони сприяють зростанню інтересу до фізичної культури, розвитку рухової культури (культури тіла, рухів, тілесного здоров'я), формуванню навичок раціональної організації дозвілля та розваг, підвищенню рівня комунікативної компетентності у процесі неформального спілкування, а також створюють умови для самовдосконалення та ведення здорового способу життя.

У контексті реалізації принципів НУШ, дитячий фітнес виконує важливу виховну й розвивальну функцію, оскільки формує ключові компетентності:

здоров'язбережувальну, соціальну, громадянську, комунікативну, а також сприяє гармонійному поєднанню фізичного, емоційного й інтелектуального розвитку учнів.

У цьому контексті можна виокремити основні завдання, які розв'язуються під час занять дитячим фітнесом і ґрунтуються на цілях та завданнях оздоровчої фізичної культури.

Сьогодні дитячий фітнес і його технології досить широко застосовуються у закладах загальної середньої освіти. У школі вони можуть використовуватися як у позакласній роботі (гуртках, секціях, фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі навчального та подовженого дня, у загальношкільних фізкультурно-масових та спортивних подіях), так і в урочній діяльності, якщо вчитель застосовує інноваційний підхід до організації навчально-виховного процесу.

У контексті НУШ реалізація таких програм сприяє формуванню ключових компетентностей, зокрема: здоров'язбережувальної, завдяки розвитку рухової активності й формуванню навичок безпечного способу життя; соціальної та громадянської, через співпрацю, командні ігри та взаємодію; ініціативності й підприємливості, завдяки свободі вибору та можливості реалізувати індивідуальні інтереси; креативності та інноваційності, через творчі та ігрові форми занять.

Таким чином, дитячий фітнес виступає важливим засобом інтеграції освітніх і оздоровчих завдань, що цілком відповідає засадам Нової української школи.

Для дітей, які з тих чи інших причин відчувають труднощі у спілкуванні з дорослими, розробляються спеціальні програми індивідуальних занять із персональним тренером. Такі заняття, організовані кваліфікованим педагогом, не лише враховують індивідуальні особливості дитини при складанні програми, але й забезпечують набуття важливого досвіду комунікації з дорослими. Водночас для дітей, у яких спостерігаються труднощі у взаємодії з ровесниками, позитивного ефекту можуть набути

групові фітнес-заняття. Їхня специфіка полягає у відсутності примусу виконувати нормативи чи порівнювати результати з іншими учасниками, що знижує ризик психологічних травм, пов'язаних із насмішками над менш спритними чи фізично слабшими дітьми. Навпаки, групова форма занять сприяє виникненню дружніх відносин між учасниками та формуванню позитивного емоційного клімату.

Розроблені програми мають комплексну оздоровчу спрямованість і орієнтуються на гармонійний розвиток дітей і підлітків. Їхній зміст ґрунтується на засадах теорії та методики фізичної культури, дитячої психології й фізіології, а також принципах медико-педагогічного контролю. Програми поєднують елементи оздоровчого тренування й дитячого фітнесу, мають варіативний і гнучкий характер, що дозволяє адаптувати їх до програм фізичного виховання та музичного розвитку у дошкільних і загальноосвітніх закладах. Урахування рівня підготовленості дітей, їхніх фізичних можливостей і матеріально-технічних умов дає змогу раціонально й творчо реалізувати програмний матеріал.

Головна мета дитячих фітнес-програм полягає у сприянні всебічному розвитку особистості дитини, підвищенні рівня її фізичної підготовленості, розвитку рухових здібностей і залученні до систематичних занять фізичною культурою через формування інтересу до здорового способу життя.

Завдяки своїй структурі такі програми поєднують у собі оздоровчі, профілактично-корекційні, освітні та виховні завдання. При цьому вони органічно інтегрують основні цілі фізичної культури. Основні завдання дитячого фітнесу:

1. Забезпечувати всебічний і гармонійний розвиток дітей, підвищення їхньої фізичної підготовленості та формування інтересу до здорового способу життя.

2. Сприяти оволодінню знаннями, уміннями та навичками, передбаченими програмами фізичного виховання у дошкільних закладах та в системі загальної середньої освіти.

3. Розвивати рухові здібності, культуру рухів, музичні та творчі нахили дітей.

4. Формувати стійку потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, підвищувати інтерес до фізичної культури.

5. Виховувати правильне розуміння естетики тіла та рухів, формувати прагнення до гармонії у зовнішньому вигляді й моторних діях.

6. Формувати знання про здоровий спосіб життя, усвідомлення ролі фізичних вправ у зміцненні здоров'я.

Кожна конкретна програма водночас має власні часткові завдання, що відображають специфіку окремого напрямку дитячого фітнесу (ігрового, танцювального, корекційного тощо).

Завдання дитячого фітнесу. На основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду можна виокремити три основні групи завдань, які реалізуються у програмах дитячого фітнесу: *оздоровчі завдання; освітні завдання; виховні завдання.*

Структура програм. Усі програми дитячого фітнесу характеризуються єдиною структурно-змістовою побудовою, до якої входять: вступно-пояснювальний розділ, що визначає мету, завдання та структуру навчального часу за тематичними блоками; теоретичний компонент, який охоплює систему базових знань; практично-діяльнісний зміст, спрямований на формування вмінь, навичок і розвиток рухових якостей; критерії та показники рівня фізичної підготовленості дітей; а також опис матеріально-технічних умов, необхідних для реалізації освітнього процесу.

Логіка структуризації програм відповідає принципам дидактики та спеціальним педагогічним вимогам:

- неперервність навчання (забезпечення наступності між метою, завданнями та змістом);
- цілісність процесу (інтеграція основної та додаткової освіти);
- соціокультурна адаптація та особистісно орієнтований підхід;

- наявність вираженого оздоровчого ефекту за рахунок залучення різних м'язових груп та використання вправ аеробного характеру.

Важливою особливістю програм є використання музичного супроводу, що підвищує емоційний стан дітей і стимулює виконання рухової діяльності високої інтенсивності.

Освітньо-виховний потенціал. Засвоєння програмного матеріалу сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей, формуванню спеціальних знань та практичних умінь, розширенню рухового досвіду. Опанування нових рухових дій сприяє розкриттю індивідуальності дитини, забезпечуючи можливість самовираження як у процесі занять, так і під час колективних форм діяльності — змагань, виступів чи святкових заходів.

Таким чином, дитячі фітнес-програми виступають потужним чинником не лише у фізичному розвитку, а й у духовному збагаченні молодшого покоління, що цілком відповідає концепції НУШ, орієнтованої на всебічний розвиток особистості дитини.

В останні роки чітко простежується тенденція активного розгалуження різноспрямованості дитячого фітнесу. Професіонали-практики дедалі більше усвідомлюють, що заняття для дітей не можуть бути простим копіюванням програм, розроблених для дорослих, адже дитячий фітнес має власну специфіку та педагогічні особливості. Його організація повинна забезпечувати цілісність освітнього процесу, відповідати фізіологічним потребам дітей, поєднувати розвивальний і оздоровчий ефекти. При цьому заняття мають бути системними, науково обґрунтованими й проводитися кваліфікованими педагогами.

Інноваційні напрями фітнесу для дітей постали як результат еволюційного поєднання традиційних та інноваційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, які формувалися на різних етапах становлення та розвитку фізкультурно-оздоровчого руху. Згодом вони були збагачені інноваційними оздоровчими технологіями, які підвищили ефективність і привабливість занять для дітей.

У контексті НУШ дитячий фітнес розглядається не лише як засіб фізичного виховання, а й як важлива складова формування ключових компетентностей: уміння вчитися впродовж життя, соціальної та громадянської активності, здоров'язбережувальної компетентності. Завдяки інтеграції традиційних і новітніх підходів дитячий фітнес стає ефективним інструментом для гармонійного розвитку особистості, створення умов для творчості, співпраці та формування свідомого ставлення до здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ, СТРУКТУРА ТА ХІД ДОСЛІДЖЕННЯ

1.2. Методичний апарат дослідження

Для реалізації поставлених наукових завдань було застосовано комплекс взаємопов'язаних методичних засобів дослідження, які забезпечили всебічне вивчення досліджуваного феномена, а саме:

- 1. Теоретичні методи.*
- 2. Антропометричні методи.*
- 3. Фізіологічні методи.*
- 4. Методика визначення соматичного здоров'я.*
- 5. Методи математичної статистики.*

У процесі теоретичного дослідження здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел, проведений з урахуванням багатогранності та міждисциплінарного характеру досліджуваної проблеми. Опрацьовано як фундаментальні праці з фізіології людини, так і публікації, присвячені окремим аспектам впливу оздоровчого фітнесу на організм дітей початкових класів.

Особливу увагу приділено вивченню закономірностей формування, становлення та розвитку дитячого фітнесу в Україні та за кордоном, а також його ролі у збереженні й зміцненні здоров'я школярів. З метою обґрунтування ефективності різних форм занять дитячим фітнесом та виявлення їхнього впливу на функціональний стан і соматичне здоров'я дітей, було здійснено систематизацію й узагальнення матеріалів 36 наукових джерел.

Антропометричні методи дослідження. Для оцінювання морфологічних характеристик і соматичного статусу дітей молодшого шкільного віку застосовано комплекс антропометричних вимірювань, що охоплював основні показники фізичного розвитку:

- *Довжина тіла.* Вимірювання проводили у вертикальному положенні обстежуваного, при якому п'яти, сідниці та спина торкаються вертикальної площини. Голова фіксується у положенні, коли верхній край вушної раковини знаходиться на одній горизонтальній лінії з зовнішнім краєм ока. У момент вимірювання дитина робить глибокий вдих і затримує дихання. Результат фіксується з точністю до міліметра.

- *Маса тіла.* Визначається за допомогою ваг у мінімальному одязі, із точністю до 0,1 кг. Обстежуваний стає по центру платформи ваг, рівномірно розподіляючи вагу тіла.

- *Окружність грудної клітки.* Вимірювання здійснювали сантиметровою стрічкою, яку розташовували ззаду під нижніми кутами лопаток, а спереду — по нижньому краю грудної клітки (у дітей - через рівень нижнього сегмента соска). Дитина під час процедури стоїть прямо, руки спущені вздовж тіла. Для перевірки точності розташування стрічки вимірювання рекомендувалося проводити перед дзеркалом.

Зазначені антропометричні показники дали змогу об'єктивно оцінити рівень фізичного розвитку, пропорційність будови тіла та динаміку морфологічних змін у процесі відвідування занять фітнесом.

Для комплексної оцінки *функціонального стану серцево-судинної системи* дітей початкових класів застосовували низку фізіологічних методів вимірювання, що забезпечують об'єктивну характеристику роботи серця та судин:

- *Частота серцевих скорочень у стані відносного спокою (ЧСС_в)* визначалась пальпаторним методом протягом однієї хвилини після короткого періоду відпочинку.

- Систолічний і діастолічний артеріальний тиск (САТ та ДАТ) вимірювали за допомогою автоматичного тонометра *Omron M1* (Японія).

Отримані дані дозволяли визначити функціональну готовність серцево-судинної системи до фізичних навантажень, рівень її адаптації та загальний фізіологічний стан організму дитини.

Метод комплексної оцінки функціонального стану організму. Адаптаційний потенціал (АП) - це інтегральний показник, який відображає здатність організму людини пристосовуватися до змін умов зовнішнього середовища. Цей параметр є одним із ключових критеріїв фізіологічного стану та рівня життєздатності організму, оскільки формується під впливом комплексних змін у діяльності різних систем - нервової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної тощо - у відповідь на дію зовнішніх стресорів (фізичних, психоемоційних, кліматичних).

Визначення адаптаційного потенціалу ґрунтується на регресійних взаємозв'язках між основними фізіологічними параметрами, зокрема: частотою серцевих скорочень (ЧСС), систолічним (САТ) та діастолічним (ДАТ) артеріальним тиском, віком (В), масою тіла (МТ) і зростом (Р). Сукупність цих показників відображає ступінь стійкості організму до зовнішніх впливів та рівень його адаптаційних резервів.

Отже, адаптаційний потенціал є інтегральною характеристикою функціональної надійності організму, що дає змогу оцінити не лише поточний фізіологічний стан дитини, а й динаміку її адаптаційних можливостей у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Критерій адаптаційного потенціалу (АП) визначається за допомогою рівняння множинної регресії, яке враховує взаємозв'язок основних фізіологічних та антропометричних показників організму:

$$\text{АП} = 0,011(\text{ЧСС}) + 0,014(\text{САТ}) + 0,008(\text{ДАТ}) + 0,014(\text{вік}) + 0,009(\text{МТ}) - 0,009(\text{Р}) - 0,27.$$

Групування за рівнями адаптаційних можливостей

№ групи	Значення АП	Характеристика функціонального стану організму
1	$\leq 1,68 - 1,76$	Організм здоровий, характеризується високими функціональними можливостями та задовільною адаптацією до умов навколишнього середовища.
2	1,41-1,67 1,77-2,03	Практично здоровий організм, спостерігається напруження функціональних систем, активізація адаптаційних механізмів для підтримання гомеостазу.
3	1,14-1,40 2,04-2,30	Доназологічний стан організму: функціональні можливості знижені, адаптація до зовнішніх умов є недостатньою.
4.	$\geq 1,13$	Преморбідний стан організму з різко зниженими функціональними резервами, ознаками зриву адаптації, можливими проявами хронічних захворювань.

На основі показників рівня адаптаційних можливостей організму виокремлюють чотири основні стани його функціонування: *фізіологічна норма, доназологічний стан, преморбідний стан, патологічний стан або зрив адаптації*.

Перехід від здоров'я до хвороби, як правило, супроводжується поступовим зниженням адаптаційних резервів організму та порушенням стабільності гомеостатичних механізмів. Цей процес відбувається через проміжні (доназологічні) етапи, коли ще не спостерігається клінічно виражених симптомів, однак функціональні системи вже працюють у напруженому режимі.

Отже, рівень адаптаційних можливостей може розглядатися як інтегральний показник стану здоров'я людини, що відображає ступінь її фізіологічної стійкості та ефективність компенсаторних механізмів організму.

Для опрацювання отриманих результатів було використано загальноприйняті методи математичної статистики, зокрема метод середніх величин, вибіркового метод та кореляційний аналіз, що забезпечили об'єктивність і наукову достовірність результатів. Усі статистичні

розрахунки та графічне подання даних здійснювалися з використанням програмного пакета Microsoft Office Excel.

2.2. Структура та хід дослідження

Експериментальна частина дослідження проводилася на базі фітнес-клубу «Спортлайф» міста Чернівці за участю дітей початкових класів віком (6-10 років). У дослідженні взяли участь 25 учасників, які регулярно відвідували дитячі заняття фітнесом протягом 4 місяців (з січня по квітень 2025 р.)

Робота здійснювалася у три послідовні етапи впродовж 2024-2025 навчальних років, відповідно до логіки наукового пошуку та поставлених завдань.

Перший етап передбачав теоретико-аналітичну роботу, що включала вивчення і систематизацію науково-методичних джерел з проблеми дослідження, розроблення концепції, стратегії та програми наукового експерименту, а також ознайомлення з особливостями застосування різноспрямованого фітнесу з дітьми початкових класів.

Другий етап був спрямований на практичне впровадження експериментальної частини, а саме - на вивчення ефективності програм йоги та аероденсу для дітей зазначеного віку. На цьому етапі здійснювалася початкова оцінка функціонального стану організму учасників за показником адаптаційного потенціалу.

Третій етап полягав у повторному вимірюванні показників адаптаційного потенціалу після завершення циклу занять, аналізі отриманих експериментальних даних, їх статистичній обробці та формулюванні висновків, які відображають результати дослідження впливу різноспрямованого фітнесу на організм дітей початкових класів, а також

описувалися висновки магістерської роботи, які узагальнювали результати проведеного експерименту, відображали ступінь досягнення поставленої мети та завдань дослідження, визначали практичну значущість отриманих даних і перспективи подальших наукових пошуків.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ РІЗНОСПРЯМОВАНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ (НА ПРИКЛАДІ ЙОГИ ТА АЕРОДЕНСУ)

3.1. Застосування провідних напрямів фітнесу в роботі з дітьми початкових класів

Фітнес-програми для дітей у сучасних клубах розробляються з урахуванням того, щоб забезпечити комплексний, гармонійний розвиток дитини відповідно до її вікових, фізіологічних і психоемоційних особливостей. Такі заняття покликані створити умови, за яких дитина отримує все необхідне для повноцінного фізичного, психічного та соціального становлення. Вони поєднують головні складові ефективного виховання - увагу, доброзичливе ставлення, індивідуальний підхід, освітній компонент та ігрово-комунікативну взаємодію, властиву сімейному й шкільному вихованню, а також змагальну й мотиваційну складову, притаманну спортивним секціям.

В Україні ситуація у сфері дитячого фітнесу характеризується значною різноманітністю пропозицій: фітнес-клуби різняться за матеріально-технічним забезпеченням, форматом занять, наповненістю груп, рівнем сервісу та віковими категоріями дітей. Водночас актуальною проблемою залишається нестача висококваліфікованих кадрів і обмежений обсяг науково-методичної літератури, що ускладнює професійну підготовку інструкторів дитячого фітнесу.

З метою визначення найбільш популярних напрямів дитячого фітнесу було проведено аналітичне дослідження діяльності провідних фітнес-центрів м. Чернівці - «King_Kong», «Sport_dep», «Danceavenue», мережі клубів «Sport Life», «Moveon Dance Studio» тощо. У процесі аналізу враховувалися особливості організації занять, рівень підготовки персоналу, контингент учасників, якість матеріально-технічної бази, структура управління та рейтинг популярності програм.

На основі опитування батьків дітей, які відвідують зазначені клуби, було визначено найзатребуваніші напрями дитячого фітнесу, серед яких:

1. Ігрові програми, що базуються на рухливих іграх, естафетах і сюжетно-ігрових вправах;
2. Танцювальні заняття з елементами хореографії та сучасних танцювальних стилів (аероденс, хіп-хоп, фанк, джаз, латина);
3. Корекційні програми, спрямовані на профілактику порушень постави, плоскостопості та розвиток дрібної моторики;
4. Комплекси з елементами східних оздоровчих практик і бойових мистецтв.

Результати проведеного анкетування дозволили визначити тенденції популярності різних видів занять серед дітей молодшого шкільного віку та виявити переваги батьків у виборі фітнес-програм для своїх дітей.

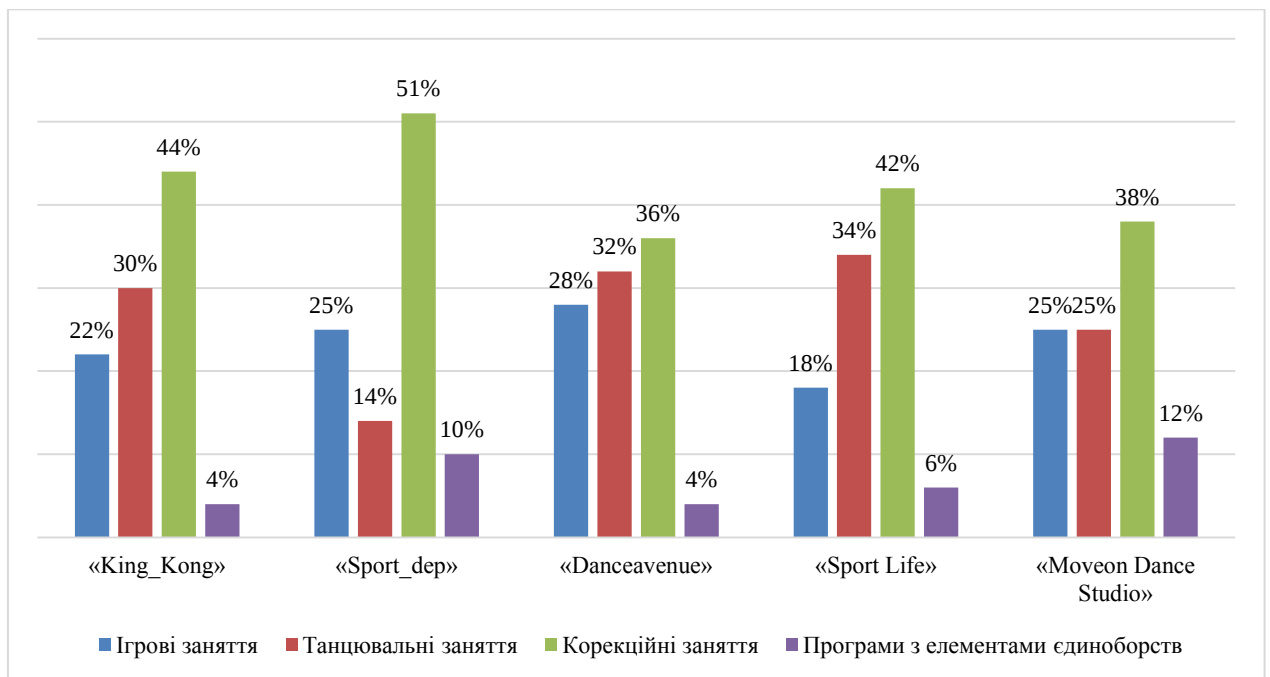


Рис. 1. Популярні напрями фітнесу для дітей за результатами опитування батьків

У більшості фітнес-студій заняття з дітьми за спеціальними програмами розпочинаються у віці від 3-5 років і тривають до 14 років. Такий віковий діапазон пояснюється тим, що організація дитячих тренувань потребує

відповідних матеріально-технічних умов, кваліфікованого кадрового складу та методичного забезпечення на належному рівні.

Отже, аналіз сучасного стану дитячих програм у Чернівецьких фітнес-студіях дає змогу зробити висновок, що найбільш затребуваними є профілактично-корекційні та танцювальні напрями дитячого фітнесу, які становлять понад 30-40% усіх занять у кожному клубі.

До оздоровчо-корекційних програм належать такі напрями, як лікувально-профілактичний танець «Фітнес-Данс», релаксаційна гімнастика «Лого-аеробіка», різноманітні програми з використанням фітболів, йога, йогалатес, а також комплекси, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави.

Танцювальні спрямування представлені усіма видами танцювальної аеробіки, а також програмами на степ-платформах і фітболах (наприклад, «Танці на м'ячах»). Ці заняття поєднують елементи сучасного танцю, ритміки та основ хореографії.

На третьому місці за популярністю перебувають ігрові програми (приблизно 15-18% у структурі занять). Вони базуються на рухливих іграх, естафетах, музично-руховій діяльності та ігрових методах навчання, що стимулюють інтерес дітей до руху.

Найменший попит мають програми з елементами єдиноборств. Після проведення опитування та аналізу діяльності низки фітнес-студій м. Чернівці було визначено два найбільш популярні напрями дитячого фітнесу - йога та аероденс, які обрано для подальшого експериментального дослідження.

3.2. Аналіз та модифікація програми з йоги для дітей початкових класів.

У межах дослідження діти початкових класів виконували вправи за експериментальною програмою з йоги, розробленою інструкторами фітнес-клубу з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей дитячого організму.

Основними завданнями програми були: 1) Формування м'язового корсету хребта; 2) Оптимізація росту та гармонійний розвиток опорно-рухового апарату; 3) Вироблення та закріплення навички правильної постави.

Програма розрахована на 16 тижнів занять і має блочну структуру, де кожен блок спрямований на розвиток певного аспекту особистості дитини: фізичного, інтелектуального, естетичного та духовного.

1. Йога і фізичний розвиток

- вивчення базових асан;
- виконання коротких оздоровчих комплексів, спрямованих на покращення роботи дихальної, серцево-судинної систем, зору та формування правильної постави.

2. Йога і інтелектуальний розвиток

- засвоєння алфавіту через рухові пози (асани);
- проведення «йога-казок» - виконання поз йоги (асани) у формі сюжетних історій на основі відомих дитячих творів;
- малювання мандал за допомогою пальців, стоп або піску;
- ознайомлення з елементами анатомії (вивчення будови тіла, органів дихання, діафрагми тощо).

3. Йога і естетичний розвиток

- вивчення елементів індійського танцю;
- виконання «медитації в русі» (спонтанного танцю), що сприяє розвитку пластики та відчуття ритму.

4. Йога і духовний розвиток

- проведення «хвилинок для душі», спрямованих на формування доброзичливості, співпереживання та позитивного мислення;
- навчання релаксації, умінню слухати тишу та зосереджуватись;
- медитативні ігри, спрямовані на самопізнання;
- розвиток комунікативних навичок - уміння співпрацювати, допомагати, ділитися радістю та повагою до інших, формування впевненості у власних силах.

Таблиця 3.1

Орієнтовний план-конспект заняття з йоги для дітей молодшого шкільного віку

№	Назва вправи	Опис вправи	Дозування
I.		<i>розминка</i>	5-7хв
1.	«Змійка»	Біг у колоні один за одним із періодичною зміною напрямку руху	1хв
2.	«Ветерець»	В.п. — основна стійка. 1 – вдих через ніс; 2 – поворот голови вправо, видих ротом («дує вітерець»); 3 – вдих; 4 – поворот голови вліво, видих ротом	4р.
3.	«Незнайко»	В.п. — основна стійка. 1 – підняти плечі, сказати «не знаю»; 2 – опустити плечі	6р.
4.	«Гуси ховають крильця»	В.п. — о.с. 1 – руки через сторони вгору, підйом на носки; 2 – руки зігнути й сховати за спину; 3 – нахил уперед, видих «ш-ш-ш»; 4 – повернення	4р.
5.	«Тік-так»	В.п. — о.с., руки за голову. 1 – нахил тулуба вправо («тік»); 2 – нахил вліво («так»)	4р.
6.	«Я-балерина»	В.п. — о.с., руки на пояс. 1-2 – права нога вперед, руки в сторони; 3-4 – ліва нога вперед; 5-6 – права в сторону; 7-8 – ліва в сторону	2р.
II.		<i>основна частина</i>	18-20 хв
1.	«Качечка»	В.п. — лежачи на животі, руки вперед. 1 – підняти голову, груди, руки назад; 2-3 – утримати положення; 4 – повернення	2р.
2.	«Кішечка»	В.п. — на четвереньках. 1 – округлити спину («сердита кішка»); 2 – прогнути спину, підняти голову («лагідна кішка»)	4р.
3.	«Ластівка»	В.п. — на четвереньках. 1 – підняти пряму праву ногу назад і ліву руку вперед; 2 – повернення; 3 – навпаки	2р.
4.	«Змійка»	В.п. — сидячи на п'ятах, руки вперед. 1 – ковзаючий нахил уперед, 2-3 – утримання, 4 – повернення	4р.
5.	«Султан»	В.п. — сидячи «по-турецьки». 1 – руки вгору, поворот вліво; 2 – потягування підборіддя; 3-4 – повтор у інший бік	4р.
6.	Поза «Собаки, голова вгору»	Виконується з положення лежачи на животі, підйом грудей і голови, опора на руки	4р.
7.	Поза «Собаки, голова вниз»	Перехід із попередньої пози, утворюючи «трикутник» тілом	4р.
8.	Поза «Кобри»	Плавне прогинання спини, акцент на розкриття грудної клітки	4р.
9.	Поза «Дитини»	Розслаблення: сидячи на п'ятах, тулуб нахилений уперед, руки витягнуті	4р.
10.	«Місток»	В.п. — лежачи на спині, підйом таза з опорою на ноги й руки	4р.
III		<i>заминка</i>	2-3 хв.
1.	«Дякую, колінця, дякую, носочки»	В.п. — о.с. 1 – руки вгору, вдих; 2 – нахил, дотик до колін; 3 – до носків, видих; 4 – повернення	4р.
2.	«Веселий жучок-павучок»	В.п. — лежачи на спині, руки й ноги вгору, легке струшування кінцівками	2р.
3.	«Байдарка»	В.п. — лежачи на животі, захопити гомілки руками, похитування вперед-назад («пливемо хвилями»)	2р.

Таким чином, запропонована програма з йоги має комплексний оздоровчо-виховний характер, поєднуючи фізичне навантаження з елементами творчості, духовного розвитку та соціальної взаємодії, що забезпечує всебічне формування особистості дитини.

Даний конспект структуризовано з урахуванням вікових особливостей дітей 6-10 років, спрямований на розвиток гнучкості, рівноваги, правильної постави, а також на формування навичок саморегуляції та розслаблення.

Під час розминки виконуються вправи, спрямовані на опрацювання всіх основних груп м'язів — від шиї до стопи. Перед початком занять йогою необхідно враховувати специфіку дитячої практики. Дітям молодше 14 років не рекомендується тривале перебування у перевернутих позах, а виконання стійки на голові категорично заборонене, оскільки незміцнілий хребет ще не здатен утримувати вагу тіла, що може призвести до травм.

Крім того, медитаційні та дихальні техніки не повинні бути інтенсивними, адже вони суперечать природній активності дитячої свідомості. Під час занять дитина має дихати природно й вільно, без примусового контролю дихання.

Необхідно дотримуватися базових гігієнічних правил: не варто практикувати на повний шлунок і приймати їжу одразу після тренування. Також йогу не рекомендується поєднувати з іншими видами інтенсивних фізичних навантажень, оскільки це може викликати надмірну втому дитячого організму.

Заняття йогою з дітьми проводяться у формі гри. Інструктор залучає фантазію дітей через сюжетні образи — подорож на місяць, пошук скарбів чи порятунок принцеси. Дітям цікаво імітувати поведінку тварин, тому вони із задоволенням повторюють асани «жаби» чи «собаки мордою вниз», сприймаючи це як гру, а не тренування.

Варто пам'ятати, що не всі вправи й ігри слід використовувати в одному занятті. Оптимально чергувати їх, створюючи різноманітність і динаміку. Починати слід із простих рухів, поступово переходячи до складніших. Кожне

заняття може мати певну спрямованість — наприклад, на розвиток гнучкості, сили або рівноваги. При цьому важливо контролювати рівень фізичного навантаження, поступово його збільшуючи з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей дитини.

3.3. Аналіз і модифікація програми з аероденсу для дітей початкових класів

Інша експериментальна група дітей виконувала програму занять із аероденсу, розроблену інструкторами фітнес-студії.

Мета програми — сприяти підвищенню рівня фізичного стану дітей та зміцненню серцево-дихальної системи засобами аеробних занять.

Основні завдання програми:

1. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості дітей.
2. Зміцнення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Спрямованість засобів:

- розвиток аеробних можливостей організму;
- підвищення силової витривалості;
- корекція постави та розвиток гнучкості.

Засоби реалізації програми:

- елементи танцювальної аеробіки;
- вправи силового характеру;
- елементи стретчингу;
- релаксаційні вправи;
- музичний супровід як засіб емоційної стимуляції.

Режим занять:

- частота — 3 рази на тиждень,
- усього 12 занять на місяць.

Тривалість:

- одне заняття — 60 хвилин,

- місячний обсяг — 12 годин тренувальної діяльності.

Інтенсивність навантаження:

- низький рівень — 40-45% від максимального;
- нижче середнього — 45-50%;
- середній — 50-60%;
- вище середнього — 60-65%;
- високий рівень — 65-70%.

Структура заняття з оздоровчої аеробіки для дітей відповідає загальноприйнятій моделі й складається з трьох частин:

1. *Розминка* (7-10% часу): рухи виконуються у спокійному темпі (ЧСС — 50-60% від максимального значення) з поступовим підвищенням навантаження.

2. *Основна частина* (75-80% часу): включає вправи в активному темпі, коли частота серцевих скорочень сягає 80-90% від максимального показника (максимум визначається за формулою: $220 - \text{вік дитини}$). Для новачків рекомендована інтенсивність становить близько 60% від максимального рівня ЧСС.

3. *Заминка* (10–15% часу): передбачає вправи на розслаблення та відновлення дихання, виконувані у повільному темпі, що сприяє поступовому зниженню навантаження та поверненню організму до стану, наближеного до вихідного.

Отже, програма з аероденсу має чітко структурований характер, поєднує фізичний, емоційний і творчий компоненти, а її реалізація сприяє комплексному розвитку дітей початкових класів.

Таблиця 3.2.

Основна спрямованість окремих частин програми за трикомпонентною
структурою заняття

час, хв	зміст	Завдання	Темп (уд/хв)	Контроль навант-ня
	<i>разминка</i>			
15	Виконання простих ізолюваних рухів, поєднань, елементів передстретчингу при низькій та середній інтенсивності.	Підготовка опорно-рухового апарату до навантаження; поступове підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС); формування позитивного емоційного настрою.	128 - 135	Контроль за ЧСС, диханням, зовнішніми проявами втоми, самооцінкою дітей.
	<i>основна частина (кардіо - навантаження)</i>			
20	Комбінації танцювально-координаційного або атлетичного спрямування.	Активізація діяльності серцево-судинної та дихальної систем; розвиток координаційних і ритмічних здібностей; підвищення витривалості.	118 - 125	Контроль ЧСС, дихання, зовнішніх проявів та суб'єктивної оцінки стану дитини.
	<i>заминка (відновлювальна) частина</i>			
10	Прості кроки, вправи на розслаблення, рівновагу, дихальні та релаксаційні елементи.	Зниження ЧСС; покращення гнучкості; розслаблення м'язів; емоційне заспокоєння.	менше 100	ЧСС, самооцінка

Така структура заняття відповідає принципам поступового навантаження, безпечного відновлення та віковим особливостям дітей початкових класів. Поєднання музичного супроводу з руховою активністю сприяє гармонійному розвитку фізичних, емоційних та комунікативних

якостей дитини.

3.4. Оцінка ефективності занять йогою та аероденсом із дітьми початкових класів у порівняльному аспекті.

Розвиток дитячого організму визначається генетичною програмою, а регуляція його функцій здійснюється за допомогою гормонів і біологічно активних речовин. Проте на цей процес істотно впливають зовнішні чинники — спосіб життя, характер харчування, рівень рухової та інтелектуальної активності, умови виховання, психоемоційний стан і загальний рівень здоров'я.

Фізичний розвиток дитини — це не лише показник пропорційності тіла та його антропометричних параметрів, але й важливий індикатор функціонування всіх систем організму. Від морфологічних особливостей — довжини тіла, маси, об'єму грудної клітки — залежать обмін речовин, робота серцево-судинної та дихальної систем, стійкість організму до впливів зовнішнього середовища. Тому систематичний моніторинг фізичного розвитку молодших школярів є важливою умовою оцінки їхнього соматичного здоров'я та рівня функціональної адаптації.

Основними антропометричними критеріями, які відображають темпи росту та розвитку дітей, виступають:

- довжина тіла,
- маса тіла,
- обхват грудної клітки.

Аналіз змін цих показників дає змогу простежити вікові особливості фізіологічних процесів, що відбуваються у період інтенсивного росту.

Для оцінки фізичного розвитку дітей початкових класів в дослідженні використовувалися антропометричні нормативи, розроблені на основі даних Чернівецьких школярів віком 7-10 років. Порівняльний аналіз отриманих результатів із зазначеними стандартами наведено в таблиці 3.1.

Середні показники довжини тіла досліджуваних учнів практично не відрізнялися від нормативних даних, що свідчить про відповідність темпів

росту віковим нормам. Водночас зафіксовано достовірно вищі показники маси тіла як у хлопчиків, так і в дівчаток ($p < 0,001$), що може свідчити про тенденцію до надмірної ваги в частини дітей. Поряд із цим спостерігалось статистично значуще зменшення показників об'єму грудної клітки ($p < 0,001$), що може бути наслідком недостатнього розвитку дихальної мускулатури та низького рівня рухової активності.

Отже, узагальнені результати свідчать про потребу у впровадженні систематичних оздоровчих занять, зокрема йоги та аероденсу, як ефективних засобів гармонізації фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 3.3.

Середньостатистичні показники фізичного розвитку обстежуваного контингенту

стать	вік	зріст, см			вага тіла, кг		ОГК, см	
		n	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
хлопці	7	7	126	4	27,3	4,4	60	4
	8	68	132	6	29,5	4,7	61	5
	9	101	138	7	32,2	5,8	64	5
	10	21	142	6	35,2	6,3	68	5
дівчата	7	9	127	6	26,5	4,4	59	3
	8	41	132	7	28,6	4,0	60	5
	9	62	139	6	32,5	5,6	64	6
	10	34	141	8	34,9	6,6	65	4

Більшість дітей віком (6-10 років) (61 %) характеризувалися середнім рівнем фізичного розвитку, у 24,7 % показники були вище середнього, а 11 % мали високий рівень розвитку. Діти з низьким або нижче середнього рівнем фізичного розвитку у вибірці траплялися поодинокі.

Оцінювання ефективності занять за програмами йоги та аероденсу здійснювалося на основі аналізу динаміки показників адаптаційного потенціалу. З метою визначення результативності впливу зазначених програм

були проведені повторні дослідження, результати яких подано на рисунках 3.2 і 3.3, де відображено зміни адаптаційного потенціалу на першому та другому етапах експерименту.



Рис. 3.2. Порівняльний аналіз показників адаптаційного потенціалу дітей, які займалися за програмою аеробіки, на I та II етапах дослідження.

У цілому позитивна динаміка показників адаптаційного потенціалу спостерігалася переважно за рахунок зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою в дітей, які займалися за програмою аероденсу, що пояснюється аеробним характером занять. У ході дослідження також зафіксовано поступове зростання середніх значень довжини та маси тіла, яке відбувалося в межах вікових нормативів, із пропорційним збільшенням обхватних розмірів. Показники артеріального тиску залишалися в межах фізіологічної норми.



Рис. 3.3. Порівняльний аналіз показників адаптаційного потенціалу дітей, які займалися за програмою «йога» на І та ІІ етапах дослідження.

Аналіз динаміки показників адаптаційного потенціалу дітей, що відвідували заняття з йоги, показав незначні зміни частоти серцевих скорочень у стані спокою та артеріального тиску. Перехід частини учасників із групи з донозологічним станом, для якої характерне зниження функціональних можливостей організму, до групи з задовільним рівнем адаптації відбувся переважно завдяки віковому збільшенню маси та довжини тіла.

Порівняльний аналіз засвідчив, що в дітей, які займалися за програмою аероденсу, показники адаптаційного потенціалу були вищими, ніж у групі йоги. Це зумовлено статистично достовірно нижчими ($p < 0,05$) значеннями частоти серцевих скорочень у спокої та артеріального тиску ($p < 0,05$), які при цьому залишалися в межах фізіологічної норми.

Отже, отримані результати переконливо свідчать, що впровадження аероденсу як одного з провідних напрямів дитячого фітнесу сприяє більш

вираженому покращенню адаптаційного потенціалу, що відображає вищий рівень соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

У більшості фітнес-клубів заняття для дітей за спеціальними програмами розпочинаються у віці 3-5 років і тривають до приблизно 14 років. Це зумовлено тим, що організація ефективного тренувального процесу для дітей потребує належного матеріально-технічного забезпечення, високої професійної підготовки інструкторів та наявності науково-методичного супроводу.

Аналіз сучасного стану дитячого фітнесу у Чернівецьких фітнес-студіях засвідчив, що найбільш затребуваними серед відвідувачів є профілактично-корекційні та танцювальні напрями, які охоплюють близько 30-40 % усіх занять у кожному клубі. На основі проведеного опитування та спостережень для подальшого дослідження було обрано два види дитячих фітнес-програм — йогу та аероденс, які належать до найпопулярніших напрямів серед молодших школярів.

Порівняльний аналіз отриманих результатів показав, що у дітей, які займалися за програмою аероденсу, спостерігалися вищі показники адаптаційного потенціалу порівняно з дітьми, які практикували йогу. Це зумовлено достовірно нижчими ($p < 0,05$) значеннями частоти серцевих скорочень у стані спокою та артеріального тиску ($p < 0,05$), які при цьому залишалися в межах фізіологічної норми.

Отже, результати дослідження свідчать, що аероденс як один із провідних видів фітнесу для дітей є більш ефективним засобом підвищення адаптаційного потенціалу, а отже, сприяє зміцненню соматичного здоров'я дітей початкових класів.

ВИСНОВКИ

1. Останні десятиліття характеризуються помітним погіршенням стану здоров'я школярів, особливо учнів початкових класів. За період із 2000 по 2020 роки загальна поширеність функціональних відхилень та хронічних захворювань серед школярів початкових класів зросла на 54,5%, причому серед хлопчиків ці тенденції виражені більшою мірою. Якщо у 2000 році до І групи здоров'я (абсолютно здорові діти) належало 4,8% учнів, то у 2020 році - лише 1,8%. Серед сучасних першокласників кількість абсолютно здорових дітей удвічі менша, ніж наприкінці ХХ століття (4,3% проти 8,7%).

Крім того, у дітей спостерігається зниження рівня готовності до навчання: інтегральний показник розумової працездатності зменшився з 1,48 до 1,13 умовних одиниць, а частка дітей із недостатнім рівнем сформованості шкільно- необхідних функцій під час вступу до школи зросла удвічі (з 21,2% до 41,4%).

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі свідчать про активний розвиток різноманітних напрямів спортивної індустрії. Одним із найперспективніших напрямів є фітнес, зокрема дитячий фітнес, який виступає як доступна та ефективна система зміцнення здоров'я дітей і підлітків із використанням сучасних фітнес-технологій.

2. Аналіз діяльності київських фітнес-клубів показав, що найпопулярнішими серед відвідувачів є профілактично-корекційні та танцювальні напрями дитячого фітнесу, які становлять 30-40% усіх програм у кожному клубі. До танцювального напрямку належать усі різновиди танцювальної аеробіки, а також програми з використанням степ-платформ і фітболів. Ці види поєднують основи хореографії та сучасного танцю.

Близько 15-18% усіх занять припадає на ігрові програми, які базуються на рухливих, музичних, розвивальних іграх, естафетах та спортивних вправах, організованих у формі гри. Найменш популярними, згідно з опитуванням батьків, виявилися програми з елементами єдиноборств.

Ураховуючи результати аналізу, для подальшого дослідження було обрано два найпопулярніші напрями дитячого фітнесу - йогу та аероденс, що відображають різні підходи до оздоровлення дитячого організму.

3. Позитивна динаміка показників адаптаційного потенціалу у дітей, які займалися аероденсом, в основному зумовлена зниженням частоти серцевих скорочень у стані спокою, що пояснюється аеробним характером занять. Водночас зафіксовано поступове зростання довжини та маси тіла у межах вікових норм, а також стабільність показників артеріального тиску, що залишалися в межах фізіологічних значень.

У дітей, які займалися йогою, динаміка адаптаційного потенціалу була менш вираженою: спостерігалися незначні зміни частоти серцевих скорочень і артеріального тиску. Перехід дітей із групи з донозологічним станом у групу з адекватною адаптацією відбувався переважно завдяки природному збільшенню маси й довжини тіла відповідно до вікових норм.

4. Порівняльний аналіз програм аероденсу та йоги показав, що ефективність занять за програмою аероденсу є значно вищою, ніж за програмою йоги. Саме аеробні тренування забезпечили суттєві покращення показників адаптаційного потенціалу, що відображає підвищення рівня соматичного здоров'я молодших школярів.

Отже, аероденс можна вважати оптимальною формою оздоровчого фітнесу для дітей молодшого шкільного віку, яка сприяє розвитку серцево-судинної системи, формуванню витривалості, нормалізації функціонального стану організму та зміцненню загального здоров'я дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Фітнес у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2020. – № 9. – С. 45–51.
2. Бровата К. О. Впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2021. – № 4. – С. 12–18.
3. Бровата О. С. Формування рухової активності молодших школярів засобами дитячого фітнесу // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. – 2022. – Вип. 4. – С. 56–63.
4. Вахняк В. В. Фізичне виховання молодших школярів в умовах Нової української школи // Молодь і ринок. – 2023. – № 7. – С. 24–28.
5. Вороніна Т. М. Інноваційні технології у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку // Освітній простір України. – 2022. – № 3. – С. 87–92.
6. Гауряк О. І. Фітнес як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2021. – Вип. 18. – С. 96–102.
7. Гончаренко М. С. Оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей початкової школи : навч. посіб. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – 136 с.
8. Гуменюк С. М. Використання дитячого фітнесу в системі фізичного виховання молодших школярів // Актуальні проблеми фізичного виховання. – 2020. – № 1. – С. 64–71.
9. Дьоміна Ж. Г. Організація рухової активності дітей молодшого шкільного віку в освітньому процесі НУШ // Педагогіка і психологія. – 2021. – № 2. – С. 55–61.

- 10.Ігнатенко С. О. Дитячий фітнес: теорія, методика, практика : монографія. – Київ : НПУ, 2019. – 152 с.
- 11.Імас Є. І., Пангелова Н. Є. Сучасні технології оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні школярів. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 128 с.
- 12.Кашуба В. А. Біомеханічні основи формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку. – Київ : НУФВСУ, 2017. – 184 с.
- 13.Кириченко М. В. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку засобами аеробіки // Молодіжний науковий вісник. – 2020. – № 2. – С. 74–80.
- 14.Коломієць Н. П. Інтеграція фітнес-технологій у процес фізичного виховання учнів початкових класів // Інноваційна педагогіка. – 2022. – № 39. – С. 129–134.
- 15.Кононова Г. І. Методика викладання дитячого фітнесу у закладах загальної середньої освіти. – Харків : ХНПУ, 2021. – 104 с.
- 16.Корнієнко О. В. Фітнес-технології як засіб підвищення мотивації до занять фізичною культурою // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві. – 2023. – № 2. – С. 33–40.
- 17.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 392 с.
- 18.Ляшенко І. М. Рухова активність молодших школярів як показник їхнього здоров'я // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. – 2020. – № 2. – С. 53–59.
- 19.Марченко О. П. Педагогічні умови формування мотивації молодших школярів до занять фітнесом // Педагогічні науки. – 2021. – Вип. 78. – С. 132–138.
- 20.Мельничук М. В. Аеробіка в системі фізичного виховання молодших школярів : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 120 с.
- 21.Мицик Л. І. Йога-технології у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку // Актуальні проблеми фізичного виховання. – 2023. – № 1. – С. 88–95.

- 22.Носко М. О. Фітнес-технології як засіб підвищення адаптаційних можливостей організму дітей // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2020. – № 167. – С. 40–45.
- 23.Павленко І. В. Використання елементів йоги в освітньому процесі молодших школярів // Педагогіка і психологія. – 2022. – № 3. – С. 70–75.
- 24.Пангелова Н. Є. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку // Науковий часопис НУФВСУ. – 2021. – № 2. – С. 25–32.
- 25.Підгорна О. С. Інноваційні форми організації занять фізичною культурою в умовах НУШ // Педагогіка та сучасність. – 2022. – № 4. – С. 18–24.
- 26.Романенко В. В. Методи визначення адаптаційного потенціалу у дітей молодшого шкільного віку // Фізична культура, спорт і здоров'я. – 2021. – № 1. – С. 60–66.
- 27.Сичова Т. М. Оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання дітей : навч. посіб. – Київ : НУФВСУ, 2018. – 130 с.
- 28.Старченко А. Ю. Дитячий фітнес як ефективний засіб формування здорового способу життя школярів // Педагогіка, психологія та фізичне виховання і спорт. – 2020. – № 3. – С. 47–53.
- 29.Хуртенко О. В. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого фітнесу // Педагогіка і психологія формування творчої особистості. – 2022. – Вип. 86. – С. 100–108.
- 30.Шевченко Л. І. Фітнес-аеробіка у системі фізичного виховання молодших школярів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 2. – С. 112–118.
- 31.Corbin C. B., Pangrazi R. P. Physical Activity for Children: A Daily Priority // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2019. – Vol. 90(1). – P. 5–12.
- 32.Faigenbaum A. D., Myer G. D. Pediatric Resistance Training: Benefits, Concerns, and Program Design Considerations // Current Sports Medicine Reports. – 2020. – Vol. 19(2). – P. 65–72.

- 33.Cote J., Hancock D. J. Evidence-Based Policies for Youth Physical Activity and Sport Programs // International Journal of Sport Policy and Politics. – 2021. – Vol. 13(3). – P. 333–349.
- 34.Robinson L. E., Webster E. K. Physical Literacy and Fundamental Motor Skill Development in Early Childhood // Sports Medicine. – 2020. – Vol. 50(3). – P. 123–135.
- 35.Strong W. B. et al. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth // The Journal of Pediatrics. – 2021. – Vol. 146(6). – P. 732–737.
- 36.Timmons B. W., LeBlanc A. G., Carson V. Systematic Review of Physical Activity and Health in the Early Years (0–5 years) // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. – 2020. – Vol. 45(3). – P. 245–260.