

Наталья КЛОЧКО,  
аспирант  
Полесского государственного университета,

Татьяна ЛОГВИНА,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Белорусского государственного университета физической культуры

## ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*В статье обоснована возможность организации разных направлений детского фитнеса в учреждении дошкольного образования на основе опыта отечественных и зарубежных специалистов. Проанализировано влияние детского фитнеса на процессы роста и развития детей дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** фитнес, дети дошкольного возраста, учреждения дошкольного образования.

*The paper substantiates the possibility of organizing different areas of children's fitness in the institution of preschool education on the basis of the experience of domestic and foreign experts. The influence of children's fitness on the processes of growth and development of preschool children is analyzed.*

**Keyword:** fitness, children of preschool age, preschool institutions.

### **Введение.**

Понятие «фитнес» в переводе с английского (от «to be fit for») означает «быть в хорошей форме, соответствовать чему-либо», впервые было введено в США на рубеже XIX—XX вв. для определения физической подготовленности. Постепенно менялся смысл понятия «фитнес». Изначально оно обозначало «физическое здоровье» человека, способного выполнять физическую работу, позднее — стремление к лучшему качеству жизни, её физическому, социальному, пси-

хическому и духовному компонентам. По мнению исследователей, первые фитнес-программы сформировались во время Второй мировой войны в процессе тренировок с отягощением для повышения тонуса мышц у американских солдат. Содержание упражнений совершенствовалось и позднее было направлено на решение проблем, связанных с ухудшением здоровья и физического состояния различных групп населения. Американский учёный Кеннет Купер издал книгу «Аэробика», которая получила широкое распространение не только в Америке, но и по всей Европе, что способствовало популяризации и появлению новых видов фитнеса. Одной из его разновидностей стала танцевальная аэробика Джейн Фонды, представляющая собой непрерывно выполняемый комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений. Популярность занятий легла в основу развития фитнес-индустрии [9].

На танцевальные занятия взрослые стали приходить вместе с детьми, которые копируют их двигательные действия под музыкальное сопровождение, что позволило выделить детский фитнес в отдельное направление. Занятия фитнесом направлены на: удовлетворение потребности детей в реализации двигательной активности; формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями; повышение общего уровня работоспособности за счёт использования оздоровительных технологий, современного оборудования, спортивного инвентаря, музыкального сопровождения.

**Основная часть.**

Детский фитнес, как одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, представляет собой синтез музыки, ритмики движений, элементов акробатики, игровых видов спорта. Анализ литературных источников позволяет считать, что занятия фитнесом повышают общий и эмоциональный тонус организма, улучшают физическую и умственную работоспособность, удовлетворяют потребность в двигательной активности, создают условия для разнообразия двигательной деятельности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями. На занятиях физическими упражнениями под музыкальное сопровождение формируются ответные реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), устанавливаются связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами, поведением. Занимающиеся фитнесом учатся слышать, любить и понимать музыку, чувствовать её красоту, выражать свои эмоции, логично сочетать движения под музыку с разными элементами из видов спорта в спортивно-танцевальных композициях.

В.В. Борисова, Т.А. Шестакова, Е.Г. Сайкина рассматривают детский фитнес как общедоступную, высокоэффективную и эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных мероприятий разной направленности с целью повышения физических качеств, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья, физического развития, расширения функциональных резервов организма, приобщения к здоровому образу жизни. Главными задачами фитнеса, как воспитательно-оздоровительного процесса, является развитие у детей познавательных и психомоторных способностей для социализации, самовыражения, саморегуляции, что помогает адаптироваться организму к неблагоприятным факторам внешней среды, повышает уровень физической подготовленности и содействует профилактике заболеваний [2, 9].

По мнению исследователей Е.Ю. Андрияновой, В.В. Борисовой, И. Евтух, Н.В. Егоровой, Е.Ф. Кузнецовой, Г.Н. Пономарёва,

Е.Г. Сайкиной, детский фитнес способствует улучшению уровня физической работоспособности, повышает интерес к занятиям физическими упражнениями, формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями за счёт применения современных оздоровительных технологий, спортивного инвентаря и физкультурного оборудования, музыкального сопровождения, разных направлений фитнеса, которые можно выбрать с учётом возможностей и способностей детей [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9].

Авторы обращают внимание на то, что занятия детским фитнесом, в отличие от занятий в спортивной секции, являются менее травматичными, более эмоциональными и гармоничными, как правило, в них не наблюдается физическое или психологическое перенапряжение.

Анализ литературных источников позволил сформулировать специфические особенности детского фитнеса, среди которых:

- разнообразие сюжетов, образов, персонажей, упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажёрах и др.);
- различная направленность физических нагрузок и возможность моделирования музыкальных композиций;
- тесная связь с музыкой, современными ритмами и направлениями танцев;
- разные методы проведения занятий (практический, игровой, соревновательный);
- применение инновационных технологий (компьютерное сопровождение, презентации и т.д.);
- эмоциональный подъём за счёт активных двигательных действий специалиста;
- возможность варьирования нагрузки с применением специального инвентаря и оборудования;
- использование различных направлений и технологий детского фитнеса;
- выбор средств фитнеса для разного уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- возможность творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения удовольствия от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий;

- расширение диапазона двигательных возможностей за счёт инновационных технологий;
- повышение эстетической культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития;
- увеличение объёма двигательной активности, повышение уровня общей работоспособности, профилактика различных заболеваний;
- приобретение специальных знаний и умений в процессе занятий фитнесом.

В.В. Борисова, Е.Г. Сайкина предлагают выделять следующие направления детского фитнеса:

- гимнастическо-атлетическое направление: ритмическая гимнастика, терра-аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика, аэрофитнес, силовые направления аэробики (с гантелями, эспандерами и другими отягощениями), стретчинг, семейная гимнастика (основные гимнастические упражнения), фитбол-гимнастика, элементы шейпинга, калланетики, художественной гимнастики, креативная гимнастика и др.;
- игровое направление: подвижные, музыкальные, развивающие игры, эстафеты и элементы спортивных игр, танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», двигательный игротренинг, игровой стретчинг, игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и др.;
- коррекционное, лечебно-профилактическое направление: лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс», коррекционные программы, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, танцевальная терапия, фитбол, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика и др.;
- танцевальное направление: аэроданс, ритмопластика, все направления танцевальной аэробики: хип-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк (на степсах и фитболах, «танцы на мячах»), основы хореографии и современного танца и др. [2, 9].

Наибольшее распространение в учреждениях дошкольного образования из популярных направлений детского фитнеса получила фитбол-аэробика, которая представляет собой выполнение упражнений на больших гимнастических мячах — фитболах.

Фитбол-аэробика может быть представлена в учреждении дошкольного образования как одноразовым занятием, так и системой тренировок с упражнениями аэробного, силового характера, на растяжение. «Фитбол» в переводе с английского означает «мяч для опоры», который применяли в программе педиатрической неврологической реабилитации пациентов, после травм для восстановления функций опорно-двигательного аппарата, в системе оздоровительных занятий [10]. В.В. Амплеева, Н.Н. Назаренко и другие исследователи показывают, что эффективность воздействия занятий фитбол-аэробикой на организм детей в значительной мере обусловлена свойствами фитбола (формой, размером, цветом и упругостью) и многофункциональностью (фитбол можно использовать в качестве опоры, предмета, отягощения, тренажёра, препятствия, массажёра, ориентира). Каждое из этих качеств оказывает своё специфическое влияние на физическое и психоэмоциональное состояние ребёнка, оздоровительный или лечебно-профилактический эффект от занятий [1].

Оздоровительный эффект занятий на фитболах обусловлен рядом биомеханических факторов, среди которых — активное функционирование мышц и систем организма способствует поддержанию позы и сохранению равновесия при выполнении упражнений на мяче. Постоянное удержание равновесия при выполнении упражнений на фитболе содействует укреплению мышц спины и брюшного пресса, создаёт «мышечный корсет», формирует правильную осанку [1, 9]. Авторы отмечают, что амортизационная функция мяча во время выполнения упражнений улучшает обмен веществ, кровообращение и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках и внутренних органах, способствует разгрузке и мобилизации различных отделов позвоночника, активизирует метаболизм. Подобное воздействие на организм позволяет считать, что фитбол-аэробика обладает большим оздоровительным потенциалом, заключающимся в возможности влияния на опорно-двигательный аппарат для формирования правильной осанки и профилактики возможных нарушений [2, 8]. Исследователи сравнивают воздействие упражнений на фитболе с ип-

потерпением (лечение верховой ездой) в необходимости постоянно удерживать равновесие, вовлекать в работу разные мышцы туловища. Вибрация воздействует на чувствительные, двигательные, секреторные нервы и центральную нервную систему, лёгкое сотрясение (непрерывная вибрация) оказывает на нервную систему успокаивающее воздействие, а интенсивное (прерывистая вибрация) — возбуждающее. Вибрационное воздействие мяча на организм оказывает обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы. Благоприятное воздействие вибрации на позвоночник, суставы и окружающие ткани осуществляет профилактическое и корригирующее воздействие на осанку ребёнка. Улучшение оттока лимфы и венозной крови, увеличение сократительной способности мышц стимулирует воздействие на функцию коры надпочечников, желудка, печени, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Экспериментальные работы В.В. Амплеевой, Г.Н. Пономарёва, Н.В. Казакевич, С.В. Кузьминой и других исследователей подтверждают, что занятия фитбол-аэробикой способствуют развитию физических способностей [1, 8].

В результате исследований также отмечено корригирующее воздействие фитбол-аэробики на организм детей с нарушениями речи, детским церебральным параличом, слабослышащих детей. Упругая и неустойчивая среда, которую создаёт фитбол, способствует развитию и тренировке вестибулярного аппарата, функции равновесия, ритма движений. При этом происходит совместное включение двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов.

Цвет фитбола (красный, оранжевый) проявляет определённое воздействие на психическое состояние и физиологические функции ребёнка. Тёплые цвета повышают активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливают возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, голубой) успокаивают, снижают активность симпатического отдела и повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В связи с этим уменьшаются частота дыхания, сердечных сокращений, артериальное

давление. Аэробные нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма, способствуют увеличению аэробной работоспособности и выносливости. В результате занятий аэробикой укрепляются мышцы, увеличивается их эластичность, улучшается подвижность в суставах и позвоночнике [7].

По данным разных авторов, музыка способствует преодолению нарастающего утомления, повышает работоспособность, воспитывает чувство ритма, такта, выразительность движений, музыкальный вкус, решает задачи эстетического, нравственного и умственного воспитания. Занятия фитбол-аэробикой, выполняемые под музыкальное сопровождение, содействуют развитию музыкально-ритмических способностей, координации движений, повышают физическую работоспособность за счёт улучшения эмоционального состояния занимающихся.

#### **Выводы.**

Таким образом, детский фитнес представляет собой одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, является синтезом музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта. Доступен людям разного возраста, в том числе и воспитанникам 4–7 лет, т.к. не имеет медицинских противопоказаний, повышает общий и эмоциональный тонус организма, улучшает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребёнка в двигательной активности. Создаёт условия для проявления воспитанниками 4–7 лет разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями. Это в свою очередь способствует развитию: спортивных и танцевальных движений под музыкальное сопровождение, координации контролируемых движений (контроль положения тела во время исполнения танцевальных композиций, публичных выступлений, спортивных занятий и т.д.), поз и форм тела, мышц и их ответной реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением, умению слышать, любить и

понимать музыку, чувствовать её красоту, выражать свои эмоции в танцевальных композициях.

В «Детском фитнесе», организованном с воспитанниками 4–7 лет, становится возможным сочетание различных его компонентов: фит-спорта, танцев, музыки, пластики, фитбол-гимнастики, силовой направленности (упражнения для мышц ног, рук, спины, туловища) и степ-аэробики. Воспитанникам открывается возможность удовлетворения потребности в двигательной активности посредством участия в разнообразных состязаниях, игровых забавах, подвижных играх, спортивно-танцевальных композициях, в групповой и индивидуальной соревновательной деятельности с дозированием физической нагрузки по характеру, объёму, силе мышечных усилий, скорости передвижения, способам действия в соответствии со свойствами спортивного инвентаря, оборудования, с условиями игровой ситуации.

Большое значение в «Детском фитнесе» придают музыке, которая активизирует выполнение воспитанниками 4–7 лет разных видов упражнений, танцевальных движений и ритмических заданий, позитивно влияет на их эмоциональную сферу, способствует согласованию двигательных действий с музыкальным сопровождением, приобретению опыта слаженного взаимодействия с партнёрами по команде в разных видах игр, в общении, в танцевальных композициях. Музыка помогает воспитанникам дошкольного возраста передавать характер и точность двигательных действий через пластику, эстетичное исполнение движений. Выполнение спортивно-танцевальных композиций, направленных на воплощение музыкально-эстетических переживаний выразительными движениями тела в сочетании с точностью и чёткостью выполнения двигательных действий из видов спорта, ведёт ребёнка к осознанию своих сил, возможностей и способностей, что обеспечивает ему правильный выбор вида спорта, занятий танцами.

Разносторонность «Детского фитнеса» и его вариативность способствует расширению диапазона двигательных действий, развитию чувственного и эмоционального восприятия, образного мышления и воображения, формированию умения дозировать физическую на-

грузку, воспитанию стремления к познанию и адекватному поведению в группе, проявлению личностных качеств, таких, как смелость, настойчивость, чуткость, отзывчивость, активность, внимательность и др.

Статья поступила в редакцию 12.06.2018 г.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Амплеева, В. В. Фитбол-аэробика как средство развития ловкости детей старшего дошкольного возраста / В. В. Амплеева, Н. Н. Назаренко // Евразийский научный журнал. — 2016. — № 10. — С. 9–12.
2. Борисова, В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников : учеб.-метод. пособие / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого. — 2011. — 84 с.
3. Евтух, И. Детский фитнес как средство оздоровления / И. Евтух // Здоровы лад жыцця. — 2016. — № 10. — С. 46–49.
4. Егорова, Н. В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки. — 2011. — № 4. — С. 66–69.
5. Егорова, Н. В. Детский фитнес различной направленности в системе дополнительного образования / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андриянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2009. — № 6. — С. 44–45.
6. Кузнецова, Е. Ф. Фитнес как средство развития базовых двигательных качеств дошкольников / Е. Ф. Кузнецова // Дошкольник.РФ. — 2016. — № 9 (82). — С. 23.
7. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры; под ред.: Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. — М. : ТВТ Дивизион, 2006. — 304 с.
8. Пономарёв, Г. Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г. Н. Пономарёв, Н. В. Казакевич, С. В. Кузьмина // Культура физическая и здоровье. — 2013. — № 4 (46). — С. 20–23.
9. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях : монография / Е. Г. Сайкина. — СПб., 2008. — 64 с.
10. Houghlum, Peggy A. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries / Peggy A. Houghlum. — 4th ed. — North Carolina: Human kinetics, 2016. — 1168 p.