

різними техніками, що спрямовані на покращення стійкості, а також зміцнення м'язів та, звичайно, релаксацію.

Висновок. Функціональний тренінг із жінками середнього віку, на відміну від традиційних силових тренувань, орієнтований на покращення функціональності тіла, його мобільності та стабільності при виконанні повсякденних рухів і завдань. Головні методичні засади включають: оцінку поточного рівня фізичної підготовленості, використання різнопланових функціональних вправ, розвиток стабільності та балансу, зосередження на якісних рухах, індивідуальний підхід, поступове збільшення навантаження, використання різноманітних засобів навчання, підхід до тренувань із урахуванням фізіологічних особливостей, а також важливість підтримки та мотивації.

Список використаних джерел:

1. Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять: [автореферат]. К., 2015. 24 с.
2. Назарук В.Л., Полівода С.С. Сучасні фітнес-технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок. Медсестринство. 2023. № 1. С. 34–37
3. Пацкань І.І., Корсак В.В., Корчинська О.О. Оцінка стану репродуктивного здоров'я жіночого населення в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Медицина». 2023. № 1(67). С. 61-67.
4. Хуртенко О.В., Пацан, В.М. Структура і зміст групових занять силовим фітнесом з жінками 35-40 років. «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» IV Всеукраїнська інтернет-конференція «Color of science», 29 січня 2021 року. С. 167-171.

ПЕРЕВАГИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ ТА ХАТХА-ЙОГИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Цю Володимир, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет і
мені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті обґрунтовано доцільність використання танцювальної аеробіки та хатха-йоги в освітньому процесі з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Представлено характеристику кожного з методів, проаналізовано їх вплив на розвиток фізичних якостей, зокрема, гнучкості, координації й емоційного стану дитини. Визначено переваги інтеграції цих методик як синергетичного підходу до гармонійного фізичного розвитку.

Ключові слова: дитячий фітнес, танцювальна аеробіка, хатха-йога, гнучкість, дошкільний вік, фізичне виховання, психофізіологічний розвиток.

Tsio Volodymyr, Khurtenko Oksana. Advantages of using dance aerobics and hatha yoga in physical education of preschool children.

Abstract. The article substantiates the feasibility of using dance aerobics and hatha yoga in the educational process of physical education of preschool children. The characteristics of each method are presented, their impact on the development of physical qualities, in particular flexibility, coordination and emotional state of the child is analyzed. The advantages of integrating these methods as a synergistic approach to harmonious physical development are determined.

Keywords: children's fitness, dance aerobics, hatha yoga, flexibility, preschool age, physical education, psychophysiological development.

Актуальність проблеми. У сучасному педагогічному просторі актуалізується потреба впровадження новітніх засобів фізичного виховання, орієнтованих не лише на розвиток сили чи витривалості, а й на формування гнучкості, координації, рівноваги й емоційного благополуччя дитини.

У зв'язку з цим, актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і фізичного розвитку дітей, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу та впровадження його технологій у систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку.

Засоби дитячого фітнесу відповідають психофізіологічному рівню розвитку дитини; сприяють збереженню інтересу та мотивації через ігрову форму; активізують різні м'язові групи, розвиваючи фізичні якості комплексно; формують позитивне ставлення до фізичної культури як до джерела радості, енергії та здоров'я. А ще на заняттях із дитячого фітнесу всі діти знаходяться в рівних умовах – кожна дитина в рівній мірі може проявити себе [3].

Танцювальна аеробіка та хатха-йога, адаптовані до потреб дітей дошкільного віку, є ефективними інструментами всебічного фізичного розвитку. Їх поєднання створює умови для формування тілесної грамотності, розвитку опорно-рухового апарату та підвищення психоемоційної стійкості.

Мета дослідження – науково обґрунтувати переваги використання танцювальної аеробіки та хатха-йоги у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел.

Результати дослідження. Як стверджують О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко та М.М. Кужель [2], вітчизняна система фізичного виховання не задовольняє потреб дітей у руховій активності організму, що розвивається.

Фізична культура та спорт у дитинстві – фундамент особистісного та фізичного розвитку майбутніх громадян нашої держави. Тому в дитячих освітніх установах повинні своєчасно розроблятися і впроваджуватися освітні

програми, що відповідають потребам дітей. Багато сучасних закладів дошкільної освіти (ЗДО) використовують як традиційні методики, так і впроваджують різні авторські нетрадиційні методи фізичної підготовки дітей. Основою виховання дошкільнят – є дитячий фітнес.

Родзинкою сучасних фізкультурно-оздоровчих програм стали інноваційні фітнес-технології, такі як заняття із застосуванням тренажерів, прийоми ігрового стретчингу, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, дитячий пілатес, дитяча йога, фітбол гімнастика, фітнес-програми з елементами спортивних танців та багато інших.

За твердженням В. Кириченко, О. Садовського та О. Хуртенко [1], у сучасних умовах дитячий фітнес розглядається як цілісна система заходів, спрямованих на збереження і покращення здоров'я дитини, забезпечення її повноцінного фізичного й психічного розвитку, а також сприяння процесам соціальної адаптації та інтеграції. Хоча дитячий фітнес ґрунтується на загальних і методичних принципах фізичної культури, він водночас має низку специфічних особливостей, зумовлених віковими та психофізіологічними характеристиками дітей.

У процесі занять дитячим фітнесом реалізуються основні завдання фізичного виховання: оздоровчі, освітні та виховні. До оздоровчих належать формування стійкості організму до впливу несприятливих факторів середовища, розвиток фізичних якостей, набуття навичок особистої та соціальної гігієни. Освітні завдання включають формування рухових умінь, розвиток правильної постави, засвоєння основ гігієни та знань з фізичної культури. При вирішенні виховних завдань у дітей формуються позитивні риси характеру й моральних якостей (чесність, справедливість, почуття товариськості), а також прояв вольових якостей (сміливість, рішучість, наполегливість тощо).

У сучасних умовах дошкільної освіти набуває великого значення застосування інноваційних технологій фізичного виховання, що інтегрують фізичний розвиток із формуванням позитивного емоційного клімату. Методики танцювальної аеробіки та хатха-йоги виступають ефективними й одночасно безпечними інструментами, оскільки поєднують інтенсивність фізичного навантаження, ігрову мотивацію, ритмічність рухів і техніки релаксації. У період дошкільного віку ці методики не лише сприяють фізичному розвитку, але й є важливим чинником формування психоемоційної стабільності дитини.

Танцювальна аеробіка поєднує ритмічну музику, ігрові елементи та вправи з великою амплітудою рухів. Завдяки цьому вона ефективно сприяє розвитку динамічної гнучкості, координації та рухової культури. Також доведено її позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну систему, формування постави, а також на емоційне самопочуття дітей [4].

Вправи хатха-йоги у формі простих асан сприяють розвитку статичної гнучкості, балансу та саморегуляції. У віці 5–6 років, коли відбувається інтенсивне формування нервової системи, йога сприяє стабілізації емоцій, покращенню уваги та розвитку соматичної обізнаності.

Інтеграція танцювальної аеробіки та хатха-йоги дозволяє гармонізувати навантаження, поєднати активну та розслаблювальну компоненти. У результаті забезпечується не лише розвиток гнучкості як фізичної якості, а й підвищення загального рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять і соціалізації дітей. Такий підхід відповідає віковим особливостям та дозволяє уникати перевантаження.

Отже, йога й аеробіка сприяють розвитку гнучкості, координації, сили та витривалості, що є важливим для формування опорно-рухового апарату дитини. Вправи, спрямовані на розтяжку та баланс, допомагають попередити порушення постави, а динамічні аеробні навантаження покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Йога, що включає елементи дихальних практик і релаксації, сприяє зниженню рівня тривожності, покращує концентрацію уваги й емоційну стійкість дітей. Це особливо важливо в умовах підвищення навантаження на нервову систему через надлишок інформації.

Обидва методи є малотравматичними та можуть бути модифіковані для дітей із різним рівнем фізичної підготовленості й особливими освітніми потребами. Це дозволяє залучати до занять усіх вихованців, формуючи толерантне середовище.

Ігрові форми йоги й аеробіки виховують у дітей позитивне ставлення до рухової активності, що сприяє профілактиці гіпокінезії й ожиріння. Крім того, такі заняття розвивають дисциплінованість і навички самоконтролю.

Використання нетрадиційних методів фізичного виховання відповідає концепції НУШ, спрямованій на розвиток особистості дитини через інноваційні підходи.

Висновки. Таким чином, інтеграція йоги й аеробіки у фізкультурні заняття дітей дошкільного віку є актуальною через їхній комплексний вплив на фізичний, психічний і соціальний розвиток, а також здатність відповідати викликам сучасного освітнього простору. Подальші дослідження можуть спрямовуватися на розробку методик їхнього застосування з урахуванням вікових особливостей дошкільників.

Список використаних джерел:

1. Кириченко В., Садовський О., Хуртенко О. Вплив занять дитячим фітнесом на показники фізичного стану дівчаток 7-8 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. 2020. № 28. С. 28–34.
2. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Кужель М. М. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. *Професійно-прикладні дидактики*. 2024. Випуск 2. С. 90-95. <https://doi.org/10.37406/2521-6449/2024-2-15>
3. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Основи дитячого фітнесу : навчально-методичний посібник. Вінниця, 2025. 124 с URI <https://dspace.vspu.edu.ua/items/13890c7a-a8da-443e-8882-d848286695e9>

4. Sharma, M., Majumdar, P. K., & Sarma, L. (2017). The role of physical activity in childhood obesity prevention. *Indian Journal of Pediatrics*, 84(11), 859–864. <https://doi.org/10.1007/s12098-017-2367-4>

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ВИДУ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шпильчук Валентин, Калетнік Владислав
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У роботі досліджуються найбільш важливі положення теорії фітнесу – лідера сучасної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Фітнес розглядається як інноваційний вид оздоровчої фізичної культури. При цьому особлива увага приділяється аналізу фітнес-програм і їхній головній характеристиці – фітнес-технологіям.

Ключові слова: фітнес, оздоровча фізична культура, фітнес-програми.

Shpilchuk Valentyn, Kaletnik Vladyslav. Characteristics of fitness as an innovative type of healthy physical culture.

Abstract. The paper examines some of the most important provisions of the theory of fitness – the recognized leader of modern physical culture and health practice. Fitness is considered as an innovative type of health-improving physical culture. At the same time, special attention is paid to the analysis of fitness programs and their main characteristic - fitness technologies.

Keywords: fitness, wellness physical education, fitness programs.

Актуальність. У різні періоди історичного розвитку суспільства спорт і фізична культура залишалися невід’ємною його частиною. З античних часів і до сьогодні фізичні вправи слугують засобом досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої краси людини. Численними дослідженнями [2, 3, 7] доведено взаємозв’язок між способом життя, обсягом і характером повсякденної фізичної активності людини та її здоров’ям, розумовою і фізичною працездатністю.

На сьогодні вважається, що вирішальним чинником зміцнення здоров’я є позиція самої людини. Звідси впливає суть нової концепції формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованих на здоровий спосіб життя, досягнення високих результатів у фізичному і духовному розвитку, покращення самопочуття.

Аналізуючи форми і засоби, що використовуються для підвищення фізичної активності населення, О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко зазначають, що на сучасному етапі фізична культура особистості характеризується не лише як сукупність фізичних якостей, але і як носій певного стилю життя [1]. Збереження здоров’я стає важливим ціннісним орієнтиром індивіда.