**«Фітнес»**

Акультурація фітнесу до вітчизняної системи фізичного виховання дітей дошкільного віку

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стор. |
| ВСТУП | 2 |
| РОЗДІЛ 1. ФІТНЕС ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  |  |
| * 1. Науково-теоретичний аналіз уявлень про фітнес, історія його розвитку як оздоровчої системи
	2. Дитячий фітнес, його напрями та чинники акультурації
 | 5 |
| * 1. Вплив фітнесу на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку
 | 12 |
| Висновки до розділу 1 | 15 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ АКУЛЬТУРАЦІЇ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕСУ У СИСТЕМУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ |  |
| 2.1. Особливості розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років | 16 |
| 2.2. Педагогічні умови акультурації фітнесу у систему спортивно-оздоровчих заходів дітей 5-6 років | 19 |
| 2.3. Експериментальне підтвердження результативності акультурації елементів фітнесу до фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти | 23 |
| Висновки до розділу 2 | 26 |
| ВИСНОВКИ | 27 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 29 |
| ДОДАТКИ | 31 |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження**. Сучасна система дошкільної освіти орієнтована на здоров’язбережувальне навчання та виховання. З огляду на це особливої актуальності набуває пошук нових засобів і методів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи та створення оптимальних умов для всебічного фізичного розвитку дитини, збереження її здоров’я. Одним з таких засобів є фітнес, елементи якого все частіше використовується в роботі з дошкільниками.

«Фітнес» в перекладі з англійської означає «придатність» (від «to be fit for» годитися до чого-небудь, бути бадьорим, здоровим). Проте, як вказують американські дослідники фітнесу Хоули та Френкс, зміст слова «фітнес» поступово еволюціонував від «фізичної придатності» до позначення соціального явища, культурного феномену XX століття. Фітнес є здобутком американської системи фізичного виховання. В результаті процесів глобалізації та міжкультурної взаємодії він набув широкого розповсюдження у всьому світові. В той же час дослідники наголошують, що нині є важливим не пряме запозичення зарубіжних систем фізичного виховання, а акультурація їх елементів до простору вітчизняної фізичної культури й підвищення міри їх відповідності традиціям вітчизняної практики фізичного виховання, які історично склалися [3, 12, 13].

Сучасна практика фізичного виховання дошкільників накопичила значний досвід адаптації різних напрямів фітнесу до можливостей дітей. Проте, як показує його аналіз, чіткої системи впровадження різних видів фітнесу майже не існує. Адаптовано до можливостей дітей переважно танцювальну аеробіку, степ-аеробіку, фітбол-гімнастику [4, 8, 14, 17, 19, 20], а такі напрями фітнесу як каланетика, стретчинг, елементи східних оздоровчих систем та ін. залишалися поза увагою.

Останнім часом в ЗДО активно працюють гуртки оздоровчої спрямованості. Однак, керівники гуртків добирають зміст роботи, орієнтуючись, передусім, на його емоційну привабливість, ігровий характер, а не на освітньо-виховний вплив: не враховуються закономірності формування рухових навичок; не в системі розвивають фізичні якості, які є важливою складовою фізичної підготовленості дошкільників.

Дослідники зазначають, що найбільш ефективними засобами розвитку фізичних якостей є вправи, які вимагають комплексного прояву швидкості, сили, спритності, витривалості, координації рухів. Саме ці особливості притаманні більшості вправ фітнесу [6, 7, 13, 17].

Отже, аналіз теорії та практики дозволив нам виділити низку суперечностей: між запитом практики щодо впровадження елементів фітнесу до системи фізичного виховання дошкільників і відсутністю навчально-методичного забезпечення акультурації кожного з його видів та засобів, виходячи не тільки з вікових психофізіологічних особливостей дітей дошкільного віку, але й з традицій системи фізичного виховання в країні; між можливостями фітнесу як системи розвитку та оздоровлення дошкільників і невмінням педагога використати ці можливості для забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості дошкільників, зокрема розвитку їх фізичних якостей. Необхідність вирішення вказаних суперечностей визначила актуальність нашого дослідження.

**Об’єкт дослідження**: процес акультурації елементів фітнесу до до фізкультурно-оздоровчої роботи дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження**: педагогічні умови акультурації елементів фітнесу до фізкультурно-оздоровчої роботи дітей дошкільного віку.

**Мета дослідження**: вивчити педагогічних умов акультурації елементів фітнесу до традиційної системи фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку.

**Гіпотеза дослідження**: акультурація фітнесу в систему фізкультурно-оздоровчої роботи сучасного ЗДО можлива за таких умов: визначення освітньо-виховних можливостей різних видів фітнесу та формулювання на цій основі завдань роботи з дітьми; добір фітнес-вправ, які відповідають психофізичним особливостям дошкільників, та поєднання їх з програмовими гімнастичними вправами; включення вправ фітнесу до різних форми роботи з фізичного виховання.

Ми також передбачали, що заняття фітнесом суттєво вплинуть на розвиток фізичних якостей дошкільників як провідного компоненту фізичної підготовленості.

**Завдання дослідження**:

1. З’ясувати теоретичні засади проблеми акультурації фітнесу до вітчизняного освітнього простіру.
2. Виявити вплив фітнес-комплексів на розвиток фізичних якостей дітей 5-6 років як провідного компоненту фізичної підготовленості.
3. Визначити педагогічні умови акультурації фітнесу до системи фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти.
4. Розробити організаційно-методичне забезпечення впровадження елементів фітнесу до системи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

**Науковою новизною нашої роботи** є аналіз найбільш поширених видів фітнесу для дорослих, адаптування їх елементів до психофізичних особливостей дошкільників та створення на цій основі парціальної програми «Чарівні сходинки».

**Методи дослідження**: теоретичний аналіз наукової літератури, який дав змогу встановити концептуальну базу застосування фітнесу, чинники його запровадження до освітнього середовища ЗДО; емпіричні методи (спостереження, експеримент, тести), що дозволило визначити та експериментально перевірити умови акультурації фітнесу до фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО та його вплив на розвиток фізичних якостей дошкільників; кількісний та якісний аналіз експериментальних даних.

**Результати дослідження** докладалися на ІІІ Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми дошкільної освіти: перспективи, інновації, розвиток (Глухів, 2017р.); Днях науки БДПУ; Всеукраїнському освітньому форумі «Простір Grou up» (Бердянськ, 2017р.).

**РОЗДІЛ 1. ФІТНЕС ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНИЙ ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

* 1. **Науково-теоретичний аналіз уявлень про фітнес, історія його розвитку як оздоровчої системи**

Починаючи з 80-х років у сфері вітчизняної оздоровчої фізичної культури з'являються інноваційні технології, що в основному були запозичені з-за кордону. Поява фітнесу і розвиток фітнес-індустрії була покликана сприяти зміцненню здоров'я, підвищення фізичної працездатності людей і залучення їх до здорового способу життя. З іншого боку, фітнес доповнив традиційну фізичну культуру, підняв її на новий, рівень відповідно до мінливих умов життєдіяльності сучасної людини. Дослідники вважають, що фітнес не може бути розглянутий як продовження традиційних занять фізичними вправами, він є інновацією в сучасній оздоровчій фізкультурі, новим витком її розвитку. Це можна підтвердити наступними фактами:

- містить нові види рухової активності, що не існували в історії фізичної культури раніше: аеробіка, фітбол-аеробіка, каланетика, стретчинг та ін.;

- сприяє появі нових видів спорту: спортивної аеробіки, бодібілдингу, художнього плавання та ін.;

- на заняттях фітнесом використовуються нові технології, нові засоби, форми і методи організації виконання вправ, а також новий спортивний інвентар й обладнання (фітболи, степи, тери, нудли та ін.);

- до тезаурусу фізичної культури вноситься нова термінологія;

- фітнес є деяким ідеологічним продуктом, в якому віддзеркалюються ідеї, властиві новій логіці мислення сучасного світу: гуманізм, демократія, пріоритет культури та здоров’я [3, 5, 10, 12, 13, 18, 22].

Термін «фітнес» був введений в США для визначення фізичної придатності. Проте, як вказують Хоули і Б. Френкс, зміст слова «фітнес» поступово еволюціонував від «придатності до фізичної праці» до «прагнення мати оптимальну якість життя, яка забезпечує розвиток соціального, психічного, духовного і фізичного компонентів особистості» (22, с 54-55).

Найбільш поширеним в літературі є визначення фітнесу як добровільних систематичних занять фізичними вправами, що базуються на інноваційних засобах, методах, формах і технологіях, спрямовані на підтримку і поліпшення рівня фізичної дієздатності і стану здоров'я (фізичного, психічного, духовного, соціального) з метою підвищення якості життя і ефективності професійної діяльності [5, 10, 17, 18, 22].

Чинниками виникнення фітнесу, на думку дослідників Г. Крауса і С. Вебер, стала індустріалізація, яка позначилася на способі життя людей: знизилося фізичне навантаження на підприємствах, поширився сидячий спосіб життя та ін. Тому в США була ініційована кампанія зі зміцнення здоров'я нації і розвитку фітнесу. У 1956 р. була створена Національна асоціація оздоровлення, яка приділяла велику увагу фізкультурній роботі на виробництві «fitness in bisness» (за П. Виноградовим, С. Гуськовим). У 1962 році президент Джон Ф. Кеннеді заснував Президентську раду з фітнесу. На думку М. Ментцер саме в цей час офіційно з'явився термін «фітнес», що означає тренувальні програми для фізичної підготовки.

Наукове обґрунтування фітнес отримав у книзі К. Купера «Аеробіка» (1968 р.), яка дала поштовх для розвитку сучасного фітнесу. З середини 70-х років аеробіка Купера завоювала популярність в усій Європі. У цей же період американська актриса Д. Фонда поширювала систему Workout. Саме вона уперше запропонувала об'єднати загальнорозвивальні та танцювальні вправи в безперервно виконуваний комплекс.

У 80-ті роки зароджується й фітнес-індустрія: почалося виробництво фітнес-товарів, започатковано видання журналу «Dance Exercise Today», у продаж поступили перші відеозаписи програми Д. Фонди, Американський коледж спортивної медицини (ACSM) розпочав підготовку фітнес-інструкторів, відкрилися перші оздоровчі центри, а вже в 1983 році в США уперше був проведений національний чемпіонат з аеробіки.

Дослідниця Т. Кудра, розглядаючи подальший розвиток фітнесу в США, зазначає, що у 90-ті роки з’являються його нові напрями: аква-аеробіка, аква-шейпинг; степ-аеробіка (розробники Д. Міллер і К. Вільям); йога-аеробіка (розробник Ч. Гарфильд) та її різновиди, так звані програми «розум-тіло» (Mind - Body Fitness, MBF) – пілатес, йога, тай-цзи та ін.

Пропаганда здорового способу життя, фітнесу знайшла віддзеркалення в загальних культурних тенденціях: стало модним виглядати молодим, здоровим, тренованим. Саме 90-і роки знаменні науковими відкриттями, які стали відправною точкою у зародженні методології фітнесу: вивчався стан здоров'я населення, розроблялися оцінки міри його рухової активності, можливості реалізації фізичних здібностей у побутовій і професійній діяльності (Е. Rice, J. Hutchinson, М. Lee, N. Ross, L. Dalleck, T. Kravits та ін.). На підставі цих досліджень ACSM розробив стандарти оптимальної фізичної підготовленості людей різного віку, що визначали physical fitness – фізичну придатність до американського способу життя.

Починаючи з 2000 року відбувається злиття психічного і фізичного тренінгу (програми з Mind - Bodi fitness). У 2002 р. Департамент охорони здоров'я США в програмі соціально-культурного розвитку на період 2000-2010 р.р. поставив фізичну активність і фітнес на чолі списку пріоритетних сфер розвитку суспільства.

На пострадянському просторі фітнес з'явився понад 20 років тому. Історія його становлення пов'язана з роками перебудови, яка внесла у функціонування системи фізичної культури певні деструктивні тенденції (розпалися багато добровільних фізкультурно-спортивних об’єднань; скоротилася мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл; сталася комерціалізація використання спортивних закладів і послуг, що обмежило доступ до них широких мас населення та ін.). У зв'язку з цим, як констатує Л. Матвєєв, чисельність залучених до фізкультурних занять людей різко скоротилася. На тлі цього у світі проходила активна пропаганда фітнесу американськими засобами масової інформації. У 1991 році Д. Фонда відвідала Москву і продемонструвала оздоровчу програму з аеробіки, яка викликала величезний інтерес. Саме цей період можна вважати відправною точкою для розвитку фітнес-індустрії в нашій країні. (Т. Лисицька, Н. Семенова). В цей період поняття «фітнес» ототожнювали з аеробікою.

З середині 1990-х років в Україні на базі стадіонів і спортивних центрів, у порожніх приміщеннях заводів стали створюватися місця для занять спортом під самими різними назвами: фітнес-клуб, фітнес-центр, фітнес-студія та ін. (М. Кінгисепп). У 1997 р. на спортивному ринку з'являється перший клуб мережі «Планета Фітнес»; на початку 2000 р. – клуби «Sport Life», «Спорт Ленд» та ін. Зараз тільки в Києві налічується понад 200 спеціалізованих спортивних і оздоровчих установ («DanceFam», «Fitness Club», «FitnessEra», «Workshop», «Атлантида», «Арена» та ін.), де надаються фітнес послуги.

Нині існує більше 200 видів найрізноманітніших напрямів фітнесу і розроблених за цими напрямами фітнес-програм (за даними А. Григоренко, М. Ієвлєва, І. Лінн). Найповніша характеристика напрямів фітнесу представлена в роботах В. Григорьєва, Т. Лисицької, Л. Сиднєвої. Спроби створити класифікацію напрямів фітнесу робилися авторами: Л. Кудашовою, Е. Крючек, Е. Поповою, Е. Сайкіною, Л. Сиднєвою та ін.

Концептуальною базою застосування фітнесу в нашій країні є вчення про єдність свідомості і діяльності (М. Бернштейн, Є. Ільїн, О. Леонтьєв, В. Озеров, С. Рубінштейн та ін.). Доводячи взаємодетермінацію психіки і моторики, вітчизняні вчені підкреслюють, що наявність між ними причинно-наслідкового зв’язку дозволяє визнати фізичну активність як засіб збереження здоров’я людини та її психофізичного розвитку.

* 1. **Дитячий фітнес, його напрями та чинники акультурації**

Рухова активність є біологічною потребою організму дитини. Сучасному дошкільнику необхідна така рухова активність, яка б не тільки підвищувала його життєвий тонус та задовольняла інтереси, але й відповідала запитам суспільства в цілому. Це можливо за умов доповнення традиційної системи фізичного виховання інноваційними технологіями, до яких відноситься й фітнес.

Акультурація фітнесу в освітнє середовище ЗДО обумовлена такими причинами: змінилася освітня парадигма (в дошкільній освіті переважають тенденції загально гуманного, гуманітарного, оздоровчого характеру); гостро повстало завдання залучення дітей до культурних цінностей суспільства (фітнес є феноменом сучасної фізичної культури); поступово відбувається відхід від жорсткої регламентації змісту навчально-виховного процесу (з’явилися варіативні освітні програми фізичного розвитку дітей, а батьки мають змогу обирати додаткові освітні послуги, заняття фітнесом зокрема); зовнішня привабливість занять для дітей (вони докорінно різняться з традиційними заняттями з фізичної культури невимушеністю, свободою, руховою творчістю) [3, 5 8, 10, 13].

На думку дослідників та педагогів-практиків, які активно запроваджують фітнес у роботу з дошкільниками, дитячий фітнес – це щось середнє між фітнесом взагалі, ЛФК та ігровими вправами [11, 14, 16, 19, 20, 23]. Дійсно, у комплексах з фітнесу нині використовується більш ніж 30 різновидів оздоровчої гімнастики. Вони виникли на основі традиційних видів в результаті модернізації або стилізації останніх (Ю. Менхін).

О. Сайкіна пропонує класифікувати програми дитячого фітнесу за напрямами, що обумовлені спрямованістю засобів, які використовуються.

До гімнастично-атлетичного напряму відносяться: ритмічна гімнастика та її напрями: ритмопластика, степ-аеробіка, аерофітнес, силові напрями аеробіки (з гантелями, еспандерами), стретчинг, сімейна гімнастика (побудована на основних рухах гімнастики), фітбол-гімнастика, елементи шейпінгу, калланетики, художньої гімнастики, креативна гімнастика та ін.

Заняття цими видами гімнастики є основою для освоєння різних видів рухів, чинять комплексну дію на організм, сприяють розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, витривалості, координації рухів.

Ігровий напрям включає програми, засновані на рухливих, музичних, розвивальних іграх, естафетах і елементах спортивних ігор та ігровому методі проведення. До них відносяться: танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Дансе», руховий ігротренінг, ігровий стретчинг та ін. Завдяки використанню вправ цього напряму розширюються можливості для розвитку творчих здібностей дітей, їх пізнавальної активності, фантазії, вільного самовираження і комунікативних якостей. Вправи перетворюють процес занять на захоплюючу гру і не лише збагачують внутрішній світ дитини, але й чинять позитивну дію на розвиток рухових здібностей.

Корегувальний, лікувально-профілактичний напрям представлено програмами: лікувально-профілактичний танець «Фітнес-данс», танцювальна терапія, релаксаційна гімнастика «Лого-аеробіка», програмами на фітболах та ін. Цей напрям включає вправи лікувальної фізкультури і корегувальної гімнастики, які є основою оздоровлення і розвитку дитячого організму, формування свідомого прагнення до здорового способу життя, а також спрямовані на профілактику і корекцію захворювань опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної і нервової системи дитини.

Танцювальний напрям містить усі види танцювальної аеробіки: аероданс; хіп-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк та ін., а також танцювальні програми на степах і фітболах («Танці на м'ячах»). Ці програми включають основи хореографії і сучасного танцю. Танцювальний напрям дитячого фітнесу є основою для розвитку почуття ритму і рухових здібностей, дозволяє вільно, красиво виконувати рухи під музику, відповідно до її структурних особливостей та засобів музичної виразності.

До напряму фітнесу, який базується на елементах східно оздоровчих систем і бойових мистецтв відносяться: йога-аеробіка, ушу, тайбо, кібо та ін. Ця група фітнес-програм поєднує статодинамічні положення тіла (асани), дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу. Вони спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції. Заняття допомагають дітям навчитися володіти собою, контролювати свої емоції, через образ і пластику набути відкритості та внутрішньої свободи.

Циклічний напрям представлено заняттями на спеціальних тренажерах, що імітують ходьбу, біг, їзду на велосипеді та ін., а також класичною аеробікою. Заняття проводяться з метою поступового підвищення функціональної підготовленості, сприяють розвитку серцево-судинною і дихальною систем організму, фізичної працездатності.

Науково-методичне обґрунтування дитячої аеробіки представлено у роботах Т. Лисицької, Л. Сидневої, С. Колісникової та ін.; рухового ігротренінгу – у роботах А. Потапчук, Т. Овчиннікової; фітбол-аеробіки – у роботах О. Сайкіної, С. Кузьміної; лікувально-профілактичного танцю «Фітнес-данс» – у роботах Ж. Фірільової, О. Сайкіної, танцювального напряму – у роботах О. Мартиненко та ін.

У дисертаційних дослідженнях, присвячених використанню здоров’язбережувальних технологій в освітньому процесі закладів освіти (О. Кирилова, М. Кузьменко, М. Мельничук, Е. Стрибко, О. Чорнобильська, С. Шарманова та ін.) підкреслюється, що фітнес може стати ефективним засобом рухового розвитку дитини, зокрема формування якісної сторони рухових дій, тобто рухових якостей.

Оскільки ми передбачили, що організація занять фітнесом може покращити рухові якості дитини, то виникла необхідність дати їм характеристику та з’ясувати, які умови дослідники вважають найсприятливішими для їх розвитку.

* 1. **Вплив фітнесу на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку**

Вивчення динаміки розвитку рухових якостей в зв’язку з ростом дітей та під впливом спеціально організованої діяльності (заняття фізичною культурою, рухливі ігри, відвідування спортивних гуртків та ін.) є важливою умовою раціонального управління процесом фізичного виховання дошкільників. Науковими дослідженнями (О. Вавілова, Е. Вільчковський, В. Заціорський, А. Коробков, В. Фарфель, В. Філін та ін.) встановлено, що рухові якості є основою для формування різноманітних навичок та вмінь. Від рівня їх розвитку залежить ефективність навчання фізичним вправам, техніка їх виконання та становлення рухової функції дитини. В публікаціях іноземних авторів (H.Hofman, K.Joiger, P.Schmidt, H.Westphal) теж обґрунтовується необхідність переважаючого розвитку фізичних якостей в процесі занять фізичною культурою.

Дослідженнями, проведеними в лабораторії фізичного виховання НДІ вікової фізіології дітей та підлітків під керівництвом З. Кузнєцової, було встановлено, що розвиток моторики дитини залежить від змісту і методики занять фізичними вправами. Шляхом їх правильного добору можна впливати на біологічний хід розвитку різноманітних рухових якостей.

Фітнес є тим засобом, який може активно впливати на розвиток фізичних якостей, в першу чергу, витривалості, гнучкості, спритності й сили [4, 10, 11, 14, 18, 21, 23]. Щоб спрямовувати цей вплив, слід розумітися на особливостях розвитку означених якостей.

*Спритність* ***–*** це здатність людини чітко виконувати рухи в складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій слугує одним із основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність руху, що включає в себе просторові, часові та силові характеристики.

Значна частина авторів (Е. Вільчковський, В. Заціорський, Н. Зимкін, А. Коробков, А. Новіков, С. Янаніс та ін.) в пряму залежність від рівня розвитку спритності ставлять швидкість формування рухових навичок. Здатність до оволодіння новими руховими діями розвивається з віком лише до певного періоду, досягаючи найвищої точки у препубертатний період. Потім ця здатність стабілізується і до 25-30 років значно погіршується (В. Філіпович). Вміння довільно координувати свої рухи вдосконалюється впродовж всього дошкільного періоду, що є основою для розширення можливостей дошкільників в управлінні різноманітними руховими діями і свідчить про фізіологічну готовність рухової функції.

Е. Вільчковський дійшов висновку, що якість спритності як здатності дитини чітко виконувати різноманітні рухи в дошкільний період поступово зростає. Ці зміни обумовлені не тільки становленням рухової функції дітей в процесі їх природного розвитку але й існуючим в них руховим досвідом, активним вдосконаленням нервово-координаційної діяльності рухового аналізатору. Темпи розвитку спритності в дітей різні, але найбільші показники приросту спостерігаються у віці 4 років.

На думку вчених (В. Назаров, Н. Фомін, В. Філін та ін.), на розвиток спритності впливають різноманітні фізичні вправи. Їх широке застосування у процесі різних форм роботи з фізичного виховання в значній мірі збагачує руховий досвід дітей, розвиває координацію. Вправи, що входять до комплексів фітнесу, потребують координації, швидкої реакції на зміну рухової ситуації, тому сприяють розвитку спритності [15, 17, 20].

*Гнучкість* – це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Отже, гнучкість характеризує ступінь рухливості різноманітних ланок опорно-рухового апарату людини. Вона залежить від форми та побудови суглобів, від еластичності м’язів та зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи та рухового апарату (В. Гориневський, А. Цейтлін, Е. Янкелевич).

Досліджуючи гнучкість в дітей 3-7 років Е. Вільчковський та О Вавілова встановили, що, її показники у порівнянні з іншими руховими якостями, не мають чіткої тенденції до поступового збільшення. Однак, вік 6 років має самі високі показники приросту гнучкості.

Вчені вважають, що для оптимального розвитку гнучкості у дошкільників слід використовувати вправи, що стимулюють розтягування м’язів та зв'язок опорно-рухового апарату. Ці вправи виконуються з широкою амплітудою і найбільшого ефекту досягають під час їх систематичного використання. Фітнес створює найкращі умови для розвитку гнучкості [9, 14]

*Сила* є результатом прояву функціональних особливостей нервово-м’язового апарату на вплив зовнішнього середовища. Розвиток м’язової сили є необхідним компонентом всебічного, гармонійного розвитку.

Дослідження Н. Зимкіна, А. Цейтліна свідчать про те, що, силова підготовка сприяє формуванню життєво важливих рухових навичок, постави. Під час виконання різноманітних рухів сила вступає у взаємозв’язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю, тому достатньо важко виокремити її «чистий» прояв. Дошкільникам, особливо молодших груп, не завжди вдається реалізувати свої можливості в силі шляхом максимальної мобілізації м’язових зусиль за короткий час. Збільшення сили обумовлене темпами зростання сили різноманітних груп м’язів. Період від 3 до 5 років характеризується інтенсивним зростанням показників сили у дітей двох статей (Е. Вільчковський, В. Урицька Е. Черник та ін.), але після 5 років темпи росту показників знижуються, особливо у дівчаток.

На думку вчених, для оптимального розвитку сили у дітей дошкільного віку слід використовувати вправи з обтяжуванням невеликої маси. Проте про вправи зі статичним напруженням, які входять до програм різних напрямів фітнесу не йдеться [8, 13, 22].

*Витривалість* це – здатність людини до довготривалого виконання динамічної праці на потрібному рівні інтенсивності. Витривалість в цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму. При різноманітних умовах рухової діяльність будуть різними й механізми втоми. В залежності від об’єму роботи м’язових груп вирізняють місцеву та загальну втому. Тому витривалість поділяють на загальну та спеціальну. В процесі фізичного виховання дошкільників частіше за все приходиться зіштовхуватися з загальною втомою дітей, викликаною впливом різних видів вправ. О. Вавілова встановила, що результати статичної витривалості (абсолютної і відносної) у хлопчиків усіх вікових груп вищі, ніж у дівчаток. На кінець дошкільного віку ця різниця в показниках збільшується. Однак розвиток загальної витривалості у дітей не виключає також вдосконалення спеціальної витривалості до деяких статичних зусиль. Саме такі зусилля необхідні під час виконання фітнес комплексів [6, 22].

Розглянувши особливості розвитку фізичних якостей, слід зазначити, що вони постійно змінюються, що свідчить про наявність непереривних, але й неоднакових за темпами процесів формування нервово-м’язової системи організму у взаємозв’язку з морфологічними і біохімічними змінами. На думку Е. Вільчковського збільшення показників рухових якостей у дітей 3-7 років відбувається стрибками, в різному темпі. Найбільш високі щорічні темпи росту відмічені в показниках м’язової сили, потім спритності, витривалості і швидкості, найменші – в показниках гнучкості у дошкільників всіх вікових груп. Однак період від 4 до 6 років являється найбільш сприятливим для інтенсивного розвитку більшості рухових якостей. Все це підтверджує необхідність своєчасного і раціонального використання засобів та методів фізичного виховання дошкільників, які відповідають їх віковим можливостям. До таких засобів належать й заняття фітнесом (О. Кирилова, М. Кузьменко, М. Мельничук, Е. Стрибок, О. Чорнобильська, С. Шарманова)

**Висновки до розділу 1**

Фітнес є оригінальною та самостійною системою фізичного виховання, яка зародилася у Америці, але поширилася всім світом. З кінця 90-х років фітнесом зацікавилися педагоги різних ланок освіти. Зараз дитячий фітнес посів чільне місце у фізичній підготовці дошкільників. У більшості випадків педагоги орієнтуються на розробки конспектів занять, які пропонує Інтернет, які не завжди складені з урахуванням психофізичних можливостей дошкільників. Ситуація, що склалася, вимагає проведення досліджень щодо визначення умов акультурації найбільш популярних напрямів фітнесу до системи фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ АКУЛЬТУРАЦІЇ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕСУ ДО СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**2.1. Особливості розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років**

Метою нашої роботи було з’ясування педагогічних умов акультурації елементів фітнесу до системи фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО. На думку дослідників цей процес буде відбуватися успішно, якщо запозичена оздоровча система (в нашому випадку – система занять фітнесом) буде органічно поєднана зі здобутками вітчизняної системи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Експериментальна робота проводилась на базі ДНЗ №39 м. **Б.** де був створений гурток з фітнесу. (його відвідували 32 дитини середньої та старшої групи: 20 дівчаток й 12 хлопчиків) – вони склали експериментальну групу (ЕГ); діти цих же груп, які не відвідували гурток, склали контрольну групу (КГ) – 15 дівчаток та 20 хлопчиків. Експеримент було започатковано у жовтні 2016 року, одже ми мали змогу спостерігати та оцінювати досягнення дітей впродовж майже півтора року (до грудня 2017 р.).

Оскільки ми ставили завдання визначити вплив занять фітнесом на розвиток фізичних якостей дитини, то на констатувальному етапі було вивчено рівень їх розвитку. Для вивчення були обрані ті якості які найбільш яскраво виявляються під час виконання фітнес-комплексів, а саме: витривалість, спритність, гнучкість, координаційні здібності та ритмічність. Для цього застосовувалися апробовані в теорії фізичного виховання дошкільників діагностичні методики: рівень розвитку витривалості визначався на основі рухового тесту «Вис на перекладені»; розвитку спритності – за показниками «Човникового бігу»; гнучкості – за допомогою тесту «Нахил тулуба вперед»; координації – за показниками тесту «Дзеркало»; ритмічності – за показниками тесту «Передай телеграму» (останні два тести апробовані в дослідженнях О. Мартиненко, Г. Шевчук). Опис процедури обстеження та отримані показники подано у додатку А.

Результати обстеження аналізувалися та співставлялися, що дало змогу визначити рівні розвитку фізичних якостей у дітей ЕГ та КГ (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Показники розвитку фізичних якостей у дітей 5-6 року життя**

**за результатами констатувального експерименту (у %)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фізичні якості | Кіл-сть дітей:ЕГ / КГ | Рівні |
| високий | середній | низький |
| ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| Витривалість | 32 / 35 | 2 | 6,3 | 3 | 8,6 | 11 | 34,4 | 18 | 51,4 | 19 | 59,4 | 14 | 40,0 |
| Спритність | 32 / 35 | 7 | 21,9 | 7 | 20,0 | 12 | 37,5 | 15 | 42,9 | 13 | 40,6 | 13 | 37,1 |
| Гнучкість | 32 / 35 | 7 | 21,9 | 9 | 25,7 | 14 | 43,8 | 11 | 31,4 | 11 | 34,4 | 15 | 42,9 |
| Координація | 32 / 35 | 6 | 18,8 | 8 | 22,9 | 11 | 34,4 | 16 | 45,7 | 15 | 46,9 | 11 | 31,4 |
| Ритмічність | 32 / 35 | 4 | 12,6 | 3 | 8,6 | 7 | 25,0 | 12 | 34,3 | 20 | 62,5 | 20 | 57,1 |
| **Узагальнені показники** | 32 / 35 |  | 15,6 |  | 17,1 |  | 34,4 |  | 41,1 |  | 50,0 |  | 41,8 |

Отримані дані ми порівняли з віковими нормами фізичної підготовленості дітей 5-6 років. Так, у висі на зігнутих руках та при оцінці міри витривалості діти КГ і ЕГ показали низький результат, проте показники хлопчиків дещо вищі за показники дівчат. У тесті на гнучкість майже усі дівчатка показали добрі результати, показники хлопчиків нижчі за середні. Хорошу координацію рухів продемонструвала незначна кількість дітей, проте показники дівчаток знов таки вищі за показники хлопчиків. Більшість дошкільників змогли відтворити задану комбінацію з двома, трьома, а іноді чотирма помилками. Сформоване почуття ритму виявили лише троє дітей. Отже, виявлено тенденцію до збільшення результатів у хлопчиків у тих завданнях, що вимагають виявлення сили та фізичної працездатності. У дівчаток більш високі показники гнучкості, координації рухів та ритмічності.

Як видно з таблиці, високий рівень розвитку фізичних якостей мають лише 15,6% обстежених дітей ЕГ та 16,1% дітей КГ. Однак наявність дітей з високим рівнем розвитку дає змогу передбачити, що за умови спеціально організованого навчання показники інших дітей можуть бути покращені. Як засіб ефективного впливу на розвиток фізичних якостей ми розглядали заняття фітнесом.

**2.2. Педагогічні умови акультурації елементів фітнесу до системи спортивно-оздоровчих заходів для дітей 5-6 років**

Експериментальну роботу ми розпочали з добору вправ, орієнтуючись на специфічні особливості дитячого фітнесу, а також на вікові психологічні особливості та фізичні можливості дітей дошкільного віку. Щоби забезпечити оздоровчу спрямованість занять, для більшості видів фітнесу переважно добиралися вправи аеробного характеру (із збільшенням частоти серцевих скорочень в межах 130-150 уд./хв), для спретчингу та каланетики – статичне розтягування (Static Stretching).

Аеробний характер вправ давав можливість не тільки поліпшити функції опорно-рухового апарату (збільшенням сили м'язів, рухливості в суглобах, гнучкості), але й підвищити рівень загальної витривалості. Кожен з видів вправ, що входив до змісту фітнес-занять, мав свій переважний вплив на психофізичний розвиток дитини, на функції органів та систем. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливали переважно на сердечно-судинну систему; нахили і присідання – на руховий апарат, методи релаксації і навіювання – на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивали силу м'язів і рухливість суглобів, бігові серії – витривалість, танцювальні – ритмічність та пластичність рухів.

В залежності від переважання вживаних засобів були визначені типи занять фітнесом: атлетичний (стретчинг, каланетика), танцювальний (аеробіка, степ-аеробіка), психорегулюючий (ігротренінг, психогімнастика) або змішаний характер, що відбивалося у завданнях, які вирішуються на заняттях. Умовно їх можна об’єднати у декілька груп:завдання щодо зміцнення здоров'я; щодо корекції фізичного розвитку; щодо удосконалення психомоторних здібностей; щодо психорегуляції та підвищення емоційного рівня.

*1. Завдання зміцнення здоров'я:* сприяти оптимізації росту і розвитку опорно-рухового апарату, вдосконаленню функціональних систем організму; підвищувати працездатність і рухову активність; формувати правильну поставу та склепіння стопи.

*2. Завдання корекції фізичного розвитку:* здійснювати корекцію порушень постави, склепіння стопи та неправильних рухових стереотипів; сприяти усуненню функціональних порушень з боку багатьох органів і систем (запальні захворювання верхніх дихальних шляхів, дискінезія жовчовивідних шляхів, вегетоневрози, послаблення механізмів імунного захисту та ін.).

*3. Завдання удосконалення психомоторних здібностей:* розвивати рухові якості: м'язову силу, витривалість, гнучкість, швидкість реакції, координаційні здібності, здатність застосувати дозовані зусилля; розвивати почуття ритму, музичний слух, вміння узгоджувати рухи з музикою, синхронність рухів; формувати виразність, пластичність та граціозність рухів.

*4. Завдання психорегуляції та підвищення емоційного рівня:* розвивати здатність до різноманітних емоційних проявів, розкутість і творчість у рухах, рухову пам'ять, увагу; формувати потребу в систематичних заняттях спортом; виховувати морально-вольові якості: наполегливість, ініціативність, почуття впевненості в собі, здатність до колективної взаємодії; сприяти покращенню психічного стану, зменшенню психологічної напруги.

Нами було визначено особливості планування та проведення занять фітнесом.

Зміст занять складали різні фізичні вправи, послідовність яких відповідала загальноприйнятій трьохчасній структурі. У першій частині діти виконували стройові вправи, різні форми ходьби та бігу, нескладні стрибки, вправи на увагу та швидкість реакції, короткі танцювальні комбінації, які складалися із раніше засвоєних елементів, музичних ігор та ін. Далі, в основній частині, йшло розучування або закріплення фітнес-комплексу.

Основна частина заняття була найбільш змінною. Перші три місяці це були комплекси ігростретчингу та аеробіки. З грудня ми ввели степ-аеробіку й працювали за парціальною програмою «Чарівні сходинки», яка була розроблена нами (додаток Б). З березня вводилися елементи каланетики, східних оздоровчих систем. Наприкінці навчального року на одному занятті використовувалися декілька видів фітнесу. Наприклад, аеробіку поєднували зі степ-аеробікою та психогімнастикою; стретчинг з каланетикою та футбол-гімнастикою.

Заключну частину складали дихальні вправи та елементи психогімнастики.

Обов’язково враховувалися особливості виконання вправ кожному виду фітнесу. Так, заняття степ-аеробікою вимагають постійного контролю за поставою дітей. Тому ми спонукали дітей тримати плечі розгорнутими, сідниці напруженими, коліна розслабленими; уникати зайвого прогинання спини; не дивитися на ноги та ін. Під час виконання стретчингових вправ знижували темп, вимагали утримувати статичне положення у кінцевій точці амплітуди руху від 5 до 10 секунд.

Фітнес-комплекси виконувалися упродовж 9-12 занять, вправи поступово ускладнювалися, навантаження збільшувалося. Ускладнення відбувалося за рахунок зміни вихідних положень, рухів рук та темпу музичного супроводу. При дозуванні вправ враховувався рівень підготовленості і індивідуальні можливості дітей, що вимагало чергування більш складних вправ з менш складними.

Зміст фітнес-програм мав гнучкий варіативний характер, щоб їх можна було використовувати залежно від умов матеріально-технічної бази, рівня підготовленості та фізичного розвитку дошкільників.

Враховуючи конкретність сприйняття дошкільників, складну для розуміння термінологію фітнесу ми замінили на ігрові назви, адже значно легше діти засвоюють і запам’ятовують ті вправи, які відображають конкретний образ. Так, у степ-аеробіці крок basic step –отримав назву «Оловяний солдатик», крок ……………………. - «Метелик»; стретчингові статичні розтягування (Static Stretching) ми назвали: «Складочка», «Півник», «Чобіток».

Ще однією особливістю занять фітнесом є те, що він вимагає постійного контролю за поставою дітей. Тому ми нагадували дітям про необхідність збереження правильного положення тіла під час усіх рухів. Так, існують правилазбереження правильного положення тіла під час виконання вправ на степі: тримати плечі розгорнутими, сідниці напруженими, коліна розслабленими; уникати зайвого прогинання спини; не робити нахил вперед від стегна, нахилятися всім тілом; при підйомі або опусканні із степ-платформи завжди використовувати безпечний метод підйому; не робити різких рухів, а також рухів однією кінцівкою не більше однієї хвилини; під час розучування вправи необхідний зоровий контроль, а коли вправа засвоєна вимагати від дітей не дивитися на ногу, бо це порушує поставу.

Ефективність занять у багатьох випадках обумовлювалася темпом рухів і інтенсивністю виконання вправ, що залежало від музичного супроводу, який повинен бути яскравим, ритмічним, життєрадісним, емоційним. Ми використовували як дитячі пісні, так і сучасні естрадні або інструментальні твори, знайомі дітям, тому що навіть на підсвідомому рівні людина мимоволі наслідує музичний ритм.

Так, найбільш оптимальним для танцювальної аеробіки є ритм, що включає три мелодійні фрази з 32 тактів. Кількість тактів в хвилину синхронізовано з ударами серця. Темп супроводу для різних видів аеробіки не має бути занадто швидким: підготовчі і відновні вправи на початку і у кінці заняття виконувалися під музику, кількість тактів в хвилину в якій не перевищує 140. Під час самого тренування супровід уповільнювався, щоби діти встигали вірно відтворювати вправи.

Для занять стретчингом, каланетикою, для психогімнастики добирався спокійний акомпанемент, так звана релаксаційна музика.

Кожному етапові заняття відповідав власний музичний ритм. Ритмічна організація заняття сприяла синхронізації рухів, знімала емоційну напругу.

Проведення занять фітнесом вимагає дотримання основних правил техніки безпеки, з якими ми знайомили дітей: так, слід:

* виконувати степ-кроки в центр платформи; піднімаючись, ставити на степ-платформу усю ступню, а, спускаючись, ставити ногу близько до неї;
* під час футбол гімнастики утримувати тіло на центрі м’яча, міцно триматися за «ріжки»;
* стретчингові розтягування робити до появи незначного неприємного відчуття, а якщо воно з’явилося, повільно, а не різко повертатися у вихідне положення.

В результаті пошукової роботи ми дійшли висновку, що елементи фітнесу можна використовувати в різних варіантах: у формі занять оздоровчо-тренувального характеру (гурткові заняття) та як частину традиційного фізкультурного заняття; у формі ранкової гімнастики та як фізкультурну паузу; як показові виступи дітей на святах та як спортивну розвагу.

Наявність фітнес-обладнання у спортивних куточках груп сприяло його застосуванню у самостійній руховій діяльності дітей впродовж дня. Крім того, степ-платформи, фітболи можна використати як звичайне знаряддя під час навчання основних рухів та в рухливих іграх, починаючи з раннього віку. Так, роль степ-платформи на кожному з етапів фізкультурного заняттях може бути різноманітною: у підготовчій частині вони виступають в якості орієнтирів, які спрямовують рух дітей під час ходьби, бігу та стрибків з просуванням вперед. В основній частині степ-платформи використовуються під час виконання загальнорозвивальних вправ, основних рухів, а також у рухливих іграх та естафетах. Загальнорозвивальні вправи доцільніше виконувати у вигляді будь-якого виду аеробіки. Але це можуть бути й програмові вправи, які виконуються з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачі) на степі, або вправи на футболах.

Степ-платформа може бути використана й під час діагностики функціонального стану, працездатності і оцінки впливу на організм різноманітних засобів та методів фізичного виховання (Проба RWC 170 з використанням степ-тесту).

**2.3. Експериментальне підтвердження результативності акультурації елементів фітнесу до фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти**

Акультурація елементів фітнесу до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками відбувалося впродовж півтора року. У січні 2018 р. ми провели контрольний зріз, за результатами якого можна зробити перші висновки щодо ефективності впливу фітнес-комплексів на розвиток фізичних якостей дітей та фізичної підготовленості взагалі. Було застосовано ті ж самі тести. Результати обстеження представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники розвитку фізичних якостей у дітей 5-6 року життя**

**за результатами контрольного експерименту (у %)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фізичні якості | Кіл-сть дітей:ЕГ / КГ | Рівні |
| високий | середній | низький |
| ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| Витривалість | 32 / 35 | 12 | 37,5 | 9 | 25,7 | 16 | 50,0 | 19 | 54,3 | 4 | 12,5 | 7 | 20,0 |
| Спритність | 32 / 35 | 18 | 56,3 | 12 | 34,3 | 13 | 40,6 | 18 | 51,4 | 1 | 3,1 | 5 | 14,3 |
| Гнучкість | 32 / 35 | 13 | 40,6 | 14 | 40,0 | 14 | 43,8 | 14 | 40,0 | 5 | 15,6 | 7 | 20,0 |
| Координація | 32 / 35 | 15 | 46,9 | 11 | 31,4 | 10 | 31,2 | 16 | 45,7 | 7 | 21,9 | 8 | 22,9 |
| Ритмічність | 32 / 35 | 10 | 31,2 | 5 | 14,3 | 13 | 40,6 | 16 | 45,7 | 9 | 28,2 | 14 | 40,0 |
| **Узагальнені показники** | 32 / 35 |  | 43,8 |  | 28,6 |  | 40,6 |  | 48,6 |  | 15,6 |  | 22,8 |

Отримані результати дозволяють констатувати, що за період експерименту відбулися позитивні зміни у показниках всіх фізичних якостей. Ефективність розробленої програми підтвердилася достовірним поліпшенням результатів тестування, як у хлопчиків, так і дівчаток порівняно з даними на початку педагогічного експерименту (таблиця 2.3, 2.4).

Таблиця 2.3

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків 5-6 років ЕГ і КГ на початку і в кінці педагогічного експерименту (X ± σ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ЕГ | КГ |
| Фізичні якості | Початок експерим. | Кінець експерим. | Початок експерим. | Кінець експерим. |
| Витривалість (сек) | 4 ± 0,75 | 8,8 ± 0,6 | 3,1 ± 1,46 | 2,9 ± 1,46 |
| Спритність (сек) | 12,5 ± 1,6 | 20,4 ± 3,5 | 13,7 ± 1,66 | 14,1 ± 1,73 |
| Гнучкість (см) | 2 ± 0,75 | 6,14 ± 0,8 | 1,86 ± 0,83 | 2,71 ± 0,88 |
| Координація (бали) | 3,6 ± 0,7 | 5,4 ± 0,5 | 3,6 ± 0,73 | 3,6 ± 1,05 |
| Ритмічність (бали) | 1,2±0,3 | 1,7±0,5 | 1,0±0,4 | 1,2±0,3 |

Під час оцінці гнучкості хлопчики ЕГ виконали нахил в три рази більше первинного результату, в тесті на вияв спритності підвищили результат до високого рівня, в тесті на координацію рухів хлопчики допустили в середньому по групі одну помилку, у висі на зігнутих руках поліпшили свій показник в два рази. Хлопчики КГ не показали істотних змін.

Таблиця 2.4

**Показники фізичної підготовленості дівчаток 5-6 років ЕГ і КГ на початку і в кінці педагогічного експерименту (X ± σ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ЕГ | КГ |
| Фізичні якості | Початок експерим. | Кінець експерим. | Початок експерим. | Кінець експерим. |
| Витривалість (сек) | 3,5 ± 0,8 | 6,4 ± 0,8 | 3 ± 1,22 | 2,5 ± 1,5 |
| Спритність (сек) | 12,6 ± 2 22 | 22 ± 2,5 | 11,5 ± 1,69 | 13,8 ± 1,64 |
| Гнучкість (см) | 5,25 ± 1,6 | 10,1 ± 2 | 5 ± 1,12 | 5,5 ± 0,86 |
| Координація (бали) | 2,6 ± 0,7 | 5,4 ± 0,5 | 3,3 ± 0,6 | 3,1 ± 0,78 |
| Ритмічність (бали) | 1,4±0,2 | 1,9±0,9 | 1,2±0,2 | 1,4±0,5 |

Оцінка гнучкості показала, що дівчатка ЕГ поліпшили свій показник в два рази. Показники спритності у всіх обстежених сягали високого рівня. У тісті на координацію рухів дівчатка ЕГ впоралися із завданням, допустившись в середньому по групі одну помилку, у висі на зігнутих руках поліпшили свій показник до рівня вище за середній. Дівчатка КГ істотних змін не показали.

Нами також були розраховані темпи приросту середньо групових показників ЕГ та КГ. Аналіз даних показав, що найбільша зміна за період педагогічного експерименту у хлопчиків ЕГ відмічена в показниках гнучкості і силової витривалості. Аналіз середньо групових показників дівчаток показав, що найбільші темпи приросту відмічена в показниках координації рухів, гнучкості і силової витривалості.

Різниця між отриманими даними темпів приросту в ЕГ і природними темпами приросту в КГ є результатом дії розробленої нами системи занять фітнесом, що підтверджує порівняльна діаграма (рис. 2.1).

Умовні позначки: високий рівень; середній рівень; низький рівень

Рис. 2.1. Діаграма «Порівняльні результати обстеження рівнів розвитку фізичних якостей»

Таким чином, експериментальна робота не тільки підтвердила наше припущення про можливість акультурації елементів фітнесу у традиційну систему фізичного виховання дошкільного навчального закладу, але й дала ефективні результати: рухи дітей стали більш координованими, ритмічними, зросла витривалість та загальна фізична працездатність, підвищився інтерес дітей до занять фізичними вправами, що отримало підтримку з боку батьків (більш ніж третина дітей стала відвідувати секції дитячої спортивної школи та гуртки з естрадного танцю).

**Висновки до розділу 2**

Експериментальна робота підтвердила висунуту гіпотезу: елементи фітнесу можуть бути акультуровані до традиційної системи фізичного виховання дошкільників – фітнес-комплекси органічно поєднувалися з програмовими фізичними вправами, а в якості самостійних виступили як зміст гурткової роботи з фізичного виховання.

Педагогічними умовами акультурації є: визначення освітньо-виховних можливостей фітнесу та формулювання на цій основі завдань роботи з дітьми; добір вправ фітнесу з урахуванням психофізичних особливостей дошкільників, їх комплексне використання та поєднання з програмовими гімнастичними вправами; визначення кола спеціальних термінів фітнесу та адаптація їх сприйманню дітей; добір оптимального для різних видів фітнесу музичного супроводу; навчання дітей техніки безпеки під час виконання фітнес-комплексів.

Результати обстеження рівня розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років засвідчили значні прирости показників гнучкості, координації рухів, силової витривалості, ритмічності, спритності у дітей ЕГ у порівнянні з КГ

**ВИСНОВКИ**

1. Процеси глобалізації та взаємопроникнення різних культур обумовили появу у вітчизняній системі фізичної культури фітнесу як самостійної та оригінальної системи оздоровлення. Нині активно відбувається його акультурація у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Об’єктивними чинниками цього процесу є : зміна освітньої парадигми, залучення дітей до культурних цінностей суспільства, поява варіативних та парціальних програм, які включають до змісту фізичного виховання дітей новітні оздоровчі технології та ін. Вивчення методичних засад дитячого фітнесу дозволило нам скласти парціальну програму «Чарівні сходинки», яка дозволяє ефективно використовувати елементи степ-аеробіки у системі фізкультурно-оздорової роботи з дошкільниками. Продовжується робота над парціальним програмами з ігрового стретчингу, каланетики, футбол-гімнастики.
2. Вправи з фітнесу дозволяють навантажувати ті групи м’яв, які не завжди працюють в процесі традиційних фізичних вправ, що дає змогу більш ефективно розвивати певні фізичні якості дитини, зокрема: витривалість, силу, гнучкість, координацію рухів та ритмічність. Діагностика їх прояву на етапах констатації та контролю підтвердила ефективність застосування фітнес-комплексів: приріст показників у дітей ЕГ у декілька разів перевищує показники дітей КГ.
3. Експериментально підтверджено ефективність педагогічних умов акультурації елементів фітнесу у систему фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО, до яких ми віднесли: визначення освітньо-виховних можливостей фітнесу та формулювання на цій основі завдань роботи з дітьми; добір вправ фітнесу з урахуванням психофізичних особливостей дошкільників, їх комплексне використання та поєднання з програмовими гімнастичними вправами; визначення кола спеціальних термінів фітнесу та адаптація їх сприйманню дітей; включення фітнес-вправ у різні форми роботи з фізичного виховання; добір оптимального для різних видів фітнесу музичного супроводу; навчання дітей техніки безпеки під час виконання фітнес-комплексів.
4. Підготовлено методичне забезпечення процесу акультурації елементів фітнесу до системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, зміст якого апробовано під час виступів на методоб’єднані інструкторів з фізичного виховання ЗДО м. Бердянська та на майстер-класі для слухачів Всеукраїнського освітнього форуму «Простір Grou up».
5. Експериментальна робота не тільки підтвердила наше припущення про можливість акультурації різних видів фітнесу до традиційної системи фізичного виховання дошкільників, але й дала ще й не передбачені результати: підвищився інтерес дітей до занять фізичними вправами, змінилося ставлення батьків до рухової діяльності і нині переважна більшість дітей, яких ми випустили минулого року, відвідує секції дитячої спортивної школи та гуртки з естрадного танцю.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. [Бальсевич В.К.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%B2) [Физическая культура для всех и для каждого](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%85%20%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%BE%D0%B3%D0%BE) / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 285 с.
2. Бекина С. И. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет) / С.И. Бекина. – М.: Просвещение, 2004. – 180 с.
3. Булатова М. М. Современные физкультурно оздоровительные технологии в физическом воспитании // Методика физического воспитания различных групп населения / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
4. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 120 с.
5. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 18-19.
6. Вавилова Е. Н. Развивайте быстроту, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 144 с.
7. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – К.: Здоров’я, 1983. – 204 с.
8. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 256 с.
9. Кряж В. Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В. Н. Кряж, Э. В. Ветошкина, Н. А .Боровская. – Мн.: Полымя, 2001. – 340 с.
10. [Кудра Т. А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%EA%F3%E4%F0%E0%20%F2)[Фитнес. Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F4%E8%F2%ED%E5%F1%F1.%20%E0%EC%E5%F0%E8%EA%E0%ED%F1%EA%E0%FF%20%EA%EE%ED%F6%E5%EF%F6%E8%FF%20%E4%EE%F1%F2%E8%E6%E5%ED%E8%FF%20%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%FF%20%F1%F0%E5%E4%F1%F2%E2%E0%EC%E8%20%F4%E8%E7%E8%F7%E5%F1%EA%EE%E9%20%EA%F3%EB%FC%F2%F3%F0%FB) / Т.А. Кудра. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2002. – 222 с.
11. Левченкова Т.В. Технология проведения занятий по программе «Детский фитнес» с детьми раннего возраста / Т.В. Левченкова //Ч[Вестник Адыгейского государственного университета](http://cyberleninka.ru/journal/n/vestnik-adygeyskogo-gosudarstvennogo-universiteta-seriya-3-pedagogika-i-psihologiya). – 2013. – №3. – С. 123-148.
12. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.
13. [Моченов В. П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%EC%EE%F7%E5%ED%EE%E2%20%E2)[Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F1%EE%F6%E8%E0%EB%FC%ED%EE-%EF%E5%E4%E0%E3%EE%E3%E8%F7%E5%F1%EA%E8%E5%20%E0%F1%EF%E5%EA%F2%FB%20%E8%F1%EF%EE%EB%FC%E7%EE%E2%E0%ED%E8%FF%20%ED%E5%F2%F0%E0%E4%E8%F6%E8%EE%ED%ED%FB%F5%20%F4%EE%F0%EC%20%E8%20%F1%F0%E5%E4%F1%F2%E2%20%F4%E8%E7%E8%F7%E5%F1%EA%EE%E9%20%EA%F3%EB%FC%F2%F3%F0%FB%20%E2%20%EF%F0%E0%EA%F2%E8%EA%E5%20%F4%E8%E7%EA%F3%EB%FC%F2%F3%F0%ED%EE-%EE%E7%E4%EE%F0%EE%E2%E8%F2%E5%EB%FC%ED%EE%E9%20%F0%E0%E1%EE%F2%FB): автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Моченов. – М. – 1994. – 24 с.
14. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – СПб.: РОСТ, 2005. – 63 с.
15. Раевская Е. П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду / Е.П. Раевская, С.Д. Руднева. – М.: Просвщение, 2001. – 186 с.
16. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М.: Просвещение,  2000. – 187 с.
17. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина. – СПб: Речь, 2008. – 140 с.
18. [Соколова И. В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%F1%EE%EA%EE%EB%EE%E2%E0%20%E8) [Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%F0%E8%F2%EC%E8%F7%E5%F1%EA%E0%FF%20%E3%E8%EC%ED%E0%F1%F2%E8%EA%E0%20%EA%E0%EA%20%F4%E0%EA%F2%EE%F0%20%E7%E4%EE%F0%EE%E2%EE%E3%EE%20%EE%E1%F0%E0%E7%E0%20%E6%E8%E7%ED%E8) / И.В. Соколова: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Соколова. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 20 с.
19. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Е.В. Сулим. – М.: Сфера, 2015. – 20с.
20. Фирилёва Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. -СПб.: Детство-пресс, 2001. – 352с.
21. Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития / [под ред. Л.Н. Эйдельман]. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 322 с.
22. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Знання-Прес, 2000. – 340 с.
23. Эйдельман Л.Н. Фитнесс-технологии в оздоровлении дошкольников / Л .Н. Эйдельман, Ж. Е. Фирилева. – СПб.: РОСТ, 2006. – 176 с.

**ДОДАТКИ**

Додаток А

***Опис процедури обстеження та отримані показники розвитку фізичних якостей на етапі констатації***

*Тест на виявлення витривалості*. Перед початком тесту дитина ставала на підставку (висота 15-20 см), хватом зверху, тримаючись за перекладину, опускалась з підставки та приймала положення вису. Час утримання вису фіксувався секундоміром з точністю до 1 секунди. Показники рівня розвитку витривалості наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники рівнів розвитку витривалості у дітей 5-6 р. ж. (у %)**

|  |  |
| --- | --- |
| Стать | Рівні |
| високий | середній | низькій |
| Кількість дітей, % |
|  | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| Х | 2 | 16,7 | 2 | 10,0 | 4 | 33,3 | 10 | 50,0 | 6 | 50,0 | 8 | 40,0 |
| Д | 0 | 0 | 1 | 6,7 | 7 | 35,0 | 8 | 53,3 | 13 | 65,0 | 6 | 40,0 |

*Тест на виявлення спритності.* Дітям пропонувалось перенести кубики з лінії старту до лінії фінішу (дистанція 3×10 м). Час бігу вимірювався секундоміром. Завдання одночасно виконували 2 дітей, яким давались інструкція: як можна швидше перенести кубики, намагаючись випередити суперника. Показники рівня розвитку спритності наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники рівнів розвитку спритності у дітей 5-6 р. ж. (у %)**

|  |  |
| --- | --- |
| Стать | Рівні |
| високий | середній | низький |
| Кількість дітей, % |
|  | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| Х | 3 | 25,0 | 4 | 20,0 | 5 | 41,7 | 8 | 40,0 | 4 | 33,3 | 8 | 40,0 |
| Д | 4 | 20,0 | 3 | 20,0 | 7 | 35,0 | 7 | 46,7 | 9 | 45,0 | 5 | 33,3 |

*Тест на виявлення гнучкості.* Дитина виконувала нахил тулуба із зімкнутої стійки, стоячи на лаві (висота 20 см). Нахилитись треба було як можна нижче, не згинаючи ніг в колінах, намагаючись опустити пальці за край лави. До лави прилаштовувалась лінійка, на якій позначка «0» співпадала з краєм лави. Позначки «1,2,3 …» зі знаком «-» йшли в гору від «0», а зі знаком «+» – вниз. Гнучкість визначалась у сантиметрах. Показники розвитку гнучкості наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Показники рівнів розвитку гнучкості у дітей 5-6 р. ж. (у %)**

|  |  |
| --- | --- |
| Стать | Рівні |
| високий  | середній | низький |
| Кількість дітей, % |
|  | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| Х | 2 | 16,7 | 3 | 15,0 | 6 | 50,0 | 5 | 25,0 | 4 | 33,3 | 12 | 60,0 |
| Д | 5 | 25,0 | 6 | 40,0 | 8 | 40,0 | 6 | 40,0 | 7 | 35,0 | 3 | 20,0 |

*Тест на виявлення рухової координації* «Дзеркало». Дитині пропонувалось повторити за експериментатором ланцюжок на перехресну координацію рухів з вихідного положення ноги разом, руки на поясі. Слід було виконати наступні рухи:

 на «1 – 2» - права рука вперед, долоня вгору;

 на «3 – 4» - права рука на пояс, ліва нога крок в бік;

 на «5» - нахил тулуба вперед;

 на «6» - випрямитись, права нога на п’ятку;

 на «7 – 8» - праву ногу приставити до лівої, напівприсяд, руки за спину.

Для фіксації результатів використовувалась наступна шкала оцінок:

* 5 балів – завдання виконане без помилок;
* 4 бали – допущена одна помилка;
* 3 бали – допущено дві помилки;
* 2 бали – допущено три помилки;
* 1 бал – допущено чотири помилки;
* 0 балів – не повторив ні одного руху.

Результати обстеження координації рухів наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

**Показники рівнів розвитку координаційних здібностей**

**у дітей 5-6 р. ж. (у %)**

|  |  |
| --- | --- |
| Стать | Рівні |
| високий | середній | низький |
| Кількість дітей, % |
|  | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| Х | 2 | 16,7 | 3 | 15,0 | 4 | 33,3 | 9 | 45,0 | 6 | 50,0 | 8 | 40,0 |
| Д | 4 | 20,0 | 5 | 33,3 | 7 | 35,0 | 7 | 46,7 | 9 | 45,0 | 3 | 20,0 |

*Тест на виявлення ритмічності* «Передай телеграму». В цьому завданні дітям пропонували звукові ритмічні задачі-моделі, вирішення яких свідчить про вміння сприймати задану ритмічну структуру, а потім простукуванням або плесканням у долоні відтворити її. Дітям пропонувались три завдання з різним ступенем складності – з 2-х, 6-ти та 8-ми долями Результати обстеження оцінювались окремо по кожній ритмічній задачі:

 0 балів – не чує або не запам’ятовує ритм, простукування хаотичне;

 1 бал – відтворення музичного ритму адекватне заданому або із незначними помилками.

Результати, отримані у кожній задачі, підсумовувались. Підсумковий бал визначав рівень розвитку ритмічності (таблиця 5):

* Високий – 3 бали;
* Середній – 1 – 2 бали;
* Низький – 0 балів.

Таблиця 5

**Показники рівнів розвитку ритмічності у дітей 5-6 р. ж. (у %)**

|  |  |
| --- | --- |
| Стать | Рівні |
| високий | середній | низький |
| Кількість дітей, % |
|  | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ | ЕГ | КГ |
| Х | 1 | 8,3 | 1 | 5,0 | 2 | 16,7 | 5 | 25,0 | 9 | 75,0 | 14 | 70,0 |
| Д | 3 | 15,0 | 2 | 13,3 | 6 | 30,0 | 7 | 46,7 | 11 | 55,0 | 6 | 40,0 |

Додаток Б



**Комунальний дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) комбінованого типу № 39 «Веселка»**

**Бердянської міської ради Запорізької області**

**Парціальна програма**

**зі степ-аеробіки**

**для дітей середнього та старшого**

**дошкільного віку**

Бердянськ, 2016

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри дошкільної освіти Бердянського державного педагогічного університету (Протокол №5 від 16 жовтня 2016 р.).

*Науковий консультант*: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти Бердянського державного педагогічного університету Н. А. Кот

*Рецензент*: заслужений діяч культури України, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедрою хореографії Бердянського державного педагогічного університету О. В. Мартиненко

Парціальна програма зі степ-аеробіки для дітей середнього та старшого дошкільного віку / [укладачі Е. В. Гузєєва, О. В. Олійник]. – Бердянськ, 2016. – 28 с.

**ВСТУП**

Сучасна система дошкільної освіти орієнтована на здоров’язберігаюче навчання та виховання. З огляду на це особливої актуальності набуває пошук нових засобів і методів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних установах, створення оптимальних умов для всебічного фізичного розвитку дитини, збереження її здоров’я. Останнім часом набуло популярності використання в дошкільних навчальних закладах нових видів оздоровчих занять що містять елементи фітнесу: стретчінг, елементи каланетики, пілатесу, фітбол-гімнастика, степ-аеробіка та ін.

Акультурація степ-аеробіки як елементу фітнесу в освітнє середовище ДНЗ обумовлена такими причинами: змінилася освітня парадигма (в дошкільній освіті переважають тенденції загальногуманного, гуманітарного, оздоровчого характеру); гостро повстало завдання залучення дітей до культурних цінностей суспільства (степ-аеробіка є феноменом сучасної фізичної культури); поступово відбувається відхід від жорсткої регламентації змісту навчально-виховного процесу (з’явилися варіативні освітні програми фізичного розвитку дітей, а батьки мають змогу обирати додаткові освітні послуги, гурткові заняття степ-аеробікою зокрема); зовнішня привабливість занять для дітей (вони докорінно різняться з традиційними заняттями з фізичної культури невимушеністю, свободою, руховою творчістю).

Концептуальною базою застосування степ-аеробіки є вчення про єдність свідомості і діяльності (М. Бернштейн, Є. Ільїн, О. Леонтьєв, В. Озеров, С. Рубінштейн та ін.). Доводячи взаємодетермінацію психіки і моторики, вітчизняні вчені підкреслюють, що наявність між ними причинно-наслідкового зв’язку дозволяє визнати фізичну активність як засіб збереження психофізичного здоров’я людини та визначити технологічні шляхи (методи) впливу фізичних вправ на психіку людини.

Запропонована програма зі степ-аеробіки «Чарівні сходинки» відображує накопичений досвід роботи інструктора з фізичного виховання Е. В. Гузєєвої та керівника гуртка зі степ-аеробіки О. В. Олійник із запровадження системи оздоровчих занять з дітьми середнього та старшого дошкільного віку з використанням степ-платформ. Навчання може здійснюватися як на звичайних фізкультурних заняттях, так і на заняттях гуртка зі степ-аеробіки. Вправи дібрані з урахуванням специфічних особливостей дитячої степ-аеробіки, відповідають віковим і психологічним особливостям, а також фізичним можливостям дошкільників. Зміст програми має гнучкий варіативний характер, щоб її можна було використовувати незалежно від умов матеріально-технічної бази, рівня підготовленості та фізичного розвитку дітей.

Особливість програми полягає в тому, що вона містить методичні рекомендації щодо організації та проведення гурткових занять зі степ-аеробіки та включення вправ на степ-платформах у різні форми роботи з фізичного виховання: фізкультурне заняття, ранкова гімнастика, спортивне дозвілля та ін.

Програма враховує зміст стандарту дошкільної освіти України – Базового компонента, а саме сфери «Я сам». Вона адресована вихователям та інструкторам з фізичного виховання дошкільних навчальних закладів.

**ЗАВДАННЯ, ЗМІСТ І ФОРМИ РЕАЛІЗАЦІЇ**

**ПРОГРАМИ «ЧАРІВНІ СХОДИНКИ»**

Заняття степ-аеробікою мають яскраво виражену оздоровчу, виховну та освітню спрямованість. **Завдання**, які вирішуються під час їх проведення умовно можна об’єднати у декілька груп.

*1. Завдання зміцнення здоров’я:*

* сприяти оптимізації росту і розвитку опорно-рухового апарату;
* сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем організму;
* підвищувати працездатність і рухову активність;
* формувати правильну поставу та склепіння стопи.

*2. Завдання корекції фізичного розвитку:*

* корекція порушень постави та склепіння стопи;
* корекція неправильних рухових стереотипів;
* лікування функціональних порушень з боку багатьох органів і систем (запальні захворювання верхніх дихальних шляхів, дискінезія жовчовивідних шляхів, вегетоневрози, послаблення механізмів імунного захисту та ін.).

*3. Завдання удосконалення психомоторних здібностей:*

* розвивати рухові якості: м’язову силу, витривалість, гнучкість, швидкість реакції, координаційні здібності, здатність застосувати дозовані зусилля;
* розвивати почуття ритму, музичний слух, вміння узгоджувати рухи з музикою, синхронність рухів;
* формувати виразність, пластичність і граціозність рухів.

*4. Завдання психорегуляції та підвищення емоційного рівня:*

* розвивати здатність до різноманітних емоційних проявів, розкутість і творчість у рухах;
* формувати потребу в систематичних заняттях спортом;
* розвивати рухову пам’ять, увагу;
* виховувати морально-вольові якості: наполегливість, ініціативність, почуття впевненості в собі, здатність до колективної взаємодії;
* сприяти покращенню психічного стану, зменшенню психологічної напруги.

***Зміст навчання дітей на заняттях зі степ-аеробіки***

До комплексів вправ для занять з елементами степ-аеробіки входять різноманітні пересування, підскоки, повороти, рухи руками, які виконуються в різних підходах відносно до степ-платформи, ігрові вправи та основні елементи. Вибір вправ для конкретного заняття залежить насамперед від віку та рівнів фізичної підготовленості дошкільників.

Основу будь-якого заняття степ-аеробіки складають об'єднані серії кроків, які поділяються на *основні* – з однієї ведучої ноги і *поперемінні* – з постійним чергування ведучої ноги. Повний цикл основного кроку – 4 рахунки. Повний цикл поперемінного – 8 рахунків.

*Базові кроки в степ – аеробіки:*

Всі кроки в степ – аеробіці поділяються на:

– основні – з однієї провідної ноги, і

– змінні – з чергуванням провідної ноги.

Повний цикл основного кроку – від 2 до 4 рахунків, змінного – від 4 до 8 рахунків.

*Основні вихідні положення (підходи) в степ - аеробіки.*

Стрілками позначено напрямок ніг при підході до платформи.

 Попереду з кута зверху

 У сторони з боку з кінця

*Позначення при описі:* **П** *– права нога,* **Л** *– ліва нога.*

1. Базовий крок – основний.

Підходи – спереду, зверху, з кінця, з боку, з кута.

Виконання: П – вгору, Л – вгору, П – вниз, Л – вниз.

Цикл основного кроку (з однієї ноги) – 4 рахунки, змінного кроку (вважається вхід на платформу обома ногами) – 8 рахунків.

2. Приставний крок вгорі – внизу.

Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку, з кута.

Виконання: П – наверх, Л – приставити на верху, Л – вниз, П – приставити внизу.

Цикл – 4 рахунки.

3. Приставний крок нагорі.

Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку, з кута.

Виконання: П – вгору, Л – приставити, Л – вниз, П – вниз; далі з іншої ноги.

Цикл – 8 рахунків.

4. Приставний крок внизу.

Підходи – спереду, зверху, з кінця, з боку, з кута.

Виконання: П – вгору, Л – вгору, П – вниз, Л – приставити, далі з іншої ноги.

Цикл – 8 рахунків.

5. ВП – крок – основний і змінний.

Підхід – спереду.

Виконання: П – вгору нарізно, Л – вгору нарізно, П – вниз разом, Л – вниз разом.

Цикл – 4-8 рахунків.

6. Крок з підйомом коліна - основний і змінний.

Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку, з кута.

Виконання: П – вгору, Л – підняти коліно, Л – вниз, П – вниз.

Цикл – 8 рахунків.

7. Різновиди підйому ноги (в бік, навхрест, захльост гомілки).

Виконання змінного і основного кроку з усіх видів підходів.

8. Шаг з поворотом – змінний.

Підхід – збоку.

Виконання: П – вгору, Л – вгору по діагоналі, П – вниз з поворотом лівим боком, Л – вниз, приставити до правої.

Цикл – 8 рахунків.

9. Через платформу – змінний крок.

Підхід – збоку.

Виконання: П – вгору, Л – вгору, П – вниз, з іншого боку платформи, Л – вниз, приставити до правої ноги.

10. Випади.

Виконуються на підлозі, на підлогу назад зверху платформи.

11. Крок нарізно наверх – основний і змінний.

12. Крок нарізно вниз – основний і змінний.

Підхід – зверху.

Виконання: П – вниз нарізно, Л – вниз нарізно, П – вгору на платформу, Л – вгору на платформу.

Цикл – 4-8 рахунків. Підхід – по боках.

Виконання: П – нарізно вгору, Л – нарізно вгору, П – вниз нарізно, Л – вниз нарізно.

Цикл – 4-8 рахунків.

13. Переліт – основний і змінний. Підхід – з кінця боком.

Виконання: П – вгору стрибком зміна ніг, Л – стрибком вгору, П – вниз, Л – вниз.

Цикл – 4-8 рахунків.

14. Потрійний підйом коліна – основний і змінний. Підходи – спереду, зверху, з кінця, збоку, з кута.

Виконання: П – вгору, Л – вгору коліно, Л – вниз, Л – вгору коліно, Л – вниз, Л – вгору коліно, Л – вниз, П – вниз.

Цикл – 8-16 рахунків.

15. Підскоки (наскок на платформу на одну ногу).

16. Стрибки.

17. «Веслувальник». Вправа для верхньої частини м’язів спини. Лежачи на животі, на степ-платформі, гомілки лежать на підлозі, руки зігнуті, передпліччя вгору. Відвести руки назад, повернутися у ВП.

18. «Човник» на животі.

19. «Маятник». Вправа для м’язів стегна. Лежачи на боку, покласти «верхню» ногу на платформу. Підйоми «нижньої» ноги.

20. «Силач А». Віджимання в упорі лежачи ускладнюються, якщо стопи фіксовані на платформі.

21. «Силач В». Упор ззаду, використовується край платформи, є хорошою вправою для трицепса.

22. «Човник пливе». Ряд вправ для м’язів живота доцільно виконувати лежачи на спині, на платформі.

23. Шасі – бічний галоп убік, невеликими кроками.

У степ-аеробіці розрізняють вправи, які виконуються з *низьким (ударним)* навантаженням та *високим (ударним)*. На заняттях з елементами степ-аеробіки також використовуються різноманітні комбінації рухів ніг та рук з різним навантаженням.

*Низьке (ударне) навантаження*: при виконанні вправ одна стопа обов’язково повинна бути на підлозі. Амплітуда рухів руками повинна обмежуватися висотою рівня плечей (горизонталі).

*Високе (ударне) навантаження:* під час рухів обидві ноги на короткий час не торкаються підлоги (тобто вправа виконується з фазою польоту), а руки можуть підніматися вище від рівня плечей.

Кожен з видів вправ, що входять до змісту занять, має свій переважний вплив на психофізичний розвиток дитини, на функції органів та систем. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на сердечно-судинну систему; нахили і присідання – на руховий апарат, методи релаксації і навіювання – на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивають силу м’язів і рухливість суглобів, бігові серії – витривалість, танцювальні – ритмічність та пластичність рухів. Отже, в залежності від переважання вживаних засобів заняття степ-аеробікою можуть носити переважно атлетичний, танцювальний, психорегулюючий або змішаний характер.

***Форми реалізації програми «Чарівні сходинки»***

Для ефективного вирішення завдань, цілеспрямованого формування умінь та здібностей дитини доцільним є застосування елементів степ-аеробіки в різних варіантах:

– заняття оздоровчо-тренувального характеру (гурткові заняття);

– частина традиційного фізкультурного заняття;

– ранкова гімнастика;

– фізкультурна пауза;

– показові виступи дітей на святах;

– степ-розвага.

Наявність степ-платформ в спортивних куточках груп сприяє їх застосуванню під час індивідуальної роботи та самостійної рухової діяльності дітей. Крім того, починаючи з молодшого дошкільного віку, степ-платформи можна використати як знаряддя під час навчання основних рухів та в рухливих іграх, а також під час діагностики функціонального стану, працездатності (Проба RWC 170 з використанням степ-тесту).

Рис. 1. Варіанти застосування степ-аеробіки в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ**

**СТЕП-АЕРОБІКИ У СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

***Особливості складання комплексів степ-аеробіки***

Серед широкого розмаїття інноваційних засобів фізичного виховання степ-аеробіка є доступною дітям середнього та старшого дошкільного віку, позитивно впливає на стан та функції дитячого організму, виразність рухів, емоційність. Тому визначаючи зміст занять степ-аеробікою, слід дотримуючись основних фізіологічних принципів: раціональний добір вправ (відповідно віку та рівню фізичної підготовленості); рівномірний розподіл навантаження на організм; поступове збільшення об'єму та інтенсивності навантаження.

*Технологія конструювання занять* зі степ-аеробіки містить ряд послідовних дій:

* вибір виду комплексу вправ та їхньої послідовності з урахуванням інтересів дошкільників та їхньої підготовленості;
* добір музики з певним числом музичних акцентів на хвилину для кожної вправи;
* запис фонограми для всього заняття (без перерв у звучанні музики);
* конструювання вправ і крокових з’єднань для різних частин заняття; розподіл в занятті різних за навантаженням вправ і з’єднань;
* розучування вихователем розробленої програми (самотренування); навчання дошкільників оздоровчої програми; керування навантаженням на наступних заняттях тощо.

В практиці застосування степ-аеробіки існує два методи конструювання і проведення занять степ-аеробіки: структурний та вільний*.*

*Структурний метод* конструювання програм передбачає попередню підготовку програми заняття: добір музичних фонограм, розробку комбінацій різних степ-аеробних кроків, поєднання їх у певному порядку та із заданою частотою у точній відповідності з музичним супроводом. Такі стандартизовані програми повторюються впродовж певного циклу занять, достатнього для вирішення конкретних завдань.

*Вільний метод* дозволяє вихователю конструювати програму безпосередньо під час заняття, при цьому добір вправ відбувається спонтанно, широко застосовується імпровізація у рухах і комбінаціях найпростіших кроків. Музичний супровід, зміст вправ і частин заняття, а також методи навчання на кожному наступному занятті можуть відрізнятися. Але варто зазначити, що введення творчого компонента в заняття із застосуванням імпровізації на задану рухову тему потребує високого рівня кваліфікації, музичної й рухової підготовленості педагога.

Добір методу конструювання заняття цілком залежить від педагога, проте він повинен усвідомлювати переваги та недоліки кожного з методів. Так, заняття степ-аеробікою, проведені на основі структурної програми є ефективнішими для різних вікових груп. Перевагою цього підходу є те, що після розучування вправ дошкільники впевненіше виконують степ-аеробні комбінації в різних поєднаннях, під час заняття можуть переходити на різну техніку та інтенсивність рухів. Цей варіант проведення занять є більш привабливим й для багатьох дошкільнят, тому що вони можуть оцінити свої досягнення та підвищити рівень тренованості.

Елемент несподіванки, характерний для вільного методу, є привабливим для дітей, однак відсутність у них високого рівня координації може позначитися на якості виконання рухів. Крім того, спонтанність вільного методу може призвести до використання найбільш простих рухів, а це робить заняття більш одноманітним, монотонним.

***Логіка і методика побудови занять степ-аеробікою***

Логіка побудови заняття передбачає послідовну конкретизацію завдань навчання руховим діям, розвиток фізичних здібностей. Загальновизнаною є форма заняття, в якому виділяють три частини: підготовчу, основну й заключну.

Підготовча частина (організуючі та настановчі дії): загальна розминка, поступова активізація функцій м’язової, серцево-судинної та інших систем організму, яка сприяє створенню сприятливого фону для результативного та безпечного виконання наступних дій.

Основна частина (загальний та спеціальна спортивна підготовка): формування рухових умінь та навичок, виховання правильної постави, розвиток фізичних якостей: спритності, витривалості, гнучкості, координації рухів).

Заключна частина (підсумовуючи дії): зниження напруги на певні групи м’язів, обмінних процесів в організмі, заспокоєння діяльності органів кровообігу та дихання, підведення підсумків навчальної діяльності (заохочення та оцінка дій).

Подана загальна структура заняття степ-аеробіки може мати різні варіанти за змістом і тривалістю як окремих частин, так і всього заняття. В окремих типах занять може бути відсутня силова серія вправ і за рахунок її подовжуватиметься степ-аеробна частина. Для початківців рекомендується подовжувати розминку й силову (партерну) частину заняття, при цьому зменшуючи степ-аеробну («степ-аеробний пік»).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Спрямованість і тривалість частин заняття** | **Зона впливу і спрямованість вправ** | **Основні вправи** | **Методичні** **вказівки** |
| **Підготовча частина заняття (5-7 хв.)** |
| Розминка Розігрівання організму (2-3 хв) | Локальні (ізольовані) рухи різними частинами тіла  | Пересування, повороти, виставлення ноги на п’ятку, носок, схресні кроки  | Використовувати степ-платформу не рекомендується. Використовувати низький чи середній темп рухів, з невеликою амплітудою |
| Сполучення, рухи для різних м’язових груп  | Випади, рухи тулубом, варіанти кроків на місці та з переміщенням у поєднання з рухами  | Вправи на координацію і посилення кровотоку виконувати в середньому темпі, збільшуючи амплітуду |
| Попереднє розтягуванняСтретчінг – вправи на гнучкість (1-2 хв.)  | Ізольовані рухи для м’язів стегна і гомілки | Розтягування м’язів гомілки, передньої і задньої, зовнішньої і внутрішньої поверхні стегна, попереку  | Зміну вихідних положень виконувати повільно і в середньому темпі, з опорою руками на стегно. Статичні положення фіксувати від 10 до 20 сек.  |
| **Основна частина (15-20 хв.)** |
| Аеробне степ-тренування (до 15 хв.) Аеробна фаза (12-14 хв.)  | Степ-аеробна розминка (2-3 хв.)  | Базові елементи та ускладнення рухів, варіанти різновидів ходьби з рухами руками  | Розучування крокових з’єднань в середньому темпі на місці і з пересуванням у різних напрямках  |
| «Степ- аеробний пік» (10-13 хв.) | Комбінації степ- аеробних кроків та їх варіанти, повороти, стрибки з рухами руками  | Виконання сполучень – «блоків» на місці та пересуванням у різних напрямках, збільшення навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди та інтенсивності рухів  |
| Степ-аеробна заминка (2 - 3 хв.) | Ізольовані рухи на різні м’язові групи, вправи стретчінгу | Базові вправи, варіанти із зменшенням амплітуди рухів руками, розтягування м’язів гомілки, стегна, шиї, рук  | Зменшення амплітуди пересувань, темпу рухів. Відновлення дихання  |
| Ізольована робота (до 8 хв.) Вправи для м’язів тулуба | Вправи для розвитку м’язів черева і спини  | У вихідному положенні лежачи на спині на силу та силову витривалість м’язів черевної стінки та спини  | Виконувати від 1 до 3 серій по 6-8 повторень рухів. Методи виконання вправ і тривалість пауз між серіями залежать від рівня підготовленості дошкільнят |
| Вправи для м’язів грудної клітини | Вправи для розвитку м’язів верхньої, нижньої, зовнішньої та внутрішньої поверхні великих грудних м’язів  | У вихідному положенні лежачи на спині на силу та силову витривалість  | Використовувати вправи з обтяженням  |
| **Заключна частина заняття (3-4 хв.)** |
| Заключне розтягування Глибокий стретчінг  | Вправи на розвиток гнучкості, «загальна заминка»  | Розтягування м’язів передньої, задньої. Зовнішньої та внутрішньої поверхні стегна та гомілки, м'язів грудної клітини, рук та плечового поясу | Відновлення дихання в різноманітних вихідних положеннях, повільно, з фіксацією пози та наступним розслабленням  |

Кожен *комплекс вправ зі степ-аеробіки має свої особливості.*

*По-перше,* в комплекси степ-аеробіки входять об’єднані серії кроків, які поділяються

– на основні – з однієї ведучої ноги і поперемінні – з постійним;

– чергування ведучої ноги, а також різноманітні підскоки, повороти, рухи руками. Все це значно підвищує навантаження і сприяє вихованню витривалості.

*По-друге,* вправи комплексу виконуються під музичний супровід, головною відмінністю якого є чіткий ритм. Яскраво виражені акцентовані звуки, з одного боку, спрощують виконання вправ, а з другого - виховують почуття ритму.

*По-третє,* збудлива музика є одночасно і мотивувальним чинником у ході степ-аеробного тренування і здійснює базову структуру при підборі комплексів вправ.

*По-четверте*, розрізняють поточний (безперервний) та серійно-поточний (з мінімальними перервами) методи проведення вправ, що характерні для кожного заняття зі степ-аеробіки. Застосування їх дає змогу забезпечити комплексний вплив на організм тих, хто займається. Враховуючи це, в процесі побудови заняття степ-аеробіки вихователь з фізичного виховання має продумати елементи його змісту. Основою для проектування заняття степ-аеробіки є визначення мети, спрямованості та добір змісту занять на різні семестри, навчальний рік. Як і у будь-якому виді рухової активності на заняттях степ-аеробіки вирішуються три основних типи педагогічних завдань: виховні, оздоровчі й освітні.

Методичною особливістю в проведенні занять степ-аеробіки є переважний показ вправ вихователем або інструктором з фізкультури, що дає можливість не витрачати додатковий час на роз’яснення і розучування вправ.

Повністю виключати словесне роз’яснення під час проведення комплексів вправ степ-аеробіки не рекомендується. Слова-вказівки, слова-команди повинні супроводжувати безперервний показ, націлений на правильне виконання вправ. Зміст та обсяг інформації під час проведення заняття залежить від етапу навчання і рівня підготовленості дітей. Використання візуальних та словесних підказок у поєднанні з демонстрацією вправ найчастіше рекомендується під час первісного навчання. Важливо, щоб вихователь контролював якість виконання вправ дошкільниками та використовував різноманітні прийоми інформації стосовно результатів їх дій. Це може бути корекційна інформація про біомеханічні характеристики рухів (швидкість, амплітуда, спрямованість тощо), оцінна інформація (про ефективність, відповідність естетичним стандартам та іншим характеристикам). Оцінка повинна мати позитивне забарвлення. Загальні та індивідуальні зауваження висловлюються у дружелюбній формі.

*Роботу із степами слід починати з дещо простих, але важливих правил:*

1. Виконувати кроки в центр степ-платформи;

2. Ставити на степ-платформу всю підошву ступні при підйомі без «провисів», а, спускаючись, ставити ногу з носочків на п’ятку, перш ніж зробити наступний крок;

3. Опускаючись із степ-платформи, залишатися стояти достатньо близько до неї. Не відступати від степ-платформи більше, ніж на довжину ступні;

4. Не починати навчання дітей виконання вправ руками, поки вони не оволодіють досконало вправами руху ногами;

5. Не підійматися і не опускатися із степ-платформи, стоячи до неї спиною;

6. Робити крок з легкістю, не ударяти по степ-платформі ногами.

Один комплекс степ-аеробіки, як заняття, виконується дітьми впродовж трьох місяців, деякі вправи у міру їх засвоєння можуть видозмінюватися, ускладнюватися.

***Основні вимоги щодо безпеки під час виконання***

***комплексів степ-аеробіки***

1. Для визначення висоти степ-платформи керуюся такими критеріями: висота степ-платформи від 10 до 15см. Незалежно від рівня фізичної підготовленості не дозволяю дошкільнятам вибирати висоту степ-платформи, на якій коліно під час навантаження згинається під кутом більше як 90 градусів. Кращий кут згинання 60 градусів.

2. З точки зору безпеки дошкільники спочатку освоюють роботу ніг, а потім добавляю рухи руками, особливо якщо ці рухи досить складні.

3. Виконуючи крок вгору чи вниз, завжди використовую безпечний метод, стоячи обличчям до степ-платформи.

4. Виконуючи крок вниз, слідкую, щоб діти ногу ставили більш як на довжину ступні від платформи, з носка на п’ятку.

5. Виконуючи крок вгору, слідкую, щоб діти ставили ногу на всю ступню. Уважно стежу за тим, щоб п’ятка не звисала над краєм платформи.

6. Слідкую, щоб діти міняли ведучу ногу (нога, яка починає степ-рух) не рідше одного разу за хвилину, оскільки саме ведуча нога зазнає значно більшого навантаження, ніж не ведуча.

7. Слідкую, щоб діти робили крок з легкістю, не тупаючи ногами на платформі.

8. Темп музичного супроводу вище як 122 музичних акценти за хвилину не рекомендую.

***Регулювання фізичного навантаження на занятті зі степ-аеробіки***

Для акцентування позитивного впливу фізичних вправ, дозування навантажень здійснюю залежно від віку та рівня фізичної підготовленості дошкільників та на основі визначення рівня фізичного стану. Величина навантажень є основним чинником, що визначає ступінь впливу заняття степ-аеробіки на організм дошкільників.

*Дозування фізичних навантажень під час проведення заняття зі степ-аеробіки здійснюю внаслідок:*

* темпу музичного супроводу: чим вищий темп музики, тим вища інтенсивність виконання вправ;
* висоти степ-платформи: чим вища платформа, тим вища інтенсивність;
* комбінації степ-рухів: будь-яка програма, яка включає в себе великий відсоток випадів, пересувань з поперемінної ведучої ноги та стрибків, характеризуватиметься більшим показником витрати енергії, ніж програма, заснована на базовому кроці та перетині поверхні степ-платформи;
* амплітуди рухів у суглобах: рух рукою з обмеженою амплітудою потребує менших витрат, ніж рух рукою з більшою чи максимальною амплітудою;
* швидкістю виконання, часом виконання і темпом.

Для регулювання навантаження на занятті зі степ-аеробіки можна використати різні методичні прийоми, у тому числі й так званий «періодичний тренінг» і «тривалий тренінг».

«Періодичний тренінг» в аеробній частині заняття степ-аеробіки рекомендую тільки для старших дошкільників (підготовча група) з високим рівнем підготовленості. Суть цього методу полягає в чергуванні вправ з високим рівнем навантаження (підвищення ЧСС до 80–100 % від максимально припустимої). Такий режим навантаження рекомендується виконувати протягом коротких проміжків часу – від 10с до 3 хв, після чого включаю у програму вправи з невеликим навантаженням і активним відпочинком. Співвідношення часу для першого й другого типів навантаження може бути різним – 1/2 або 1/3.

«Тривалий тренінг» в аеробній частині заняття практикую для початківців, а також дошкільників із середнім і низьким рівнем підготовленості. Дошкільнятам пропонується оптимальне навантаження, з постійною інтенсивністю виконання вправ упродовж 12–15 хв. Планове зрушення частоти серцевих скорочень повинно підтримуватися нарівні від 60 до 75 % від максимально припустимих можливостей організму.

Для оцінки функціонального стану дошкільнят застосовуються виміри пульсу в процесі заняття. Отримані результати зіставляються з оптимальним пульсом, корегується (збільшуються або зменшуються) тренувальне навантаження і у такий спосіб досягається оздоровчий ефект.

Вказівки та команди, які використовую під час проведення занять зі степ-аеробіки:

Словесні (вербальні) – речові визначення (терміни); речові вказівки (початок та закінчення рухів, спрямованість, постава і техніка рухів); цифрові визначення (кількість повторів вправ – рахунок «прямий» чи «зворотній»); речова мотивація (заохочення).

Візуальні (невербальні) – «мова рухів тіла» (показ вправ з дотриманням вимог до їх техніки); специфічні жести (спрямованість рухів, «пальцевий» рахунок, спеціальні визначення); міміка (посмішка, кивок головою).

Під час підготовки до занять заздалегідь планую фізичне навантаження, але його корекція потрібна також і в процесі проведення заняття. Вихователь з фізичної культури повинен бачити всіх дітей (стояти до них обличчям) і помічати ознаки перенапруги або недостатнього відновлення після окремих.

**МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД У СТЕП-АЕРОБІЦІ**

Заняття степ-аеробікою обов’язково супроводжуються бадьорою, ритмічною музикою, яка створює у дітей гарний настрій. Музика, яка використовується на заняттях, є тією канвою, від якості якої багато в чому залежить ефективність і привабливість степ-аеробіки для дошкільників. Під час проведення занять широко використовується сучасна естрадна музика, на яку «накладаються» відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру.

Найголовніше, щоб вона була ритмічна, життєрадісна, емоційна та доступна для дітей. Це визначає необхідність відповідної підготовки вихователя з фізичного виховання. Комплексне планування вихователя з фізкультури, що передбачає проведення різних видів вправ з музичним супроводом, допомагає збагатити заняття естетичним змістом, привернути увагу малюків до виразних, точних і гарних рухів.

Слід зазначити, що в деяких оздоровчих заняттях музика використовується як фон для зняття монотонності від однотипних рухів, що повторюються багато разів. Інколи музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер і керує темпом рухів. Колективні заняття дітей степ-аеробікою під музичний супровід сприймаються вихованцями набагато краще, підвищують їх емоційність та оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рухи, підвищує настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює їхній вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню й активному відпочинку. Музика може бути використана і як чинник навчання, тому що рухи легше запам’ятовуються. Виконуючи рухливі вправи під музику, діти не відчувають дискомфорт, невпевненість, навіть, якщо не все виходить.

Серед багатьох показників, що визначають кваліфікацію вихователя з фізичного виховання, насамперед треба виділити музично-рухові вміння, які використовуються під час проведення занять.

*Залежно від змісту й спрямованості заняття степ-аеробіки, вихователь повинен:*

* уміти добирати відповідний музичний супровід. Перевагу варто віддати музичним композиціям, що мають чіткий ритм. Під час добору пісенного матеріалу, щоб уникнути можливих помилок, треба уважно прослухати текст. Варто пам’ятати, що музика й пісні, використані на оздоровчих заняттях, повинні мати позитивне емоційне забарвлення (не рекомендується використовувати музичні теми, в яких присутня агресія, скорбота тощо).
* кожний вид аеробіки диктує свої вимоги щодо музичного супроводу, який використовується під час проведення заняття. Як музичний супровід до вправ степ-аеробіки використовують спеціальні мега-мікси – великі музичні уривки, які складаються з окремих композицій (пісень). Тривалість таких мега-міксів дорівнює часу тривання комплексу вправ степ-аеробіки. Кожна композиція, яка складає мега-мікси, непомітно переходить до іншої без пауз та збивання у темпі. Сусідні композиції повинні мати однаковий темп і поділятися на рівні «музичні квадрати» по 32 музичних акценти за хвилину (ритмічних ударів). Тільки в цьому разі вдасться уникнути пауз у музичному супроводі, зупинок у русі й підвищити ефект від заняття.
* весела, збудлива музика служить одночасно і мотивувальним чинником у ході степ-тренування, і створює базову структуру степ-програми. Темп музичного супроводу, який вимірюється кількістю музичних акцентів за хвилину, не тільки спрямовує хід тренування, а й диктує швидкість рухів, отже й інтенсивність заняття.
* темп, який рекомендується для аеробної фази заняття степ-аеробіки – 118–122 музичних акценти за хвилину. Встановлено, що, коли комплекс виконується в цьому темпі, поліпшується діяльність серцево-судинної системи та підтримується правильна механіка роботи тіла. Швидша музика часто приводить до слабкої біомеханічної техніки, що підвищує ризик травм. Музику до кожного уривку заняття степ-аеробіки слід добирати уважно з урахуванням рекомендацій до темпу і тривалості уривку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анисимова М. Занимаясь оздоровительной аэробикой // Физическая культура в школе. – 2004. – № 6. – С.29-34.

2. Бабешко О. Уроки степ-аеробіки у школі // Фізичне виховання в школі. – 2007. — № 3. – С. 12-13.

3 Базовий компонент дошкільної освіти. Нова редакція. – К. : МЦФЕР Освіта, 2012.

4. Бєлова Т. Використання степ-платформи в оздоровчій роботі з дітьми. // Довідник старшого вихователя дошкільної установи – 2009 – №7 – С.14-15.

5. Горцев Г. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по степ-аэробике // Теория и практика физической культуры. – 1997. — № 5. – С. 39- 45.

6. Киреева Т. Степ-аэробика и ее составляющие // Физическая культура в школе. – 2006. — №3. – С. 16-17.

7. Кузина И. Степ-аеробіка для дошкільників // Дошкільна освіта – 2008. – №5. – С. 28-30.

8. Марченко В. Фитнес. Формула красоты . – К. : Профессионал, 2005.

9. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». – Тернопіль: Мандрівець, 2013.

10. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». – Тернопіль: Мандрівець, 2013.

11. Шипіліна І. Історія розвитку оздоровчої аеробіки // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. — № 5. – С. 36 – 38.

**ЗРАЗКИ КОНСПЕКТІВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ**

**Заняття для дітей старшої групи**

*Завдання заняття:* повторити комплекс степ-аеробіки, добиваючись синхронності у виконанні. Закріпити вміння ходити по обмеженій поверхні на носках; підлазити під дугу лівим і правим боком з плавним перенесенням ваги з ноги на ногу; перестрибувати через степ-платформи, відштовхуючись двома ногами; робити перекид вперед; передавати м’яч один одному способом від грудей, знизу та зверху, стоячи на степ-платформі. Розвивати м’язову силу, витривалість, гнучкість, координацію рухів, почуття ритму. Виховувати інтерес до занять аеробікою, бажання займатися власним спортивним удосконаленням.

*Обладнання:* степ-платформи та м’ячі за кількістю дітей, 2 дуги (висота – 80 см), гімнастичний мат.

*Хід заняття:*

Степи розташовані у дві колонки.

*Підготовча частина:* ходьба звичайна; ходьба з високим підніманням стегна (переступаючи через степи); біг зигзагом між степами, за сигналом перехід на біг змійкою; звичайна ходьба, перешикування в дві колонки шляхом заходу двійками.

*Загальнорозвивальні вправи (степ-аеробіка)*

* Ніжки разом (Основний крок)

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1 – стати на степ правою ногою; ліва рука виконує мах як під час звичайного кроку,

2 – приставити ліву, мах павою рукою;

3-4 – по черзі опустіть ноги на підлогу з відповідним рухом рук (то же з лівої ноги).

* Галочка

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1 – поставити праву ногу на правий край степу, права рука в сторону;

2 – стати на степ лівою ногою на лівий край степу, ліва рука в сторону;

* 1. – опустити по черзі ноги й руки в В.п.
* Олов’яний солдатик

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1-3 – стати правою ногою на лівий край степу, перенести на неї вагу тіла;

2-4 – ліву ногу зігнути в коліні і, не торкаючись поверхні степу, зробити «захльост» (стопою тягнутися до сідниць), плеснути в долоні над головою та повернути ногу в В.п. (то же з лівої ноги).

* Буква А

В.п.: широка стійка, руки на поясі.

1 – поставити в центр степу праву ногу;

2 – приставити ліву ногу;

3 – по черзі повернути ноги у В.п.

* Поворот

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1 – стати лівою ногою на лівий край степу, ліву руку до плеча;

2 – приставити праву ногу, праву руку до плеча;

3 – опустити ліву ногу з другою сторони, руку вниз;

4 – опустити праву ногу з другою сторони, руку вниз (повернутись обличчям до степу та повторити в зворотному порядку).

* Ластівка

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1 – стати правою ногою на лівий край степу; руки в сторону;

2 – мах лівою ногою назад, руки підняти вгору, прогнутися назад;

3-4 – по черзі ноги опустити на підлогу (то же з лівої ноги).

*Основна частина*:

1. ходьба по степах на носках, руки вгору; підлізання під дугою лівим і правим боком; перестрибування через степи, відштовхуючись двома ногами; перекид вперед (спосіб організації – коловий, кількість повторів – 3);
2. кидання м'яча один одному різними способами (спосіб змінюється з кожним новим повторенням руху), стоячи на степах (спосіб організації – фронтальний);
3. рухлива гра «Бездомний заєць» (степи розташовані довільно по залу,їх кількість на один менше, ніж кількість учасників гри. Діти-«зайці» бігають по залі, за командою «Всі в дім!» діти застрибують на будь-який степ. «Бездомним зайцем» стає та дитина, яка не зайняла степ. У кожному повторенні гри кількість степів зменшується на один-два.

*Заключна частина:* ходьба звичайна; вправа на релаксацію з зосередженням на диханні «Снігова баба»: уявіть, що кожен з вас снігова баба. Величезна, красива. Вона міцно стоїть на дитячому майданчику,руки стирчать в сторони. Та ось подув теплий вітерець: глибоко вдихніть, наберіть багато повітря та, витягнувши губи трубочкою, повільно видихніть та скажіть «ф-ф-ф». Вітерець розігнав хмарки та виглянуло сонечко. Воно почало припікати, а снігова баба – танути (діти зображують, як тане снігова баба): спочатку розтанула голова, потім – руки, тулуб, і снігова баба перетворилася на калюжу, яка розтеклась по землі.

**Сюжетне заняття для дітей 1 молодшої групи**

Тема: «Веселі звірята»

*Завдання заняття*: Продовжувати вправляти дітей у ходьбі в одному напрямку, рівномірними кроками, долаючи перешкоди; закріплювати навички стрибка з просуванням вперед, утримувати рівновагу під час ходьбі по степ-платформах, повзання через тунель з опорою на долоні та коліна. Розвивати силові якості, динамічну рівновагу, координаційні здібності. В грі «Пташки в гніздечках» виховувати уміння взаємодіяти з однолітками.

*Обладнання:* степ-платформи за кількістю дітей, «тунель».

*Хід заняття*

*Вступна частина:* діти входять до спортивної зали. Вихователь супроводжує рухи дітей віршованим текстом (автор віршованого супроводу Леваненко Н.В.):

Весна нарешті завітала,

Теплу зрадівши навкруги,

На галявинку рушають,

Усі звірята-малюки (діти пересуваються по колу звичайною ходьбою).

Ведмежатко із зайчатком

Поспішають на зарядку.

Тягнуться до сонечка долоньки маленькі,

Їх зігріє сонечко, як матінка рідненька (діти йдуть на носочках, руки догори).

Чапля ноги піднімає,

Через купинки переступає (діти переступають степ-платформи).

Наче справжні м’ячики,

Пострибали зайчики (діти виконують стрибки з просуванням вперед).

Скрізь літають пташенята,

Зміцнюють свої крильцята (біг один за одним в середньому темпі).

Ось від втоми на гілля,

Швидко сіло пташеня (біг, присіданням за сигналом вихователя).

Потім всі малі звірята:

Зайченята, ведмежата

На галявину рушають,

На пеньки усі сідають (діти займають степ-платформи для виконання загальнорозвивальних вправ).

*Основна частина:*

Комплекс загальнорозвивальних вправ

1. «Вгору лапки піднімають, на колінця опускають» (повторити 4-5 разів).

В.п.: сидячи на степ-платформі, ноги разом, руки на колінцях.

1 – піднімання рук вгору;

2 – В.п.

2. «Гнучкість зайці розвивають, старанно спинки нахиляють» (повторити 4 рази).

В.п.: сидячи на степ-платформі, ноги витягнути вперед.

1 – нахилити тулуб уперед, взятися за пальці ніг, потримати;

2 – В.п.

3. «І як справжні літаки полетіли малюки» (повторити 4 рази).

В.п. – лежачи на степ-платформах, ноги разом, руки перед грудьми.

1 – підняти груди над степ-платформою, та витягти руки в сторони, дивитись вперед;

2 – В.п.

4. «Зайченята молодці , присідають залюбки» (повторити 5 разів).

В.п.: стояти біля степ-платформи.

1 – сісти, руки на коліна,

2 – встати, руки підняти вгору;

5. «Сонячні зайчики – гарні пострибайчики»

В.п.: ноги разом, руки перед грудьми як лапки.

Стрибки на двох ногах на місті в чергуванні з ходьбою (8 стрибків).

Комплекс основних рухів

1. «Ведмежата мужньо, по містку крокують дружно» (ходьба по містку із степ-платформ, руки в сторони);

2. «До малини щоб дістатися, треба нижче нахилятися» (повзання через тунель з опорою на долоні та коліна).

3. Рухлива гра «Пташки в гніздечках».

Пташенята від гніздечка

Полетіли недалечко,

Вийшов котик їх лякати:

В гнізда треба повертати! (діти бігають врозтіч, на останні слова сідають парами на степ-платформи).

*Заключна частина:*

На галявину звірята

Виходили погуляти,

А тепер пора до хати

Всім звірятам повертати (ходьба за вихователем у довільному шикуванні).

Додаток В

***Зразки конспектів занять фітнесом***

Комплекс степ-аеробіки для дітей 5-6 років

*Завдання заняття:* повторити комплекс степ-аеробіки, добиваючись синхронності у виконанні. Закріпити вміння ходити по обмеженій поверхні на носках; підлазити під дугу лівим і правим боком з плавним перенесенням ваги з ноги на ногу; перестрибувати через степ-платформи, відштовхуючись двома ногами; робити перекид вперед; передавати м'яч один одному способом від грудей, знизу та зверху, стоячи на степ-платформі. Розвивати м’язову силу, витривалість, гнучкість, координацію рухів, почуття ритму. Виховувати інтерес до занять аеробікою, бажання займатися власним спортивним удосконаленням.

*Обладнання:* степ-платформи та м'ячі за кількістю дітей, 2 дуги (висота – 80 см), гімнастичний мат.

*Хід заняття:*

Степи розташовані у дві колонки.

*Підготовча частина:* ходьба звичайна; ходьба з високим підніманням стегна (переступаючи через степи); біг зигзагом між степами, за сигналом перехід на біг змійкою; звичайна ходьба, перешикування в дві колонки шляхом заходу двійками.

*Загальнорозвивальні вправи (степ-аеробіка)*

* Ніжки разом (Основний крок)

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1 – стати на степ правою ногою; ліва рука виконує мах як під час звичайного кроку,

2 – приставити ліву, мах павою рукою;

3-4 – по черзі опустіть ноги на підлогу з відповідним рухом рук (то же з лівої ноги).

* Галочка

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1 – поставити праву ногу на правий край степу, права рука в сторону;

2 – стати на степ лівою ногою на лівий край степу, ліва рука в сторону;

* 1. – опустити по черзі ноги й руки в В.п.
* Олов’яний солдатик

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1-3 – стати правою ногою на лівий край степу, перенести на неї вагу тіла;

2-4 – ліву ногу зігнути в коліні і, не торкаючись поверхні степу, зробити «захльост» (стопою тягнутися до сідниць), плеснути в долоні над головою та повернути ногу в В.п. (то же з лівої ноги).

* Буква А

В.п.: широка стійка, руки на поясі.

1 – поставити в центр степу праву ногу;

2 – приставити ліву ногу;

3 – по черзі повернути ноги у В.п.

* Поворот

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1 – стати лівою ногою на лівий край степу, ліву руку до плеча;

2 – приставити праву ногу, праву руку до плеча;

3 – опустити ліву ногу з другою сторони, руку вниз;

4 – опустити праву ногу з другою сторони, руку вниз (повернутись обличчям до степу та повторити в зворотному порядку).

* Ластівка

В.п.: ноги разом, руки внизу.

1 – стати правою ногою на лівий край степу; руки в сторону;

2 – мах лівою ногою назад, руки підняти вгору, прогнутися назад;

3-4 – по черзі ноги опустити на підлогу (то же з лівої ноги).

*Основна частина*:

1. ходьба по степах на носках, руки вгору; підлізання під дугою лівим і правим боком; перестрибування через степи, відштовхуючись двома ногами; перекид вперед (спосіб організації – коловий, кількість повторів – 3);
2. кидання м'яча один одному різними способами (спосіб змінюється з кожним новим повторенням руху), стоячи на степах (спосіб організації – фронтальний);
3. рухлива гра «Бездомний заєць» (степи розташовані довільно по залу,їх кількість на один менше, ніж кількість учасників гри. Діти-«зайці» бігають по залі, за командою «Всі в дім!» діти застрибують на будь-який степ. «Бездомним зайцем» стає та дитина, яка не зайняла степ. У кожному повторенні гри кількість степів зменшується на один-два.

*Заключна частина:* ходьба звичайна; вправа на релаксацію з зосередженням на диханні «Снігова баба»: уявіть, що кожен з вас снігова баба. Величезна, красива. Вона міцно стоїть на дитячому майданчику,руки стирчать в сторони. Та ось подув теплий вітерець: глибоко вдихніть, наберіть багато повітря та, витягнувши губи трубочкою, повільно видихніть та скажіть «ф-ф-ф». Вітерець розігнав хмарки та виглянуло сонечко. Воно почало припікати, а снігова баба – танути (діти зображують, як тане снігова баба): спочатку розтанула голова, потім – руки, тулуб, і снігова баба перетворилася на калюжу, яка розтеклась по землі.