

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Закасовський Богдан, Хуртенко Оксана**  
*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті подано результати дослідження ефективності методики дитячого фітнесу на основі засобів танцювальної аеробіки для дошкільнят 5-6 років. Обґрунтовано танцювальну аеробіку як форму рухової активності, що відповідає віковим особливостям старших дошкільників і задовольняє їхню потребу в русі та грі, а також сприяє цілісному розвитку. Узагальнено переваги танцювальної аеробіки у дошкільному віці.

**Ключові слова:** танцювальна аеробіка, дитячий фітнес, діти дошкільного віку, фізична підготовленість.

**Zakasovskyi Bohdan, Khurtenko Oksana. The influence of dance aerobics means on the physical fitness of children of senior preschool age.**

**Abstract.** The article presents the results of a study of the effectiveness of the children's fitness method based on dance aerobics for preschoolers 5-6 years old. Dance aerobics is substantiated as a form of motor activity that meets the age characteristics of senior preschoolers and satisfies their need for movement and play, and also promotes holistic development. The benefits of dance aerobics in preschool age are summarized.

**Keywords:** dance aerobics, children's fitness, preschool children, physical fitness.

**Актуальність проблеми.** Формування фізичної підготовленості дітей дошкільного віку є одним із пріоритетних напрямів сучасної дошкільної освіти [1]. У період старшого дошкільного віку (5–6 років) активно розвиваються основні фізичні якості – сила, витривалість, гнучкість, швидкість і координація рухів. Одним із ефективних засобів гармонійного фізичного розвитку є танцювальна аеробіка, що поєднує елементи ритмічної гімнастики, танцювальних рухів і музичного супроводу.

Танцювальна аеробіка сприяє не лише покращенню фізичних показників дітей, а й формуванню позитивного емоційного стану, розвитку музично-ритмічного відчуття, координації та комунікативних навичок. Її інтеграція в освітній процес дозволяє зробити заняття з фізичного виховання більш цікавими, динамічними та доступними для дітей.

Танцювальні вправи не вимагають спеціальних снарядів, тривалої підготовки, певного майданчика, вони прищеплюють дітям культуру рухів: правильну постановку рук, ніг, тулуба, вміння поєднувати рухи в різних площинах, із різною амплітудою, визначати точність положення частин тіла,

координаційну доцільність.

**Метою статті** є аналіз впливу засобів танцювальної аеробіки на рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Вимоги збільшення добової рухової активності в усі періоди життя від раннього дитинства до глибокої старості є спільними для наукових дискусій. Однак оптимальний режим занять танцювальною аеробікою, що сприяє ефективному розвитку рухових функцій дошкільнят, слід розглядати з кількісної та якісної сторін.

О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко та М.М. Кужель [2] стверджують, що заняття фітнесом у дитячому віці постає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. Рухи в дошкільному віці – це один із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем, що забезпечують надійність їх функціонування у різних умовах життя. У тренуваному організмі підвищується опірність до негативного впливу довкілля.

Рухова активність є біологічною потребою організму дитини. Сучасному дошкільнику необхідна така рухова активність, яка б не тільки підвищувала його життєвий тонус і задовольняла інтереси, але й відповідала запитам суспільства в цілому [3].

Дитячий вік характеризується великою специфічністю, що визначається інтенсивністю процесів зростання та розвитку, а також високою чутливістю до несприятливих впливів навколишнього середовища. Заняття танцювальною аеробікою є не лише засобом здійснення рухової функції, але й має загальнобіологічне значення.

Наукові дослідження у галузі дошкільної педагогіки та фізичного виховання підтверджують позитивний вплив танцювальної аеробіки на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

Нами була розроблена експериментальна програма з використанням елементів танцювальної аеробіки, що включала кілька структурних розділів:

«Денсбіт» – розділ, що охоплює вправи та рухові завдання, пов'язані з музичним ритмом і темпом. Серед них: плескання в долоні, рухи руками та ногами в різному темпі, вправи з контрастною динамікою («гучно – тихо», «швидко – повільно», «плавно – чітко»). Цей компонент сприяє розвитку ритмічного чуття, координації рухів і основних моторних здібностей.

«Пластик-гімнастик» – розділ, що включає: загальнорозвивальні вправи, елементи акробатики, базові гімнастичні вправи, дихальні та розслаблювальні техніки, вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості. Цей блок спрямований на формування базових рухових навичок і закладення основ фізичного розвитку дитини.

«Фітнес-релакс» – розділ, що складається з: вправ на розтягування, музично-рухливих ігор із елементами наслідування, образної уяви та імітацій, сюжетних ігор-подорожей, що розвивають фантазію, координацію, спритність,

рівновагу, вміння працювати в команді, організованість, взаємоповагу та лідерські якості, а також просторову орієнтацію.

Ці розділи комплексно забезпечують фізичний, емоційний і соціальний розвиток дошкільників, створюючи умови для цілісного виховання через рухову активність і творчу взаємодію.

Результати нашого педагогічного експерименту показали, що підсумки формувального педагогічного експерименту свідчать про статистично значущу перевагу показників фізичної підготовленості дітей із експериментальної групи, порівняно з контрольною групою одноліток. Зокрема, у дівчат експериментальної групи результати бігу на 30 метрів покращилися на 13,2 %, а в хлопців – на 11,8 %. Показники стрибка в довжину з місця зросли на 5,9 % у дівчат і на 4,1 % у хлопців. У тесті з човникового бігу 3×10 м приріст склав 17,5% у дівчат і 17,3 % у хлопців. Результати метання тенісного м'яча на дальність покращилися на 16,2 % у дівчат і на 10,2 % у хлопців. У вправі на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) приріст склав 28,9 % у дівчат і 23,2 % у хлопців.

У той же час, показники дітей контрольної групи змінилися не суттєво. Більшість із них мало статистично недостовірну різницю ( $p > 0,05$ ).

Окрім кількісних показників, педагогами та психологом було зафіксовано якісні зміни у поведінці та психоемоційному стані дітей. Дошкільники стали більш організованими, активними, емоційно відкритими, охоче брали участь у колективних формах рухової діяльності. Спостерігалось покращення уваги, пам'яті та загальної навчальної мотивації.

Проаналізувавши літературні джерела [1, 2, 3, 4], ми узагальнили переваги танцювальної аеробіки у дошкільному віці:

*Розвиток фізичних якостей:* регулярні заняття сприяють підвищенню витривалості, сили, гнучкості, координації рухів і рівноваги. Ритмічні вправи позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи дитини.

*Формування правильної постави та рухової культури:* багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів спини, живота, ніг, що сприяє профілактиці порушень опорно-рухового апарату.

*Покращення психоемоційного стану:* танцювальні рухи під музику підвищують настрій, зменшують емоційне напруження, сприяють самовираженню та розвитку позитивного ставлення до фізичної активності.

*Соціалізація та розвиток комунікативних навичок:* виконання групових вправ вчить дітей взаємодії, узгодженості дій, поваги до інших, що є важливими передумовами успішного входження до шкільного середовища.

*Стимулювання пізнавальної активності:* запам'ятовування послідовності рухів розвиває пам'ять, увагу, уяву. Діти вчаться орієнтуватися в просторі, розвивають слухове та ритмічне сприймання.

*Інтеграційний характер занять:* танцювальна аеробіка дозволяє поєднувати фізичне виховання з елементами музики, хореографії, образотворчості та мовлення, що сприяє всебічному розвитку дитини.

**Висновок.** Отже, танцювальна аеробіка як форма рухової активності

відповідає віковим особливостям старших дошкільників, задовольняє їхню потребу в русі та грі, а також сприяє цілісному розвитку – як фізичному, так і соціально-емоційному. Це дає підстави вважати доцільним її ширше впровадження в практику дошкільної освіти як ефективного педагогічного інструменту.

**Список використаних джерел:**

1. Старченко А.Ю. Підвищення фізкультурної освіченості старших дошкільників засобами дитячого фітнесу. Молода спортивна наука України. 2013. Т. 2. С. 217-222.
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. №2. С. 90-95.
3. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2025. 124 с.
4. Чеверда А. Структура та зміст фітнес-програми з елементами спортивних танців для дітей старшого дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. №1. С. 63-68.

**МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ  
ДЛЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Сидорець Роман, Хуртенко Оксана**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті подано результати дослідження впливу засобів функціонального тренінгу на фізичну підготовленість жінок зрілого віку. Охарактеризовано чинники, за допомогою яких ускладнювалися тренувальні програми. Зазначено, що одним із провідних чинників погіршення фізичного стану населення є гіпокінезія та невідповідність способу життя біологічним потребам організму.

**Ключові слова:** жінки зрілого віку, функціональний тренінг, фізична підготовленість, фітнес-програми, колове тренування.

**Sydorets Roman, Khurtenko Oksana. Methodological basis of functional training for mature women.**

**Abstract.** The article presents the results of a study of the influence of functional training tools on the physical fitness of mature women. The factors that complicated training programs are characterized. It is noted that one of the leading factors in the deterioration of the physical condition of the population is hypokinesia and the inconsistency of lifestyle with the biological needs of the body.

**Keywords:** mature women, functional training, physical fitness, fitness