

УДК 796.012 – 055.2

Конакова О. Ю., Литвин Е. І.

## "FITNESS POLE-DANCE" ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД ФІТНЕСУ ДЛЯ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті науково обґрунтована і підтверджена ефективність методики використання засобів "Fitness Pole-Dance" у процесі фізичного виховання дівчат молодшого шкільного віку. Програма містить елементи акробатики, хореографії, силові вправи як у партері, так і на пілоні, що потребує утримання рівноваги за рахунок сили м'язів та гнучкості. Одержані у ході дослідження результати свідчать про ефективність фітнес-програми занять з "Fitness Pole-Dance", що виявляється у достовірному ( $p \leq 0,05$ ) підвищенні рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку експериментальної групи у порівнянні з контрольною.*

**Ключові слова:** дівчата, фізична підготовленість, фітнес, пілон.

**Постановка проблеми.** У динамічному сьогоденні значно зріс інтерес людини до формування здорового способу життя, її ставлення до власного соціального, психологічного й фізичного здоров'я. Зараз це є одним із найперспективніших напрямів, який дозволить підвищити ефективність від фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема з дітьми молодшого шкільного віку [4, 5].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні є поява різних фітнес-програм, що застосовуються під час занять з дітьми [6].

Сьогодні набирає популярність серед дівчат молодшого шкільного віку такий вид фітнесу як "Fitness Pole-Dance", однак інформації щодо методики проведення занять з даного виду фітнесу з дівчатами 7-9 років немає. У зв'язку з цим є актуальною проблема розробки науково-обґрунтованої методики використання засобів "Fitness Pole-Dance" у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Зв'язок з науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (ДДІФКіС).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Роботи багатьох вітчизняних вчених присвячені використанню різних засобів та видів спорту у фізичному вихованні дітей різних вікових категорій [7, 1, 9, 3].

Встановлено, що застосування скандинавської ходьби [8], засобів екологічного туризму [2] позитивно впливає на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Використання елементів бадмінтону ефективно вплинуло на рівень фізичної підготовленості та рівень соматичного здоров'я дітей даного віку [10].

Сьогодні відбувається ефективне впровадження інноваційних оздоровчих технологій у практику фізичного виховання дітей, що потребує практичного вивчення нових видів фітнесу, серед яких є "Fitness Pole-Dance".

Однак, інформації щодо впливу занять з "Fitness Pole-Dance" на рівень фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку на даний час нами не виявлено, що обумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи** – виявити вплив оздоровчих занять з "Fitness Pole dance" на рівень фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:** розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення оздоровчих занять з "Fitness Pole dance", що спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку.

У ході дослідження нами було використано такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися у студії "TATARINTSEVA DANCE STUDIO" у м. Дніпро у період з вересня 2015 р. по травень 2016 р. В експерименті брала участь одна група (експериментальна) 11 дівчат віком 7-9 років, що займаються "Fitness Pole-Dance", і друга група (контрольна, 11 дівчат), що займаються йогою на полотнах. Дівчата обох груп мали досвід занять танцями і у подальшому бажають брати участь у змаганнях. Заняття проводились 2 рази на тиждень, тривалість заняття 60 хвилин.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична підготовленість дівчат 7-9 років визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень виявлення основних рухових якостей, необхідних для даних видів фітнесу: силової витривалості, гнучкості [4].

Дані фізичної підготовленості дівчат на початку дослідження представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості дівчат 7-9 років експериментальної й контрольної груп на початку дослідження**

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			p
	$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m	
Шпагати (правий, лівий: середнє значення), бали	8,01	0,78	0,24	8,24	2,20	0,66	$\geq 0,05$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,4	2,31	0,69	6,7	3,3	1,01	$\geq 0,05$
Піднімання тулуба у положення сидячи, руки за головою за 30 с, р	6,52	2,90	0,88	6,80	3,5	1,06	$\geq 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, р	5,2	3,9	1,18	5,8	4,0	1,21	$\geq 0,05$

У ході констатувального експерименту було виявлено, що гнучкість поперекового відділу хребтового стовпа в експериментальній групі знаходиться на середньому рівні у 66 %, на рівні нижче за середній у 34 % дівчат. У контрольній групі середній рівень мають 76 %, нижче за середній – 24 %.

Оцінка тесту "шпагат" (рухливість кульшових суглобів) відповідає середньому рівню практично у всіх дівчат обох груп. Отже, середній рівень мають 90 % дівчат експериментальної групи, рівень нижче за середній – 10 %. У контрольній групі 88 % дівчат мають середній, 12 % – нижче за середній рівні.

Силова витривалість м'язів живота в експериментальній групі відповідає середньому рівню у 67 % дівчат, рівню нижче за середній у 33 %. У контрольній групі середній рівень мають 71 % дівчат, рівень нижче за середній – 29 %.

Силова витривалість верхніх кінцівок у 58 % дівчат експериментальної групи відповідає середньому рівню фізичної підготовленості, у 42 % – рівню, нижчому за середній. У контрольній групі 61 % дівчат має середній, 39 % – нижчий за середній рівні фізичної підготовленості.

Аналіз показників фізичної підготовленості дівчат показав, що як в експериментальній, так і у контрольній групах більшість показників основних якостей знаходяться на середньому рівні, достовірних відмінностей між групами не виявлено ( $p \geq 0,05$ ).

Однак, для того, щоб мати можливість брати участь у виступах і змаганнях, дівчатам необхідно підвищити їх фізичну підготовленість.

Враховуючи дані констатувального експерименту – функціональні показники й показники фізичної підготовленості дівчат, нами запропонована методика занять з "Fitness Pole-Dance", яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку.

Зміст 6-місячної програми занять для дівчат 7-9 років відображено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Зміст програми занять з "Fitness Pole-Dance" для дівчат 7-9 років**

№	Періоди	Зміст
1	Підготовчий (1,5 місяці)	Ознайомлення з правилами безпеки на заняттях з "Fitness Pole-Dance". Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму дівчат. Навчання техніці виконання базових рухів на пілоні. Навчання акробатичним і хореографічним вправам, вправам на розтягування. Використання пілону протягом всього заняття лише 10-15%.
2	Основний (4,5 місяців)	Заняття направлені на підвищення рівня фізичної підготовленості й функціональних систем організму дівчат. Повторення техніки базових вправ з акробатики. Навчання не складним за координацією танцювальним зв'язкам. Навчання акробатичним вправам, а саме: стійка на лопатках, міст із положення лежачи на спині, переكاتи вперед, назад та боком. Особлива увага приділяється роботі на пілоні. Додають статичні вправи на пілоні, поєднання силових, акробатичних та танцювальних вправ, "оберти". Практично 70-80% заняття використовують пілон. Збільшується інтенсивність рухів, особливо за рахунок використання пілону у динаміці. Наприкінці періоду визначають ефективність запропонованої нами фітнес-програми

Зміст програми двох груп містив схожі та відмінні риси.

Схожі риси такі: програма для експериментальної та контрольної групи тривала 6 місяців. Заняття проводились 2 рази на тиждень, тривалість заняття 60 хвилин. Обидві програми містили акробатичні

вправи, такі, як: міст, перекати вперед, назад, стійка на лопатках, голові, руках, перекиди боком. Структура занять двох груп складалася з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Відмінні риси такі: контрольна група займалась за фітнес-програмою "Йога на полотнах", де вправи виконувалися як у партері (вправи системи йоги та елементи акробатики), так і на полотнах, застосування яких дозволяє займатися на "висоті".

Експериментальна група займалась за запропонованою нами методикою занять з "Fitness Pole-Dance". Нами було застосовано елементи акробатики, хореографії, силові вправи як у партері, так і на пілоні, що потребує утримання рівноваги за рахунок сили м'язів та гнучкості.

Для визначення ефективності розробленої програми нами було проведено порівняльний аналіз фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп, що представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

**Показники фізичної підготовленості дівчат 7-9 років експериментальної й контрольної груп після дослідження**

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			p
	$\bar{X}$	$\sigma$	m	$\bar{X}$	$\sigma$	m	
Шпагати (правий, лівий: середнє значення), бали	9,82	0,44	0,13	10,00	0,56	0,17	$\geq 0,05$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,71	1,65	0,49	7,02	1,80	0,54	$\geq 0,05$
Піднімання тулуба у положення сидячи, руки за головою за 30с, р	10,44	3,44	1,04	7,03	2,01	0,61	$\leq 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, р	8,22	3,94	1,19	5,94	2,48	0,75	$\leq 0,05$

Показники гнучкості між групами достовірно не змінилися ( $p \geq 0,05$ ).

Достовірні зміни відбулися у середині кожної групи. Практично у всіх дівчат обох груп показник гнучкості поперекового відділу хребта став відповідати рівню, вищому за середній. Оцінка тесту "шпагат" (рухливість кульшових суглобів) стала відповідати після дослідження рівню, вищому за середній у всіх дівчат обох груп (від 9,3 до 10 балів, до експерименту від 6,3 до 6,8 балів – середній рівень). Це можна пояснити тим, що у обох групах практично всі вправи були спрямовані на розвиток гнучкості.

Достовірні зміни ( $p \leq 0,05$ ) відбулися у дівчат експериментальної групи у порівнянні з контрольною у показниках силової витривалості м'язів живота і силової витривалості верхніх кінцівок.

Рівень силової витривалості м'язів живота у дівчат експериментальної групи залишився на середньому рівні, однак у порівнянні з контрольною групою збільшився достовірно ( $p \leq 0,05$ ) на 15 % (3,69 р) (до експерименту – 67 % відповідало середньому рівню, після – 97 %), лише 3 % дівчат експериментальної групи залишилися на рівні, нижчому за середній.

У контрольній групі даний показник у більшості дівчат залишився також на середньому рівні, однак після дослідження до середнього рівня перейшло лише 11 % дівчат (до експерименту – 71 %, після – 82 %), 18 % залишилося на рівні, нижчому за середній.

Силова витривалість верхніх кінцівок в експериментальній групі зросла ( $p \leq 0,05$ ) у порівнянні з контрольною на 2,28 р, що склало 29 %. Практично всі дівчата перейшли до рівня, вищого за середній (до експерименту – 58 % відповідали середньому рівню, після – 81 % стали відповідати рівню, вищому за середній). У контрольній групі показник збільшився лише на 9 % (до експерименту – 61 % відповідали середньому рівню, після – 70 %). Відповідність до рівня, вищого за середній, не виявлено.

Отже, аналіз показників рухових тестів свідчить про підвищення рівня фізичної підготовленості дівчат в обох групах. Однак, у двох показниках фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку (силової витривалості м'язів живота і верхніх кінцівок) експериментальної групи було виявлено достовірні зміни у порівнянні з контрольною групою ( $p \leq 0,05$ ).

**Висновки.** Одержані у ході дослідження результати свідчать про ефективність фітнес-програми занять з "Fitness Pole-Dance", що виявляється у достовірному ( $p \leq 0,05$ ) підвищенні рівня фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Це можна пояснити специфікою навантаження в експериментальній групі, де застосовували методику проведення занять з "Fitness Pole-Dance", яка містила у собі вправи на розвиток силової витривалості м'язів: "обертання" і затримка положення тіла на пілоні у різних варіантах – вис кутом (пілон праворуч, ліворуч), вис зігнувши ноги вперед, вис ноги нарізно і т.д., що потребує спеціальної фізичної підготовленості.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі:** вивчити вплив оздоровчих занять з "Fitness Pole-Dance" на функціональний стан дівчат молодшого шкільного віку.

### Використані джерела

1. Власюк О. О. Вперед до джерела здоров'я : [навч. посібник] / О. О. Власюк. – Дніпропетровськ : Інновація, 2003. – 103 с.
2. Головач І. І. Застосування засобів екологічного туризму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Інна Іванівна Головач. – К., 2016. – 20 с.
3. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореферат на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Д. С. Єлісеєва. – Дніпро, 2016. – 22 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і юнаків : підр. [для студ. вищ. уч. зак. фіз. вих. і спорту] / ред. Т. Ю. Круцевич, М. І. Вороб'єв, К., 2005. – 195 с.
5. Круцевич Т. Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т. Ю. Круцевич // Наукові записки. Педагогіка : зб. наук. праць. – Тернопіль, 2004. – № 1. С. 35-39.
6. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення / О. Ю. Конакова. – Дніпро : "Інновація", 2016. – 129 с.
7. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Н. В. Москаленко. – 2-е вид., перероб. та доповн. – Дніпропетровськ : Інновація, 2009. – 344 с.
8. Сайчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ольга Миколаївна Сайчук. – К., 2015. – 20 с.
9. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ірина Валеріївна Степанова. – К., 2007. – 20 с.
10. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ірина Валеріївна Степанова. – К., 2004. – 20 с.

*Konakova O. Yu., Lytvyn E. I.*

### "FITNESS POLE-DANCE" AS AN INNOVATIVE FITNESS FOR PRIMARY SCHOOL AGE GIRLS

*The article scientifically substantiated and confirmed the effectiveness of methods of "Fitness Pole-Dance" use in the physical training of primary school age girls. The experiment involved two groups of girls aged 7-9 years: experimental – 11 girls, engaged in "Fitness Pole-Dance", and control – 11 girls, engaged in yoga on the canvas. The content of the programs for these two groups contained similarities and differences. The similar features were: program for the experimental and the control groups lasted 6 months. Classes were held two times a week, duration – 60 minutes. Both programs included acrobatic exercises such as bridge, rolls forward and back, stand on the blades, head, hands, tumbling sideways. The structure of the classes of the two groups consisted of three parts – preparatory, primary and final.*

*The distinctive features were such: the control group was engaged on a fitness program "Yoga on the canvas", in which exercises performed both on the ground (exercises yoga system and elements of acrobatics) and on canvases, whose application allows to engage in "height". The experimental group was engaged by our proposed method classes "Fitness Pole-Dance". We have used elements of acrobatics, dance, strength training both on the ground and on the pylon, which required the maintenance of a balance by muscle strength and flexibility.*

*The obtained results of the study demonstrate the effectiveness of fitness program classes "Fitness Pole-Dance", which is found in significant ( $r \leq 0,05$ ) increasing the level of physical readiness of primary school age girls in the experimental group compared with the control one. This can be explained by specific load in the experimental group, where the methods of conducting classes "Fitness Pole-Dance" had been used, which included exercises for muscle strength endurance development, such as "rotation" and delay the body position on the pylon in various versions – height angle (on the right or left from the pylon), bending legs in hang back, hang legs apart, etc., which require of special physical fitness.*

**Key words:** girls, physical fitness, fitness, pylon.

*Стаття надійшла до редакції 28.01.2017 р.*