УДК 372 DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-2-129-136

ПРИМЕНЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ «FITNESS MIX» В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.А. Найн, Н.Ю. Мищенко

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Аннотация

В данной работе приводится теоретическое и практическое обоснование проблемы развития фитнес-индустрии в России, а именно внедрение фитнес-технологий в дошкольные образовательные организации.

Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX», направленной на развитие физических качеств и повышение у детей старшего дошкольного возраста интереса к занятиям по физической культуре.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Дана характеристика и раскрыто содержание танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX», направленной на развитие физических качеств и повышение интереса детей старшего дошкольного возраста к занятиям по физической культуре. Показана динамика показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста в процессе педагогического эксперимента. Представлены результаты опроса детей дошкольного возраста экспериментальной группы, направленного на выявление интереса к разделам танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX». Проведена оценка уровня освоения детьми опытных групп экспериментальной и традиционной программ по физическому воспитанию для дошкольных образовательных организаций.

Заключение. Проведенное исследование позволило доказать нашу гипотезу о том, что использование танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» в системе дошкольного физкультурного образования будет способствовать физическому развитию, повышению уровня физической подготовленности детей и эффективности учебно-воспитательного процесса, качественно обеспечивающего более высокие результаты в ходе развития физических качеств и улучшения функционального состояния ребенка.

Ключевые слова: фитнес-технологии, дети старшего дошкольного возраста, детский фитнес, физические качества, танцевальная фитнес-программа «FITNESS MIX».

IMPLEMENTATION OF «FITNESS MIX» DANCE FITNESS PROGRAM IN PHYSICAL EDUCATION FOR SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

A.A. Nain, annanain@mail.ru; ORCID: 0000-0002-5659-7825

N.Iu. Mishchenko, numishenko@yandex.ru; ORCID: 0000-0001-8405-5348

Ural State University of Physical Culture, Cheliabinsk, Russia

Abstract

This paper provides a theoretical and practical justification for the development of the fitness industry in Russia, notably the implementation of fitness technologies in preschool educational organizations.

The purpose of the study was theoretical justification and experimental verification of the «FITNESS MIX» dance fitness program aimed at developing physical qualities and increasing physical education interest of senior preschool children.

Research methods and organization. We used the following research methods: analysis and generalization of scientific and instructional literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research results and discussion. In our study, we have provided the characteristics and the details of the «FITNESS MIX» dance fitness program aimed at developing physical qualities and increasing physical education interest of senior preschool children. We have demonstrated the dynamics of physical fitness indicators of preschool children in the framework of a pedagogical experiment. We have presented the results of a survey

of preschool children in the experimental group, aimed at revealing interest in some sections of the «FITNESS MIX» dance fitness program. We have assessed the training outcomes of children in experimental groups engaged in experimental and traditional physical education programs for preschool educational organizations.
Conclusion. In our study, we have proved our hypothesis that implementation of the FITNESS MIX dance fitness program in preschool physical education will contribute to physical development, growing physical fitness level and effectiveness of the instructional process providing significantly better outcomes in the development of physical qualities and improving the functional state of a child.
Keywords: fitness technologies, senior preschool children, fitness for children, physical qualities, «FITNESS MIX» dance fitness program.

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир – это мир технического прогресса, он очень динамичен и изменчив, меняются и дети, растущие в нем. Еще десять лет назад ребенок больше времени проводил в семье, со своими сверстниками, в секциях и кружках; сейчас дети живут в предметном и социальном мире, с самого рождения окруженные различными гаджетами и электронными устройствами, поэтому уменьшение физической активности в большей степени зависит от увеличения воздействий медиа-технологий. В последнее время мы можем отметить достаточно успешное развитие фитнеса в России, стремление детей и взрослых к оздоровительным занятиям, но вместе с этим видим отсутствие его теоретико-методологического обоснования, а внедрение средств фитнеса в сферу физкультурного образования носит непосредственный характер, что доказывают исследования ученых [3, 5, 6, 8, 13].

Кроме того, в течение последнего десятилетия наблюдается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой в общеобразовательных организациях, что выражается в снижении уровня физической подготовленности детей, ухудшении состояния здоровья и потере интереса детей к занятиям. В связи с этим актуальными являются поиск и разработка программ с обновленным и инновационным содержанием, которые создадут положительный эмоциональный настрой посредством увлекательной физической деятельности, приобщая детей к здоровому образу жизни. Как отмечают специалисты, одним из путей решения этих проблем является развитие детского фитнеса и внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста [2, 7, 11].

Анализ научной литературы показал, что вопросами развития детского фитнеса, поиска новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста занимались учёные и педагоги, такие как Е. Г. Сайкина (2009), С. В. Грудина (2012), С. О. Филиппова (2012), Е. В. Сулим (2015), О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова (2016), M. Lloyd, R. C. Colley, M. S. Tremblay (2010), L. Chaddock, C. H. Hi liman, S. M. Buck, N. J. Cohen (2010), M. B. Pontifex (2010) и др. [1, 10, 14, 15; 16]. Между тем ряд вопросов, связанных с развитием физических качеств и функционально-двигательных способностей, формированием положительной мотивации и повышением интереса детей к занятиям физической культурой и спортом, а также содействием самореализации дошкольников посредством применения направлений танцевального фитнеса, остается открытым и в настоящее время.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами было проведено исследование на базе МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 10 «Красная шапочка» г. Трехгорного (с сентября 2017 г. по май 2018 г.) с участием детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет, n= 40). Дети были разделены на две группы: контрольную («Гномики») и экспериментальную («Паровозик»), по 20 человек в каждой. Образовательный процесс в опытных группах осуществлялся по программе воспитания и обучения в детском саду под редакцией М. А. Васильевой с соавторами [9]. В экспериментальной группе третье занятие по физической культуре проводилось по разработанной экспериментальной танце-

вальной фитнес-программе «FITNESS MIX». Длительность занятий по физической культуре в опытных группах составляла 25 минут. Общий объем часов по экспериментальной программе «FITNESS MIX» составил 32 часа.

«FITNESS MIX» – танцевальная фитнес-программа, в основе которой лежат зажигательные, энергичные танцевальные движения со специально подобранной хореографией и разными видами музыки, такими как хип-хоп, реггетон, кумбия и другие; они вдохновляют детей, помогают им выразить себя через движения и игры и в то же время положительно сказываются на их здоровье и самочувствии.

«FITNESS MIX» – программа, основанная на четырех базовых латиноамериканских направлениях (меренге, кумбия, реггетон, сальса) и различных мировых и народных ритмах, хореографические связки которых подстроены под ритм и такт музыки. Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, овладение базовыми умениями и навыками в разных физических упражнениях, совершенствование функционально-двигательных возможностей с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья детей.

Программа «FITNESS MIX» состоит их трех элементов: «FITNESS MIX» = Музыка/Основные шаги/Хореография. Музыка является движущей силой и важнейшим элементом программы. Построение упражнений основывается на музыкальной грамоте. Сильные и слабые доли в музыке сопровождаются различными движениями: звуками, хлопками, прыжками и т.д.

Основные шаги «FITNESS MIX»: программа содержит 4 основных базовых ритма, для которых подобрана определенная оригинальная музыка. В программе применяется системный подход к каждому движению, а также используются движения рук и ног, добавляются фитнес-вариации, варьируются скорость, ритм и направление движений. Использование этих вариаций создает огромное количество вариантов, основанных на четырех базовых ритмах. Хореография: каждому музыкальному стилю конкретной композиции соответствует определенная музыка и специализированные для данного ритма движения. При повторении музыкальной темы повторяются ранее использованные упражнения. Пример: А. Куплет: Марш меренге. Б. Припев: Beto Shuffle. В. Куплет: Марш меренге. Г. Переход: Меренге 2. Д. Припев: Beto Shuffle.

Анатомия композиции: Вступление – первая часть песни, до начала куплета или припева. Может использоваться для демонстрации последующего движения. Куплет обычно выглядит как «рассказ» или «разговорная» часть, которая проигрывается 2-3 раза за песню. Музыкальное оформление всегда одинаковое, но текст может быть разным. Припев – это повторение одинаковых слов (одинакового музыкального выражения). Обычно название песни повторяется в припеве. Паузы, мосты, коды и интерлюдии – это кусочки и части песни, которые не являются частью куплета или припева. Иногда это может быть пауза (проигрыш) в песне, переход между частями в песне, музыкальный сегмент (интерлюдия) или необычное чередование ритмов. Структура песни: вступление, куплет, припев, пауза, куплет, припев, интерлюдия, припев, концовка.

Разделы танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX»:

1. «Денсбит» – это определенные упражнения и движения, музыкальные задания и игры, согласованные с ритмом и темпом музыки: хлопки, движения руками и ногами в различном темпе, упражнения с разной динамикой «громко – тихо», «быстро – медленно», «плавно – четко». Этот раздел является основой для развития двигательных способностей, чувства ритма и координации учащихся.

2. «Пластик-гимнастик» включает в себя следующие элементы:

– общеразвивающие упражнения;
– акробатические упражнения;
– гимнастические упражнения;
– упражнения на расслабление мышц и дыхательной мускулатуры связок;
– укрепление осанки и профилактику плоскостопия.

Данный раздел является основой для формирования основных умений и навыков, необходимых при дальнейшем развитии физических качеств ребенка.

3. «Фитнес-релакс» включает в себя следующие элементы: растяжку; музыкально-подвижные игры (подражания, имитации, образные сравнения и т.д.); игры-путешествия (развивают творческие способности и воображение, координацию, равновесие и ловкость, учат работе в команде, взаимоуважению, организационным навыкам, учат проявлять лидерство и лучше ориентироваться в пространстве); изготовление поделок из различных материалов, что положительно влияет на мелкую моторику; показ познавательных, обучающих видео об изучаемой стране, её традициях, обычаях, животном мире и национальных народных танцах.

Реализация танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» осуществляется по двум блокам: 1-й блок – обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений и навыков; 2-й блок – профилактика сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. До начала эксперимента, в сентябре 2017 г., был проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей опытных групп, который не выявил статистически достоверных отличий между результатами опытных групп. После проведения эксперимента, в мае 2018 г., проанализировав полученные данные в экспериментальной группе по развитию физических качеств у детей 5-6 лет, отмечаем достоверное увеличение показателей во всех предложенных тестах (таблица 1).

В контрольной группе статистически достоверные изменения произошли лишь в тестах «Прыжок в длину с места» (см) и «Наклон туловища из положения сидя» (см).

В результате занятий с детьми 5-6 лет произошли статистически достоверные изменения во всех применяемых показателях физической подготовленности между детьми опытных групп. Наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдался в экспериментальной группе (рисунок 1).

После проведённого эксперимента мы провели опрос детей с целью выявления самого любимого раздела танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX». Было определено, что наибольшей популярностью у детей пользуется раздел танцевальной программы «FITNESS MIX», его выбрали 45% дошкольников (рисунок 2); 27% отдали предпочтение разделу «Фитнес-релакс», 15% – «Пластик-гимнастик», 13% – «Денсбит».

В конце эксперимента, в мае 2018 г., была проведена оценка уровня усвоения танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» детьми экспериментальной группы по критериям, представленным в таблице 2, по 3-балльной системе.

Анализ полученных результатов показал, что в основном дети экспериментальной группы достаточно успешно освоили предлагаемую танцевальную фитнес-программу «FITNESS MIX». С высоким уровнем освоения экспе-

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента
Table 1 – Comparative analysis of physical fitness indicators of children in experimental and control groups at the beginning and at the end of the experiment

Тесты / Tests	Экспериментальная группа / Experimental group		Контрольная группа / Control group	
	начало / start	конец / end	начало / start	конец / end
1 «Бег 30 м», (с) / «Running 30 m», (s)	7,4±0,1	*6,3±0,1*	7,3±0,12	*6,9±0,07
2 «Бег 10 м между предметами», (с) / «Running 10 m between objects», (c)	7,5±0,15	*6,4±0,14*	7,2±0,8	*6,7±0,11
3 «Прыжок в длину с места», (см) / «Long jump», (cm)	99,0±1,22	*112±1,22*	99,0±1,22	*107,0±1,03*
4 «Бег 120 м», (с) / «Running 120 m», (s)	39,4±0,41	*33,7±0,52*	39,0±0,4	*36,6±0,32
5 «Наклон туловища из положения сидя» (см) / «Forward leaning from a sitting position» (cm)	8,0±2,14	*11,5±0,55*	7,0±0,36	*9,3±0,47*

Примечание: звездочкой * справа отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно теста; * слева – между группами в конце эксперимента; * – $p < 0,05$
Note: an asterisk * on the right – indicates significant differences in indicators in each group relative to the test; * left – between groups at the end of the experiment; * – $p < 0.05$

Таблица 2 – Критерии усвоения танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» детьми экспериментальной группы
Table 2 – Criteria for mastering the «FITNESS MIX» dance fitness program by children in the experimental group

№ п/п / No.	ФИО ребенка / Name, surname of a child	Баллы / Points	Критерии усвоения танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» / Criteria for mastering the "FITNESS MIX" dance fitness program
		1-3	Владеет комбинациями и упражнениями раздела программы «Денсбит» / Has knowledge of combinations and exercises of the "Dancebit" program
		1-3	Владеет комбинациями и упражнениями раздела программы «Пластик-гимнастик» / Has knowledge of combinations and exercises of the "Plastic-gymnastic" program
		1-3	Владеет комбинациями и упражнениями раздела программы «Фитнес-релакс» / Has knowledge of combinations and exercises of the "Fitness-relax" program
		1-3	Владеет комбинациями и упражнениями раздела программы «FITNESS MIX» / Has knowledge of combinations and exercises of the "FITNESS MIX" program
			Всего баллов / Total points
			Уровень усвоения: высокий – 10-12 баллов, средний – 6-9 баллов, низкий – 4-6 баллов / Mastering level: high – 10-12 points, medium – 6-9 points, low – 4-6 points

риментальной программы было выявлено 10 человек (50% дошкольников); со средним – 8 человек (40%), лишь у 2 дошкольников (10%) был выявлен низкий уровень освоения предлагаемой программы (рисунок 3).

В контрольной группе оценка уровня освоения программы проводилась по критериям, представленным в Программе воспитания и обучения в детском саду под ред. М. А. Васильевой с соавторами [9]. Анализ полученных

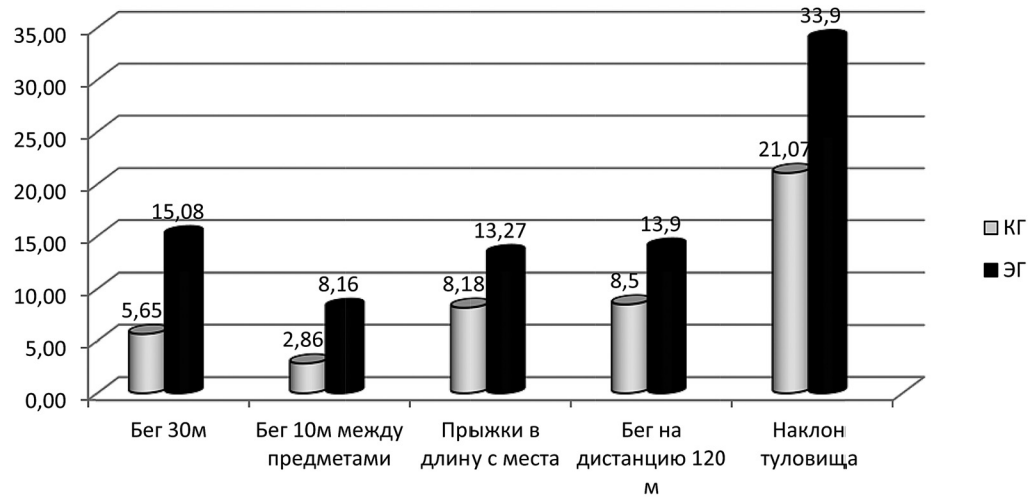

Рисунок 1 – Прирост показателей физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента (%)
Figure 1 – The increase in physical fitness indicators of the children in control and experimental groups during the experiment (%)

Рисунок 2 – Выявление у детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы интереса к разделам танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» (в %)
Figure 2 – Identification of interest in some sections of the "FITNESS MIX" dance fitness program demonstrated by preschool children in the experimental group (in%)

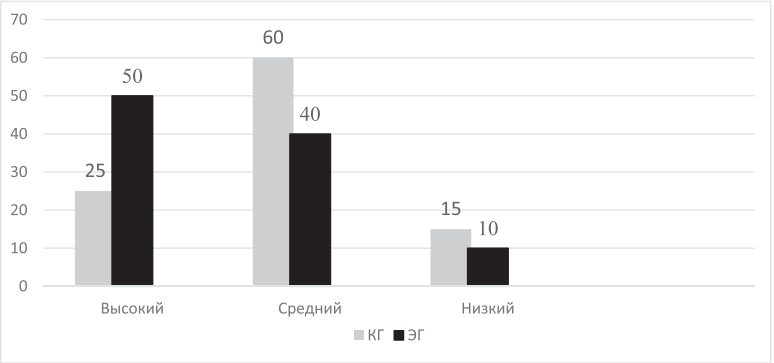

Рисунок 3 – Уровень освоения программы детьми опытных групп в конце эксперимента (в %)
Figure 3 – The training outcomes of children in the experimental groups at the end of the experiment (in %)

результатов показал, что в основном дети контрольной группы (12 человек, или 60%) имели средний уровень освоения программы, 3 человека (15%) – низкий уровень, лишь 5 человек (25%) – высокий уровень (рисунок 3).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате внедрения танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» в образовательный процесс дошкольников было выявлено, что предложенная экспериментальная программа вызывает у детей 5-6 лет интерес, а также способствует более эффективному развитию физических качеств занимающихся по сравнению с традиционной программой по физическому воспитанию, предназначенной для дошкольной образовательной организации.

Использование в практике работы дошкольной образовательной организации экспериментальной танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» позволило повысить эффективность процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, что выразилось в успешном освоении большинством детей (90%) всех предлагаемых разделов программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс дошкольников / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире : материалы II межд. науч. конф. – СПб. : Реноме, 2012. – С. 70-72.
2. Дуркин, П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. – С. 36-41.
3. Егорова, Н. В. Детский фитнес в системе дополнительного образования / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андриянова // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 4. – С. 66-69.
4. Лотоцкая, Н. В. Рабочая программа «ФИТНЕС-mix» / Н. В. Лотоцкая // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2015. – № 22. – ART 134212. – URL: http://www.kids.covenok.ru
5. Мищенко, Н. Ю. Применение средств аэробики в физическом воспитании девочек 12-14 лет с использованием современных информационных технологий / Н. Ю. Мищенко, А. Р. Бадретдинова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов (12 апреля 2019 г.). – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 100-105.
6. Найн, Ан. А. Структура развития физических качеств у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, и их сверстниц, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы / Ан. А. Найн, Н. А. Зинчук, А. В. Доронцев, И. Е. Янкевич, К. А. Доронцева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережночелнинский государственный педагогический университет. – Т. 13, № 3 (2018). – С. 106-112.
7. Песина, О. Н. Влияние методики комплексного использования средств фитнеса на функциональное состояние деятельности дыхательной системы и физическую подготовленность детей 13-14 лет / О. Н. Песина, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм, двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 4. – С. 42-48.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. – М. : Мозаика-Синтез, 2005. – 208 с.
9. Рыбкина, О. Н. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова. – М. :АРКТИ, 2016. – 104 с.
10. Сайкина, Е. Г. Концептуальные основы обновления физкультурного образования школьников с приоритетной оздоровительной направленностью / Е. Г.

Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 81. – С. 276-282.
11. Сайкина, Е. Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е. Г. Сайкина // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления : сб. матер. науч.-практ. конф. – СПб. : СПб.НИИФК, 2006. – С. 86-91.
12. Сайкина, Е. Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков / Е. Г. Сайкина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 2-6.
13. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Е. В. Сулим. – М. : Сфера, 2015. – 20 с.
14. Lloyd M. Advancing the Debate on 'Fitness Testing' for Children: Perhaps We're Riding the Wrong Animal / M. Lloyd, R. C. Colley, M. S. Tremblay // Pediatr. Exerc. Sci., 2010 May; 22 (2) : 176–82.
15. Chaddock L. Aerobic Fitness and Executive Control of Relational Memory in Preadolescent Children / L. Chaddock, C. H. Hi liman, S. M. Buck, N. J. Cohen// Med Sci Sports Exerc. 2010 May 27.
16. Pontifex, M. B. Cardiorespiratory Fitness and the Flexible Modulation of Cognitive Control in Preadolescent Children / M. B. Pontifex, L. B. Raine, C. R. Johnson, L. Chaddock, M. W. Voss, N. J. Cohen, A. F. Kramer, C. H. Hillman // J Cogn Neurosci. 2010 Jun 3: 25-31.

REFERENCES

1. Grudina S.V. The relevance of implementation of fitness technologies in the instructional process of preschool children [Aktualnost vnedreniia fitnes-tekhnologii v uchebno-vospitatelnyi protsess doshkolnikov] Theory and practice of education in the modern world: proceedings of the II int. scientific conf [Teoriia i praktika obrazovaniia v sovremennom mire : materialy II mezhd. nauch. konf.], 2012, pp. 70-72. (In Russ.).
2. Durkin P.K., Lebedeva M.P. Development of physical education interest of schoolchildren [Formirovanie u shkolnikov interesa k fizicheskoi kulture] Physical education at school [Fizicheskaia kultura v shkole], 2016. no. 1, pp. 36–41. (In Russ.).
3. Egorova N.V., Andriianova. E.Iu. Fitness for children in the system of supplementary education [Detskii fitnes v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniia] Bulletin of sport science [Vestnik sportivnoi nauki], 2011. no. 4., pp. 66–69. (In Russ.).
4. Lototskaia N.V. The «FITNESS-mix» work program [Rabochaia programma «FITNES-mix»] «Owlet» educational projects for preschoolers [Obrazovatelnye proekty «Sovenok» dlia doshkolnikov], 2015. no. 22. ART 134212. URL: http://www.kids.covenok.ru. (In Russ.).
5. Mishchenko N. U., Badretdinova A. R. Primenenie sredstv aerobiki v fizicheskom vospitanii devochek 12-14 let, s ispolzovaniem sovremennykh informatsionnykh tekhnologii. [Implementation of aerobics in the physical education for girls aged 12-14 using modern information technologies]. Fizicheskaia kultura i sport: nauka, obrazovanie, tekhnologii : materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii magistrantov (12 aprelia 2019 g.). [Physical culture and sport: science, education, technology : proceedings of the All-Russian conference on Science and Practice for graduate students (April 12, 2019)]. Cheliabinsk, UralGUFK, 2019, pp. 100-105. (In Russ.).
6. Nain An.A., Zinchuk N.A., Dorontsev A.V., Iankevich I.E. Dorontseva K.A The development structure of physical qualities of girls aged 8–9 engaged in rhythmic gymnastics and their peers involved in physical education in the framework of the school curriculum [Struktura razvitiia fizicheskikh kachestv u devochek 8–9 let zanimaiushchikhsia khudozhestvennoi gimnastikoi i ikh sverstnits zanimaiushchikhsia fizicheskoi kulturoi v ramkakh shkolnoi programmy] Pedagogical, psychological and biomedical problems of physical culture and sport [Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta]. Naberezhnye Chelny State Pedagogical University [Naberezhnochelninskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet]. Vol. 13, no. 3 (2018), pp. 106-112. (In Russ.).
7. Pesina O.N., Mishchenko N.Iu. Influence of the integrated use of fitness tools on the functional state of respiratory system and physical fitness of children aged 13-14 [Vliianie metodiki kompleksnogo ispolzovaniia sredstv fitnesa na funktsionalnoe sostoianie deiatelnosti dykhatelnoi sistemy i fizicheskuiu podgotovlennost detei 13-14 let] Physical Culture. Sport. Tourism, motor recreation [Fizicheskaia kultura. Sport. Turizm, dvigatelnaia rekreatsiia.], 2019. Vol. 4, no. 4. pp. 42-48. (In Russ.).
8. The program of education and upbringing in the elementary school [Programma vospitaniia i obucheniia v detskom sadu] / ed. by M.A. Vasileva, V.V. Gerbova, T.S. Komarova. M.: Mosaic-Synthesis [Mozaika-Sintez], 2005. 208 p. (In Russ.).
9. Rybkina O.N., Morozova L.D. «Fitness at the elementary school. The program and plans of classes with children aged 5-7» [«Fitnes v detskom sadu. Programma i konspekty zaniatii s detmi 5-7 let»]. M.: ARKTI, 2016. 104 p. (In Russ.).
10. Saikina E.G. The conceptual basis for updating physical education for schoolchildren with a priority health-improving orientation [Kontseptualnye osnovy obnovleniia fizkulturnogo obrazovaniia shkolnikov s prioritetnoi ozdorovitelnoi napravlennostiu] Bulletin of the A.I. Herzen Russian State Pedagogical University [Izvestiia Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena]. 2008, no. 81, pp. 276–282. (In Russ.).
11. Saikina E.G. Implementation of fitness technologies in preschool educational institutions [Primenenie fitnes-tekhnologii v doshkolnykh obrazovatelnykh uchrezhdeniiakh] Innovative pedagogical technologies in the system of physical education and rehabilitation: proceed. of the Conf. on Scien. and Prac. [Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii v sisteme fizkulturnogo obrazovaniia i ozdorovleniia : sb. mater. nauch.-prakt. konf.] SPb.: SPb NIIFK, 2006, pp. 86-91. (In Russ.).
12. Saikina E.G. Sociocultural prerequisites for the development of fitness for children in the system of physical education for children and adolescents [Sotsiokulturnye predposylki razvitiia detskogo

fitnesa v sisteme fizkulturnogo obrazovaniia detei i podrostkov] Physical education: upbringing, education, training [Fizicheskaia kultura : vospitanie, obrazovanie, trenirovka]. 2007, no. 2., pp. 2-6. (In Russ.).
13. Sulim E.V. Fitness for children. Physical education classes for children aged 3-5 [Detskii fitnes. Fizkulturnye zaniatiia dlia detei 3-5 let]. M.: Sphere [Sfera], 2015. 20 p. (In Russ.).
14. Lloyd M. Advancing the Debate on 'Fitness Testing' for Children: Perhaps We're Riding the Wrong Animal / M. Lloyd, R. C. Colley, M. S. Tremblay // Pediatr. Exerc. Sci., 2010 May; 22 (2) : 176–82.
15. Chaddock L. Aerobic Fitness and Executive Control of Relational Memory in Preadolescent Children / L. Chaddock, C. H. Hi liman, S. M. Buck, N. J. Cohen// Med Sci Sports Exerc. 2010 May 27.
16. Pontifex, M. B. Cardiorespiratory Fitness and the Flexible Modulation of Cognitive Control in Preadolescent Children / M. B. Pontifex, L. B. Raine, C. R. Johnson, L. Chaddock, M. W. Voss, N. J. Cohen, A. F. Kramer, C. H. Hillman // J Cogn Neurosci. 2010 Jun 3: 25-31.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:
Найн Анна Альбертовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 454091, ул. Орджоникидзе, 1; e-mail: annanain@mail.ru; ORCID: 0000-0002-5659-7825.
Мищенко Наталья Юрьевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания; Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 454091, ул. Орджоникидзе, 1; e-mail: numishenko@yandex.ru; ORCID: 0000-0001-8405-5348.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ
Найн, А.А. Применение танцевальной фитнес-программы «FITNESS MIX» в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / А.А. Найн, Н.Ю. Мищенко // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 2. – С. 129-136. DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-2-129-136

FOR CITATION
Nain A.A., Mishchenko N.Iu. Implementation of «FITNESS MIX» dance fitness program in physical education for senior preschool children . Science and sport: current trends, 2020, vol. 8, no. 2, pp. 129-136 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-2-129-136