



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 12 / 2025, Vol. 6, Iss. 12 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / *Original article*

Шифр научной специальности: 5.8.7. Теория и методика профессионального образования (педагогические науки)

УДК 796.015

Современные подходы к классификации и развитию детского фитнеса: проблемы и перспективы

¹ Мусин О.А.,

¹ Кузнецов В.А.,

¹ Лебедкина М.В.,

¹ Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина

Аннотация: в статье рассматривается современное состояние развития детского фитнеса как специфического направления физкультурно-оздоровительной деятельности, ориентированного на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование двигательной культуры детей. Проведен анализ научных подходов к определению понятия «детский фитнес» и его классификации, выявлены основные методические и организационные тенденции, отражающие эволюцию представлений о содержании и целях данного направления. Представлена последовательность применения фитнес-технологий в соответствии с возрастными и морфофункциональными особенностями детей, определены критерии целесообразности включения отдельных упражнений и видов активности в учебно-тренировочный процесс. Отмечены проблемные аспекты в области стандартизации программ, адаптации занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья и профессиональной подготовки специалистов в сфере детского фитнеса. Цель исследования заключается в обобщении и систематизации современных подходов к организации детского фитнеса, выявлении проблем и определении перспектив его дальнейшего развития. Задачи включают анализ научно-методической литературы, изучение классификаций и методических основ фитнес-программ, а также определение педагогических условий эффективного внедрения фитнес-технологий в работу с детьми. Практическая значимость исследования состоит в возможности использования полученных выводов при разработке авторских фитнес-программ для различных возрастных групп, в подготовке и повышении квалификации педагогов и инструкторов, а также при интеграции фитнес-технологий в систему дополнительного образования и школьной физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: детский фитнес, физическая подготовка, функциональное состояние, тренировка, здоровье, фитнес-системы

Для цитирования: Мусин О.А., Кузнецов В.А., Лебедкина М.В. Современные подходы к классификации и развитию детского фитнеса: проблемы и перспективы // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 12. С. 18 – 23.

Поступила в редакцию: 3 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 2 октября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

Modern approaches to the classification and development of children's fitness: problems and prospects

¹ Musin O.A.,

¹ Kuznetsov V.A.,

¹ Lebedkina M.V.,

¹ Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K. Minin

Abstract: the article examines the current state of the development of children's fitness as a specific area of physical culture and recreation activities focused on health promotion, development of physical qualities and the formation of children's motor culture. The analysis of scientific approaches to the definition of the concept of "children's fitness" and its classification has been carried out, the main methodological and organizational trends reflecting the evolution of ideas about the content and goals of this area have been identified. The sequence of application of fitness technologies in accordance with the age and morphofunctional characteristics of children is presented, criteria for the expediency of including individual exercises and types of activity in the educational and training process are determined. Problematic aspects in the field of standardization of programs, adaptation of classes for children with disabilities and professional training of specialists in the field of children's fitness are noted. The purpose of the study is to summarize and systematize modern approaches to the organization of children's fitness, identify problems and determine the prospects for its further development. The tasks include the analysis of scientific and methodological literature, the study of classifications and methodological foundations of fitness programs, as well as the definition of pedagogical conditions for the effective implementation of fitness technologies in working with children. The practical significance of the research lies in the possibility of using the findings obtained in the development of author's fitness programs for various age groups, in the training and advanced training of teachers and instructors, as well as in the integration of fitness technologies into the system of additional education and school physical education and wellness work.

Keywords: children's fitness, physical fitness, functional state, training, health, fitness systems

For citation: Musin O.A., Kuznetsov V.A., Lebedkina M.V. Modern approaches to the classification and development of children's fitness: problems and prospects. Pedagogical Education. 2025. 6 (12). P. 18 – 23.

The article was submitted: September 3, 2025; Approved after reviewing: October 2, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

Введение

Детский фитнес в последние годы стал одним из наиболее динамично развивающихся направлений физкультурно-оздоровительной деятельности. Его востребованность связана с актуализацией задач укрепления здоровья, профилактики гиподинамии и формирования у детей устойчивой мотивации к физической активности [1]. В отличие от спорта, детский фитнес ориентирован не на достижение соревновательных результатов, а на получение удовольствия от движения, развитие физических качеств и формирование привычки к здоровому образу жизни. Анализ научной литературы и практических методик позволяет выявить спектр взглядов авторов на классификацию его видов, а также определить актуальные тенденции и проблемные зоны в его исследовании [2].

Цель исследования – проанализировать современные подходы к классификации детского фитнеса, выявить тенденции и проблемные зоны его развития и определить педагогические условия эффективного внедрения фитнес-технологий в работу с детьми разных возрастных групп.

Материалы и методы исследований

Методологическую основу составили системный, деятельностный и возрастно-психологический подходы, позволяющие рассматривать детский фитнес как целостную педагогическую систему. Использованы методы анализа и обобщения научно-методической литературы, сравнительно-сопоставительный анализ классификаций и структурных компонентов фитнес-программ, а также анализ практического опыта внедрения фитнес-технологий в образовательную и досуговую практику.

Результаты и обсуждения

В научном сообществе существует консенсус относительно базового определения детского фитнеса как деятельности, направленной на развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование при-

вычки к здоровому образу жизни у ребенка в игровой, доступной форме [4, 9, 10]. Однако подходы к классификации его видов разнятся, что свидетельствует о многогранности самого явления.

Ряд авторов (например, А.В. Менхин, Ю.В. Менхин) предлагают классифицировать виды детского фитнеса по преимущественной направленности воздействия:

- Развивающие координацию и ловкость: занятия с использованием мячей (фитболов), балансировочных дисков и полусфер, скакалок;
- Развивающие силу и выносливость: элементарная гимнастика, преодоление полос препятствий, занятия на шведской стенке;
- Развивающие гибкость: детская йога, стретчинг, животная гимнастика (подражания движениям животных);
- Развивающие чувство ритма и кардио-ресурсы: танцевальные направления (zumba kids, ритмика), игровой степ-аэробики [7].

Другая группа исследователей (Е.Г. Сайкина, С.Ю. Максимова) делает акцент на игровой и сюжетной составляющей, выделяя:

- Игровой стретчинг (развитие гибкости через имитационные и игровые упражнения);
- Сказкотерапия в движении (интеграция физических упражнений в сказочный сюжет);
- Лого-аэробику (выполнение физических упражнений с одновременным произношением звуков и речевых комплексов) [6, 8].

Современное состояние исследований в области детского фитнеса характеризуется смещением фокуса с чисто физкультурно-оздоровительного аспекта на интегративный и психолого-педагогический. Современные работы посвящены не просто констатации пользы физической активности, а изучению ее влияния на когнитивное развитие, эмоционально-волевую сферу, социальную адаптацию и интеграцию детей с ОВЗ. Появляются исследования, доказывающие эффективность синтеза фитнес-технологий с другими областями развития ребенка (музыкой, изобразительным искусством, театральной деятельностью) [1]. Активно разрабатываются и внедряются авторские программы и методики, адаптированные под конкретные возрастные группы и даже индивидуальные особенности детей.

Общая примерная схема последовательного поэтапного использования фитнес-технологий в соответствии с морфофункциональным и психомоторным развитием детей приведена в таблице 1.

Таблица 1

Этапы реализации фитнес-технологий в связи с возрастным созреванием центральной нервной системы и психомоторных механизмов.

Table 1

Stages of implementation of fitness technologies in connection with age-related maturation of the central nervous system and psychomotor mechanisms.

Возрастные периоды	1 этап – 6 лет	2 этап – 7,5 лет	3 этап – 8,5 лет	4 этап – 11 лет
Характеристика созревания ЦНС и психомоторных функций	На этом этапе начинают формироваться интегративные нейронные механизмы, отвечающие за целенаправленные движения, манипуляции с предметами и более сложные формы двигательной адаптации к окружающей среде	Продолжается созревание интегративных систем. Происходит активная миелинизация нервных волокон, что способствует улучшению координации движений за счёт зрительной обратной связи и закладке основ регуляторных механизмов	Усиливается роль проприоцептивной и зрительной информации в управлении движениями. Формируются более сложные циклические (кольцевые) регуляторные контуры, обеспечивающие плавность и точность моторики	Движения всё больше регулируются за счёт проприоцепции. Повышается точность выполнения моторных команд, расширяется внутреннее представление ребёнка о собственном теле и его пространственном положении

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

Рекомендуемая разновидность фитнеса				
Стретч гимнастика	Основное внимание – базовым формам пассивного и активного растяжения, преимущественно мышц рук и ног. Допускается избирательная проработка мышц туловища	Вводится общий стретчинг локального и локально-регионального типа с постепенным включением мышц корпуса и конечностей	Акцент смещается на региональный и регионально-общий стретчинг, охватывающий как туловище, так и конечности	Комбинированный подход: сочетание базовых и вариативных техник растяжения общего плана, включая локально-региональные и глобальные группы мышц (спина, живот, руки, ноги)
Хореография	Освоение базовых позиций рук и ног, простых комбинаций движений туловища и конечностей, элементы свободной пластики, музыкальные игры	Расширение арсенала упражнений в стиле свободной пластики, знакомство с начальными танцевальными связками и основами музыкальной грамоты	Отработка готовых танцевальных композиций и связок, продолжение музыкальных игр	Углублённое освоение разнообразных танцевальных упражнений и комбинаций, развитие творческого подхода через вариативные музыкальные игры
Ритмическая гимнастика и спортивный танцевальный рок и ролл	Адаптивно-музыкальный ритмо-фитнес: музыкальные упражнения; упражнения на движения	Введение элементов танцевального фитнеса: базовые шаги под музыку, ритмические рисунки, подвижные музыкальные игры	Комбинированные занятия с переменным темпом и разными музыкальными размерами, сочетающие адаптивные и ритмические компоненты	Креативный ритмо-фитнес: синхронизация движений с музыкальными ритмами, элементы дыхательной гимнастики, импровизационные и творческие комплексы в стиле спортивного рок-н-ролла
Комплексные хореографические формы	Простые адаптивно-гармонические комплексы на основе базовых движений	Комбинации из освоенных танцевальных шагов и связок, адаптированные под возрастные возможности	Более сложные гармонические связки, сочетающие ритм, пластику и музыкальность	Импровизационные ритмопластические комплексы, направленные на развитие творческого самовыражения и двигательной свободы

Несмотря на активное развитие, область детского фитнеса содержит ряд дискуссионных и недостаточно изученных аспектов:

1) Отсутствие единых стандартов и нормативов. Наиболее спорным остается вопрос дозирования нагрузки, унификации программ и критериев оценки эффективности занятий для разных возрастных групп. Существует разрыв между коммерческими студиями, работающими по авторским методикам, и государственными образовательными учреждениями, действующими в рамках ФГОС.

2) Недостаточная изученность долгосрочных эффектов. Большинство исследований фиксируют краткосрочные результаты (улучшение физических показателей в течение года). Практически отсутствуют лонгитюдные исследования, отслеживающие влияние систематических занятий конкретными видами фитнеса на здоровье, физическую активность и образ жизни человека во взрослом возрасте.

3) Слабая разработанность методик для детей с ОВЗ. Вопросы адаптации сложных фитнес-направлений (например, элементов единоборств, скалолазания, функционального тренинга) для детей с

различными нозологиями (РАС, ДЦП, нарушениями слуха и зрения) освещены фрагментарно и требуют глубокой научной проработки.

4) Риск коммерциализации и профанации. Актуальной проблемой является недостаточный уровень подготовки инструкторов, работающих с детьми. В погоне за модными тенденциями и коммерческой выгодой в программы могут внедряться неадаптированные элементы «взрослого» фитнеса (силовой тренинг, интенсивный интервальный тренинг), потенциально опасные для детского организма.

Несмотря на признанную пользу и популярность детского фитнеса, его теоретическая и методическая база требует дальнейшей унификации, научного обоснования и углубленного изучения, особенно в вопросах долгосрочных эффектов и адаптации для уязвимых групп детей.

Выводы

Систематизация представленных данных позволила выделить примерную схему возрастной дифференциации фитнес-технологий. В зависимости от этапов морфофункционального и психомоторного созревания центральной нервной системы предлагаются последовательные формы: стретч-гимнастика, хореография, ритмическая гимнастика и адаптивно-гармонические комплексы. Каждая форма ориентирована на развитие определённых двигательных качеств и учитывает сенситивные периоды формирования моторики, координации, гибкости и музыкально-ритмического чувства.

Несмотря на активное развитие направления, остаётся ряд проблемных вопросов. Отмечается отсутствие единых стандартов и критериев оценки эффективности, слабая разработанность программ для детей с ограниченными возможностями здоровья, дефицит квалифицированных инструкторов. Не менее актуальной является проблема коммерциализации фитнес-услуг, когда в детские программы включаются неадаптированные элементы взрослого тренинга, что может негативно сказаться на состоянии здоровья ребёнка.

Таким образом, эффективность детского фитнеса во многом определяется педагогической обоснованностью программ, их адаптацией к возрастным и психофизиологическим особенностям детей, наличием научно разработанных методических рекомендаций и квалификацией педагогов.

Список источников

1. Волкова Н.Л. Адаптация детского фитнеса в школьном образовании // Фитнес: теория и практика. 2023. № 15.
2. Волчегорская Е.Ю., Фортигина С.Н., Зиновьев В.П. Гибкие социальные навыки как основа кросс-функциональных компетенций // Вестник Мининского университета. 2025. Т. 13. № 3. С. 2.
3. Габов М.В., Кобзарь Д.В., Белоусов Е.А. Детский фитнес и его роль в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения // Фитнес: теория и практика. 2024. № 17. С. 69 – 75.
4. Железнякова С.С., Чернышева Л.Г. Использование средств фитнеса в физическом воспитании в детских дошкольных учреждениях // Проблемы и приоритетные направления развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности в современном обществе: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск, 15–16 марта 2022 года. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2022. С. 34 – 38.
5. Жуков Д.В. Организация занятий детским фитнесом с детьми младшего школьного возраста // Молодой исследователь: от идеи к проекту: материалы III студенческой научно-практической конференции. Йошкар-Ола, 24 мая 2019 года / отв. ред. Д.А. Михеева. Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2019. С. 159 – 161.
6. Максимова С.Ю., Фомина Н.А. Музыкально-двигательное направление физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 57 – 58.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
8. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии в школе: учебно-методическое пособие по разработке программ для дополнительного третьего урока физической культуры 1–11 классов. Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. 151 с.
9. Симакова М.Ю. Опыт работы по организации детского фитнеса в детском саду // Традиции и новации в дошкольном образовании. 2018. № 5 (8). С. 23 – 28.
10. Хуторнюк А.А., Нечаев А.В. Особенности детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях // Актуальные проблемы медико-биологических дисциплин, физкультуры и спорта: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Коломна, 20 марта 2025 года. Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2025. С. 304 – 309.

References

1. Volkova N.L. Adaptation of children's fitness in school education. *Fitness: theory and practice*. 2023. No. 15.
2. Volchegorskaya E.Yu., Fortygina S.N., Zinoviev V.P. Flexible social skills as a basis for cross-functional competencies. *Bulletin of Minin University*. 2025. Vol. 13. No. 3. 2 p.
3. Gabov M.V., Kobzar D.V., Belousov E.A. Children's fitness and its role in shaping a healthy lifestyle of the younger generation. *Fitness: theory and practice*. 2024. No. 17. P. 69 – 75.
4. Zheleznyakova S.S., Chernysheva L.G. The Use of Fitness Tools in Physical Education in Preschool Institutions. Problems and Priority Directions for the Development of Physical Culture, Sports, and Life Safety in Modern Society: Collection of Scientific Papers of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Khabarovsk, March 15–16, 2022. Khabarovsk: Pacific National University, 2022. P. 34 – 38.
5. Zhukov D.V. Organization of Children's Fitness Classes with Primary School-Age Children. *Young Researcher: From Idea to Project: Proceedings of the III Student Scientific and Practical Conference*. Yoshkar-Ola, May 24, 2019. Ed. D.A. Mikheeva. Yoshkar-Ola: Mari State University, 2019. P. 159 – 161.
6. Maksimova S.Yu., Fomina N.A. Musical and motor direction of physical education of preschool children. *Theory and practice of physical education*. 2015. No. 5. P. 57 – 58.
7. Menkhin Yu.V., Menkhin A.V. Health-improving gymnastics: theory and methods. Rostov n/D: Phoenix, 2002. 384 p.
8. Saykina E.G. Fitness technologies at school: a teaching aid for developing programs for an additional third lesson of physical education for grades 1-11. St. Petersburg: Herzen State Pedagogical Univ., 2013. 151 p.
9. Simakova M.Yu. Experience in organizing children's fitness in a kindergarten. *Traditions and innovations in preschool education*. 2018. No. 5 (8). P. 23 – 28.
10. Khutorynyuk A.A., Nechaev A.V. Features of children's fitness in preschool educational institutions. Actual problems of medical and biological disciplines, physical education and sports: collection of materials from the IV International scientific and practical conference. Kolomna, March 20, 2025. Kolomna: State Social and Humanitarian University, 2025. P. 304 – 309.

Информация об авторах

Мусин О.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород, mysin332@mail.ru

Кузнецов В.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород, vak1401@yandex.ru

Лебедкина М.В., старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина, г. Нижний Новгород, leopold_52@mail.ru

© Мусин О.А., Кузнецов В.А., Лебедкина М.В., 2025
