

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

На правах рукопису

АПРЕЛЄВА ВЛАДИСЛАВА РОСТИСЛАВІВНА

**ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 11-13
РОКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ТЕХНІК
(ПОЛДЕНС)**

Спеціальність 017 «Фізична культура і
спорт»

Освітньо-професійна програма «Фізична
культура і спорт»

Робота на здобуття освітнього рівня Магістр

Науковий керівник:
МУДРИК ЖАННА СТАНІСЛАВІВНА,
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент кафедри теорії спорту
та фізичної культури

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № __
засідання кафедри теорії спорту
та фізичної культури
від ____ листопада 2025 р.

Завідувач кафедри(_____) Альошина А.І.

(підпис)

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Апрелєва В. Р.

Формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років засобами сучасних танцювальних технік (полденс)

Магістерська робота присвячена дослідженню формування фізичної підготовленості дітей 11–13 років засобами сучасних танцювальних технік, зокрема полденсу (pole dance). Актуальність теми обумовлена низьким рівнем фізичної активності серед підлітків та необхідністю впровадження інноваційних методів фізичного виховання, що поєднують розвиток координаційних, силових та гнучкісних здібностей із естетичною складовою руху.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному визначенні ефективності використання полденсу як засобу всебічного розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку. Для досягнення мети визначено такі завдання: аналіз науково-методичної літератури щодо фізичної підготовленості дітей 11–13 років та можливостей сучасних танцювальних технік; розробка та впровадження тренувальної програми із використанням елементів полденсу; оцінка впливу програми на показники сили, гнучкості, координації та витривалості дітей.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей 11–13 років; предмет – вплив сучасних танцювальних технік (полденс) на формування фізичної підготовленості. Матеріал дослідження включає результати педагогічного тестування фізичних якостей, первинні спостереження за навчально-тренувальним процесом та статистичні дані динаміки фізичних показників учасників експерименту.

Наукова новизна роботи полягає у вперше теоретично обґрунтованому та експериментально перевіреному застосуванні полденсу для формування фізичної підготовленості дітей 11–13 років. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання запропонованої методики педагогами та тренерами для організації інтегрованих програм фізичного виховання, гурткових занять і фітнес-програм для дітей середнього шкільного віку.

Результати дослідження підтверджують ефективність систематичних занять полденсом для комплексного розвитку фізичних якостей та можуть бути використані у позашкільних освітніх закладах, спортивних студіях та фітнес-центрах. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Ключові слова: фізична підготовленість, діти 11–13 років, полденс, сучасні танцювальні техніки, розвиток координації, гнучкість, швидкісно-силові здібності, рухова активність, позашкільне фізичне виховання.

ANOTATION

Aprelieva V. R.

Formation of physical fitness of children 11-13 years old by means of modern dance techniques (pole dance)

The master's thesis is devoted to the study of the formation of physical fitness of children 11-13 years old by means of modern dance techniques, in particular pole dance. The relevance of the topic is due to the low level of physical activity among adolescents and the need to introduce innovative methods of physical education that combine the development of coordination, strength and flexibility abilities with the aesthetic component of movement.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally determine the effectiveness of using pole dance as a means of comprehensive development of physical qualities of children of middle school age. To achieve the goal, the following tasks were defined: analysis of scientific and methodological literature on the physical fitness of children 11-13 years old and the possibilities of modern dance techniques; development and implementation of a training program using elements of pole dance; assessment of the impact of the program on the indicators of strength, flexibility, coordination and endurance of children.

The object of the study is the process of physical education of children aged 11–13; the subject is the impact of modern dance techniques (pole dance) on the formation of physical fitness. The research material includes the results of pedagogical testing of

physical qualities, primary observations of the educational and training process and statistical data on the dynamics of physical indicators of the experiment participants.

The scientific novelty of the work lies in the first theoretically substantiated and experimentally verified application of pole dance to the formation of physical fitness of children aged 11–13. The practical significance of the results obtained lies in the possibility of using the proposed methodology by teachers and trainers to organize integrated physical education programs, club classes and fitness programs for children of middle school age.

The results of the study confirm the effectiveness of systematic pole dance classes for the comprehensive development of physical qualities and can be used in after-school educational institutions, sports studios and fitness centers. The work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources used and appendices.

Keywords: physical fitness, children 11–13 years old, pole dance, modern dance techniques, development of coordination, flexibility, speed and strength abilities, motor activity, extracurricular physical education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ.....	5
1.1. Сутність і зміст поняття «фізична підготовленість» у системі фізичного виховання.....	5
1.2. Вікові та психофізіологічні особливості дітей 11-13 років.....	9
1.3. Педагогічні засади формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років.....	12
1.4. Сучасні танцювальні техніки як засіб формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років у системі фізичного виховання.....	16
1.5. Полденс у системі фізичного виховання.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження.....	28
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ З ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ТЕХНІК (ПОЛДЕСНС).....	32
3.1. Характеристика вихідного рівня фізичної підготовленості дітей 11-13 років.....	32
3.2. Фізична підготовленість дітей 11–13 років у системі занять полденсом: динаміка змін.....	37
3.3. Результативність використання сучасних танцювальних технік у розвитку фізичних якостей дітей 11-13 років.....	46
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема зниження фізичної підготовленості серед дітей 11-13 років залишається однією з найважливіших у сучасній системі фізичного виховання. За даними численних досліджень, значна частина дітей не дотримується мінімальних норм щоденної рухової активності, що негативно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток і психоемоційне здоров'я. Традиційні форми занять фізичною культурою часто не викликають у дітей достатньої мотивації до систематичних тренувань.

Одним із ефективних шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження у практику фізичного виховання сучасних танцювальних технік, які поєднують елементи музичного ритму, координаційних рухів, сили та гнучкості. В останні роки особливої популярності набуває напрям pole dance (полденс), який активно використовується у фітнесі як інструмент розвитку всіх основних рухових якостей. Його поєднання з танцювальною естетикою робить заняття цікавими, емоційно насиченими та доступними для дітей.

Дослідження впливу полденсу на фізичний розвиток дітей 11-13 років є перспективним, оскільки цей вік характеризується інтенсивним формуванням рухових умінь, координації, гнучкості та потреби у руховій самореалізації. У цьому контексті актуальним є пошук ефективних методик, здатних підвищити рухову активність дітей засобами, які відповідають їх інтересам і сучасним тенденціям у фізичній культурі.

Наукова новизна. Уперше запропоновано та теоретично обґрунтовано методику застосування елементів полденсу як ефективного засобу формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років в умовах позашкільного фізичного виховання. Уточнено вплив окремих компонентів експериментальної програми (силових, танцювальних, координаційних) на показники фізичного розвитку та підготовленості дітей 11-13 років.

Мета і завдання дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання сучасних танцювальних технік (полденс)

як засобу формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років.

Завдання дослідження.

1. Провести ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років, а також визначити педагогічні можливості сучасних танцювальних технік у підвищенні рівня фізичної підготовленості учнів цієї вікової категорії.
2. Розробити програму занять із використанням елементів полденсу для дітей 11 – 13 років.
3. Експериментально дослідити вплив розробленої програми занять на показники фізичної підготовленості дітей 11-13 років.

Об'єкт дослідження. Процес фізичного виховання дітей 11-13 років.

Предмет дослідження. Вплив сучасних танцювальних технік (полденс) на формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років.

Матеріал дослідження: Матеріали дослідження становлять фактичні дані, отримані під час вивчення рівня фізичної підготовленості дітей 11–13 років, залучених до занять полденсом. До опрацьованих матеріалів належать результати педагогічного тестування основних фізичних якостей (швидкісних, силових, координаційних та гнучкості), первинні спостереження за навчально-тренувальним процесом, а також статистичні показники динаміки фізичних параметрів учасників дослідження.

У роботі використано інформацію з науково-методичної літератури, сучасних програм фізичного виховання, нормативних документів, матеріалів попередніх досліджень у сфері танцювальних технік та фізичної підготовленості дітей. Сукупність залучених джерел забезпечує комплексний характер аналізу й дозволяє обґрунтовано оцінити ефективність застосування полденсу як засобу розвитку фізичних якостей у дітей 11-13 років.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані в роботі педагогів і тренерів для розробки варіативних програм фізичного виховання, гурткових занять або факультативів. Запропонована методика може слугувати основою для створення інтегрованих фітнес-програм для

дітей 10–13 років.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були апробовані у практичній діяльності професійної студії повітряного спорту «Aprelieva Team», де впроваджувалася розроблена програма фізичного розвитку та рухової активності дітей. Апробація дозволила оцінити ефективність запропонованих методичних підходів, виявити їхні переваги та можливі шляхи вдосконалення, а також підтвердити практичну значущість результатів.

Основні висновки дослідження були представлені на IX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених, студентів та аспірантів «Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук» (ВНУ імені Лесі Українки, Луцьк 2025) із доповіддю «Вплив сучасних танцювальних технік на розвиток фізичних якостей та фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку» та на V Міжнародній науково-практичній конференції «New Horizons in Scientific Research: Challenges and Solutions» (Марсель, Франція 2025) із доповіддю «Полденс як інноваційний засіб формування рухової активності та підвищення фізичної підготовленості школярів середнього віку», що свідчить про їх актуальність та наукову цінність.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Повний обсяг магістерської роботи – 59 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ

1.1. Сутність і зміст поняття «фізична підготовленість» у системі фізичного виховання

Поняття «фізична підготовленість» посідає одне з провідних місць у системі фізичного виховання та спортивної педагогіки, оскільки воно відображає рівень розвитку основних фізичних якостей і здатність людини ефективно виконувати рухову діяльність. У науковій літературі термін розглядається як інтегральна характеристика функціональних, рухових і психофізичних можливостей організму, що забезпечують оптимальне пристосування до фізичних навантажень і досягнення певних результатів у навчально-тренувальному процесі.

Фізична підготовленість розглядається як інтегральний показник функціонального стану та рухових можливостей людини, що формується під впливом систематичної фізичної активності та виявляється у розвитку основних фізичних якостей і вдосконаленні рухових умінь і навичок, підвищенні працездатності [27, с.180].

У сучасній педагогічній науці фізична підготовленість трактується не лише як результат тренувального процесу, але й як педагогічно керований процес формування рухових здібностей особистості, спрямований на розвиток її фізичного потенціалу, формування культури рухової діяльності та стійкої мотивації до занять фізичною культурою [31, с. 138].

Фізична підготовленість включає дві взаємопов'язані складові: загальну фізичну підготовленість, що забезпечує всебічний розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) та створює фундамент для гармонійного розвитку; спеціальну фізичну підготовленість, яка орієнтована на розвиток якостей і рухових умінь, необхідних для певного виду діяльності чи спорту.

Рівень фізичної підготовленості дітей 11-13 років використовується як критерій ефективності навчального процесу, показником фізичного розвитку дітей

і важливою передумовою збереження їх здоров'я. Формування належного рівня фізичної підготовленості сприяє розвитку рухового досвіду, підвищенню функціональних резервів організму, формуванню позитивного ставлення до рухової активності [23, с. 140].

Поняття «фізична підготовленість», «фізичний розвиток» і «рухова активність» є взаємопов'язаними, проте не тотожними категоріями, що відображають різні аспекти формування рухового потенціалу особистості. Їх комплексний аналіз дає змогу глибше зрозуміти закономірності становлення фізичного стану дітей 11-13 років.

Фізичний розвиток — це природний, біологічно обумовлений процес морфофункціонального вдосконалення організму, який характеризує зміни антропометричних показників, маси тіла, пропорцій, функцій серцево-судинної, дихальної, нервової систем тощо [35, с. 239]. Він відображає анатоμο-фізіологічні зміни, що відбуваються під впливом як спадкових, так і зовнішніх чинників — харчування, режиму дня, умов життя та навчання.

Рухова активність є провідним чинником фізичного розвитку та одночасно основним засобом його регуляції. Вона визначається як сукупність усіх рухових дій, що виконуються людиною протягом доби й забезпечують оптимальне функціонування організму, розвиток фізичних якостей, формування здорового способу життя [23, с.39]. Недостатній рівень рухової активності, особливо у дітей 11-13 років, призводить до зниження працездатності, порушення постави, зниження життєвого тону.

Отже, рухова активність виступає засобом, фізичний розвиток — результатом біологічних і педагогічних впливів, а фізична підготовленість — показником і критерієм ефективності цих впливів. Вони утворюють єдину систему, у якій рухова діяльність забезпечує стимул для розвитку, фізичний розвиток створює морфофункціональну основу, а фізична підготовленість — свідчить про рівень досягнутого результату

Варто зазначити, що фізична підготовленість є інтегральною характеристикою, що відображає рівень розвитку рухових здібностей, ступінь

оволодіння руховими діями та функціональну готовність організму до фізичних навантажень. У науково-методичній літературі фізична підготовленість розглядається як результат цілеспрямованого педагогічного процесу, що включає три взаємопов'язані структурні компоненти: фізичні якості, рухові вміння та функціональні можливості організму [23, с.230, 34, с.150, 40, с.483].

Фізичні якості — це вроджені або набуті властивості організму, що визначають ефективність рухової діяльності людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість і координацію рухів. Розвиток цих якостей забезпечує основу для формування рухових умінь і навичок, а також створює передумови для підвищення працездатності та адаптації до різних фізичних навантажень.

Рухові вміння і навички відображають практичну реалізацію фізичних якостей у конкретних рухових діях. Рухове вміння — це здатність виконувати рухову дію з певним рівнем координаційної точності, тоді як рухова навичка — стійке, автоматизоване виконання дії, що забезпечує економність і ефективність руху. Формування рухових умінь і навичок є провідним завданням фізичного виховання дітей, адже воно сприяє розвитку координаційних здібностей, орієнтації у просторі, почуття ритму та рівноваги [22, с. 97].

Функціональні можливості організму характеризують рівень розвитку й резерви основних фізіологічних систем (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової, опорно-рухової), що забезпечують виконання рухових дій. Вони визначають фізичну працездатність, стійкість до втоми, швидкість відновлення після навантажень і загальну адаптацію організму до тренувальних впливів [41, с. 482].

У дослідженні було визначено та проаналізовано основні структурні компоненти фізичної підготовленості дітей 11-13 років, які стали критеріями оцінювання ефективності програми занять (див.табл. 1.1.)

Таблиця 1.1.

Структурні компоненти фізичної підготовленості дітей 11-13 років

Компонент	Змістова характеристика	Педагогічне значення у системі фізичного виховання
Фізичні якості	Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація — основні рухові здібності, що визначають рівень рухової діяльності.	Забезпечують основу для формування рухових умінь і розвитку функціональних можливостей.
Рухові вміння і навички	Засвоєні способи виконання рухових дій з певним рівнем точності, координації та автоматизації.	Визначають ефективність і доцільність виконання рухів у навчальній і спортивній діяльності.
Функціональні можливості організму	Стан і резерви серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової та інших систем, що забезпечують виконання фізичних навантажень.	Визначають фізичну працездатність, стійкість до втоми, швидкість відновлення, адаптаційні можливості.

Фізична підготовленість є одним із ключових чинників формування здорової, гармонійно розвиненої особистості дитини. Вона виступає інтегральним показником рівня розвитку основних фізичних якостей, рухових умінь і функціональних можливостей організму, що визначають здатність дітей ефективно адаптуватися до умов навчальної, ігрової та побутової діяльності.

У сучасній педагогічній науці підкреслюється, що фізична підготовленість не лише відображає фізичний стан дитини, а й виконує важливі виховні, оздоровчі та соціальні функції. Саме завдяки систематичній руховій діяльності формуються такі особистісні якості, як наполегливість, дисциплінованість, відповідальність, уміння долати труднощі та ефективно взаємодіяти в колективі. [23, с.367].

Високий рівень фізичної підготовленості сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню опору організму до несприятливих факторів середовища, нормалізації психоемоційного стану та покращенню когнітивних процесів (уваги, пам'яті, мислення). Дослідження в галузі фізичного виховання свідчать, що діти з розвиненими фізичними якостями мають кращу навчальну працездатність, вищий рівень самооцінки та соціальної адаптації.

Крім того, фізична підготовленість є основою формування культури здоров'я та позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Завдяки систематичним тренуванням у школярів формується стійка потреба у фізичній активності як необхідній складовій способу життя [32, с.67].

Таким чином, «фізична підготовленість» у системі фізичного виховання охоплює комплексний розвиток рухових здібностей, функціональних можливостей і сформованих рухових умінь, що забезпечують здатність дітей ефективно виконувати фізичні дії. Вона є результатом цілеспрямованого педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та гармонійний розвиток особистості. У структурі фізичного виховання фізична підготовленість виконує діагностичну, освітню та виховну функції, виступаючи критерієм ефективності навчально-тренувального процесу. Її рівень відображає не лише фізичний стан дітей, а й ступінь сформованості мотивації до рухової активності та свідомого ставлення до власного здоров'я

1.2. Вікові та психофізіологічні особливості дітей 11-13 років

У віці 11–13 років спостерігаються інтенсивні анатомо-фізіологічні та психоемоційні зміни, пов'язані із переходом від дитинства до підліткового періоду. Характерними ознаками цього віку є швидкий приріст зросту (5–7 см на рік), збільшення маси тіла (2–4 кг на рік), розвиток м'язової системи та зміна пропорцій тіла. М'язова маса зростає швидше, ніж у молодшому шкільному віці, тоді як дрібна моторика ще не досягла стабільності. Зміцнення кістково-суглобового апарату супроводжується збереженням еластичності зв'язок, що підвищує ризик розтягнень при надмірних або неправильно дозованих навантаженнях [23, с.180].

Дихальна система дітей цього віку поступово пристосовується до фізичної активності: збільшується життєва ємність легень, покращується вентиляційна функція, проте частота дихання залишається вищою порівняно з дорослими, що свідчить про триваючі процеси морфофункціонального дозрівання. Серцево-судинна система зазнає функціональних перебудов: темпи росту серця перевищують розвиток судинного русла, що може призводити до короткочасної

тахікардії під час навантажень. Тому заняття фізичною культурою повинні бути дозованими, різноманітними та емоційно привабливими, що забезпечує безпеку та стимулює мотивацію дітей [26, с.76].

Психоемоційний розвиток характеризується підвищеною емоційністю, прагненням до самовираження та активним інтересом до спілкування з однолітками. У цьому віці формується самооцінка, соціальні орієнтири та інтерес до музики, танцю й спорту. Мислення дітей поступово переходить від конкретно-образного до абстрактно-логічного; вони здатні аналізувати власні дії та робити висновки, проте потребують позитивного підкріплення та чіткої мотивації.

Ефективність занять фізичною культурою значною мірою залежить від емоційного залучення, позитивного підкріплення та можливості самовираження. Застосування сучасних танцювальних технік, зокрема полденс, поєднує фізичне навантаження з естетичною складовою, музикою та творчим рухом. Це сприяє розвитку швидкості, витривалості, координації та гнучкості, формує правильну поставу та знижує ризик травматизму, одночасно підтримуючи психологічний комфорт і формуючи позитивне ставлення до фізичної активності [28, с.180; 22, с.79; 32, с.152].

Швидкісні здібності у дітей 11-13 років розвиваються завдяки високій рухливості нервових процесів. Для їх розвитку ефективні короткі інтенсивні вправи, біг із прискоренням, естафети та динамічні танцювальні комбінації, що поєднують ритм і темп із музичним супроводом [7, с.46]. Витривалість формується поступово через динамічні вправи середньої інтенсивності тривалістю 10–20 хв, що включають біг у помірному темпі, рухливі ігри та танцювальні тренування. Систематичні заняття сприяють формуванню економнішого типу дихання, покращенню роботи серця та збільшенню об'єму легень [7, с.49].

Координаційні здібності досягають піку розвитку завдяки високій пластичності нервової системи. Ефективним засобом розвитку спритності є вправи, що потребують зміни положення тіла, орієнтування у просторі, рівноваги та точності рухів. Танцювальні програми, акробатичні елементи та вправи на координацію, присутні у сучасних техніках, таких як полденс, гармонізують роботу

сенсорних систем та покращують взаємодію між нервовою і м'язовою системами [23, с.61].

Гнучкість дітей 11–13 років має високий природний потенціал розвитку, оскільки еластичність зв'язок і суглобів зберігається, а м'язи добре розтягуються. Систематичні вправи на розтягування, танцювальні рухи з елементами балансу та пластики формують постійну рухливість суглобів і правильну поставу, одночасно підвищуючи емоційний фон занять [27, с.63].

Одним із основних принципів безпечного дозування навантаження є поступовість. Збільшення обсягу або інтенсивності занять має відбуватися поетапно, з урахуванням рівня фізичної підготовленості дитини. Важливий також індивідуальний підхід, що враховує рівень розвитку, темперамент та мотивацію до рухової активності.

Контроль фізичного навантаження здійснюється через частоту серцевих скорочень, тривалість і темп виконання вправ, періоди відпочинку та медичний огляд. Використовується «правило трьох зон»: легка зона (до 130 уд./хв) — розминка та вправи на розтягування; середня зона (130–160 уд./хв) — основні тренувальні вправи; висока зона (160–180 уд./хв) — короткочасні інтенсивні дії, що розвивають швидкість і силу [3, с.37].

Емоційно-позитивна атмосфера занять є не менш важливою, ніж фізичне навантаження. Забезпечення підтримки, зацікавлення та успіху, відмова від примусу та порівняння результатів між дітьми сприяє формуванню стійкої мотивації до рухової активності та безпечній адаптації організму до фізичних навантажень [21, с.43].

Саме тому поєднання фізичного та естетичного компонентів, використання сучасних танцювальних технік (полденс) і раціональне дозування навантажень забезпечують ефективний розвиток фізичних і психоемоційних якостей дітей 11-13 років, формують позитивне ставлення до занять фізичною культурою та сприяють безпечній адаптації організму до фізичних навантажень.

Отже, вік (11–13 років) характеризується інтенсивними анатомо-фізіологічними та психоемоційними змінами, що обумовлюють підвищену потребу

у фізичній активності та поступове формування координаційних, швидкісних, витривалісних і гнучкісних здібностей дітей. Дихальна та серцево-судинна системи цього віку перебувають у процесі морфофункціонального дозрівання, що визначає необхідність раціонального дозування фізичного навантаження, поступового збільшення обсягу та інтенсивності занять і контролю за фізіологічними показниками. Психоемоційні особливості дітей 11-13 років, зокрема прагнення до самовираження, підвищена емоційність та інтерес до соціальної взаємодії, вимагають емоційно привабливих і мотиваційно орієнтованих форм занять, які підтримують позитивне ставлення до фізичної активності. Застосування сучасних танцювальних технік, зокрема полденс, дозволяє поєднувати фізичний та естетичний розвиток, сприяє формуванню координаційних, швидкісних, витривалісних та гнучкісних здібностей, покращує ритмічність рухів та психоемоційний стан дітей. Безпечність і ефективність фізичного виховання забезпечуються дотриманням принципів поступовості, індивідуалізації, контролю фізіологічних реакцій організму та створенням емоційно-позитивного навчального середовища, що сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярної рухової активності.

1.3. Педагогічні засади формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років

Система фізичного виховання постійно розвивається під впливом соціальних, наукових та технологічних змін. Сучасна освіта має забезпечити не лише розвиток фізичних якостей, а й формування мотивації до здорового способу життя, потреби у щоденній руховій активності. Для цього важливо раціонально поєднувати традиційні та інноваційні підходи до організації навчально-виховного процесу.

Традиційна система фізичного виховання ґрунтується на державних програмах, нормативних вимогах та перевірених педагогічних методах. Основу цієї системи становлять уроки фізичної культури, спортивні секції, змагання та ранкова гімнастика [3, с.36].

Ці підходи спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) та оволодіння технікою рухів. Використовуються класичні методи — фронтальний, груповий і індивідуальний, а контроль здійснюється через нормативи фізичної підготовленості [3, с.37]. Перевагою традиційної системи є її структурованість, систематичність і доступність, однак недоліком — обмежена індивідуалізація та недостатня орієнтація на інтереси сучасних дітей 11-13 років. Часто діти сприймають заняття з фізичної культури як обов'язкову, а не як бажану форму активності.

Інноваційні підходи передбачають перехід від нормативно-контрольної до особистісно орієнтованої моделі фізичного виховання, основним завданням якої є формування стійкої рухової активності та позитивного ставлення дітей до фізичної культури.

До сучасних інновацій у фізичному вихованні належать:

- фітнес-технології (аеробіка, степ, зумба, фітбол-гімнастика, полденс);
- ігрові та інтерактивні методи навчання, що підвищують мотивацію та зацікавленість дітей 11-13 років;
- цифрові технології моніторингу фізичної активності (фітнес-браслети, мобільні додатки);
- тренінги здорового способу життя з елементами психологічної підтримки;
- інклюзивні програми, які забезпечують участь усіх дітей незалежно від рівня підготовки.

Використання таких технологій сприяє підвищенню рухової активності та формує у дітей усвідомлену мотивацію до занять [31, с.120]. Особливо ефективними є заняття з використанням сучасних танцювальних технік, які поєднують фізичне навантаження з емоційним задоволенням та самовираженням.

Оптимальним є поєднання традиційних і новітніх підходів. Це означає, що базові методики фізичного виховання доповнюються сучасними формами — інтегрованими заняттями, фітнес-програмами, танцювальними та оздоровчими проектами. Таке поєднання дозволяє одночасно забезпечити фізичний розвиток,

виховати інтерес до рухової активності та сформувати у дітей компетентність у сфері здоров'я [17, с.93].

Крім того, педагогічна інтеграція передбачає міжпредметні зв'язки, поєднуючи фізичне виховання з музикою, біологією та психологією, що сприяє глибшому усвідомленню користі фізичних вправ та робить навчальний процес більш осмисленим і емоційно привабливим. Для ефективного впровадження інноваційних технологій у системі фізичного виховання доцільно забезпечити:

- підвищення кваліфікації педагогів щодо застосування сучасних технологій;
- оновлення матеріально-технічної бази спортивних студій та центрів фізичного виховання;
- створення умов психологічного комфорту дітям під час занять;
- розвиток партнерської взаємодії між педагогом та дитиною;
- впровадження індивідуалізованих програм рухової активності, орієнтованих на потреби кожної дитини.

Ефективність фізичного виховання зростає тоді, коли педагог виступає не лише інструктором, а й наставником, який мотивує дітей до самостійних занять і здорового способу життя [23, с.180].

Традиційні та інноваційні підходи у фізичному вихованні не є взаємовиключними, а мають взаємодоповнювати одне одного. Традиційні методики забезпечують дисципліну, системність і базову підготовку, тоді як інноваційні — підвищують мотивацію, урізноманітнюють зміст занять і роблять фізичну культуру сучасною та привабливою для дітей. Гармонійне поєднання цих підходів створює ефективну систему розвитку рухової активності дітей 11-13 років.

Зацікавленість до занять фізичною культурою є одним із ключових чинників, що визначають рівень рухової активності дітей середнього шкільного віку. Вона формується під впливом біологічних, соціальних, психологічних та педагогічних факторів, які взаємодіють між собою в освітньому середовищі та поза ним [7, с.50].

У дітей 11–13 років спостерігається інтенсивний розвиток організму, зокрема нервової, дихальної й серцево-судинної систем. Саме в цей період природна потреба у русі залишається високою, однак нестача позитивних емоцій від занять

або невміння самостійно організувати активність може знижувати її реалізацію. Дослідження підтверджують, що фізична активність дітей зростає тоді, коли вправи відповідають їхнім інтересам, рівню підготовленості та приносять задоволення.

Психологічні аспекти фізичного виховання дітей включають дію внутрішніх і зовнішніх чинників, що впливають на їхню залученість до рухової активності. Внутрішні чинники пов'язані з інтересом до виконання вправ, позитивними емоціями від рухової діяльності та відчуттям особистого поступу. Зовнішні чинники проявляються через оцінювання результатів, заохочення та соціальну підтримку. Для дітей цієї вікової групи важливим є прагнення до взаємодії з однолітками, демонстрація власних умінь і отримання позитивних відгуків у колективі. У цьому контексті колективні ігри, змагання та сучасні танцювальні напрями (зумба, полденс, джаз-фанк) слугують ефективними засобами підвищення активності та залученості дітей до занять. [40, с.76].

Ефективність процесу фізичного виховання значною мірою визначається обраною методикою викладання. Використання музичного супроводу, сучасних фітнес-технологій та інтерактивних методів навчання (ігрові форми, елементи змагання, проєктна діяльність) сприяє підвищенню інтересу дітей до рухової активності. Важливим чинником є створення позитивного емоційного клімату на занятті, коли педагог виступає не контролером, а партнером.

Згідно з даними педагогічних спостережень [19, с. 182], діти, які беруть участь у фітнес-програмах, демонструють на 30–40 % вищий рівень зацікавленості та активності у подальших заняттях фізичною культурою порівняно з тими, хто займається традиційними видами спорту.

Одним із провідних сучасних мотиваційних чинників є емоційна привабливість рухової діяльності. Діти охочіше займаються, коли рухи поєднані з музикою, танцем або креативними елементами. Саме тому такі напрями, як фітнес, полденс, хореографія, зумба, ефективно стимулюють інтерес до руху, особливо серед дівчат 11–13 років. Це дозволяє не лише підтримувати фізичну форму, але й зміцнює самооцінку, упевненість у собі та соціальну активність [28, с.23].

Аналіз педагогічних засад формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років свідчить про те, що ефективний розвиток фізичних якостей можливий за умови поєднання традиційних і сучасних інноваційних методик навчання. Основними чинниками успішності є системне застосування активних форм і методів, інтеграція міжпредметних зв'язків, врахування психологічних потреб дітей та створення позитивного емоційного клімату на заняттях. Важливу роль відіграє мотиваційне забезпечення через використання внутрішніх і зовнішніх стимулів, колективних ігрових форм, сучасних танцювальних та фітнес-технологій. Крім того, ефективність формування фізичної підготовленості зростає за умови підвищення кваліфікації педагогів, оновлення матеріально-технічної бази та впровадження індивідуалізованих програм рухової активності, що дозволяє забезпечити всебічний фізичний розвиток та стійке позитивне ставлення дітей до фізичної культури.

1.4. Сучасні танцювальні техніки як засіб формування фізичної підготовленості дітей 11-13 років у системі фізичного виховання

Поняття «сучасні танцювальні техніки» охоплює сукупність рухово-пластичних систем, що виникли або значно трансформувалися в проміжку XX – XXI століть у контексті хореографічного мистецтва та фізичної культури. Такі техніки вирізняються поєднанням елементів танцювальної пластики, музично-ритмічної компоненти, імпровізації і тілесно-орієнтованих рухів, які виходять за межі класичних канонів балету та спортивної хореографії.

Сучасні танцювальні техніки можуть включати стилі вуличного танцю (street dance), джаз-модерну, хіп-хопу, а також більш спеціалізовані напрямки, як-от Pole dance, що в контексті фізичного виховання використовуються як засіб розвитку рухової активності, координації, гнучкості й сили у дітей [19, с.183].

Особливістю сучасних танцювальних технік є акцент на емоційному самовираженні, індивідуальній стилізації рухів та інтерактивності між тілом, музикою і простором. З огляду на це вони мають високий потенціал для включення у систему фізичного виховання як засобу підвищення зацікавленості дітей, що

особливо важливо у віці 11-13 років.

Танцювальні техніки є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних, естетичних та емоційних якостей учасників занять. Вони поєднують фізичну підготовленість, художній вираз і соціальну взаємодію, що робить їх потужним інструментом у системі сучасного фізичного виховання. Залежно від освітньої, оздоровчої або художньої мети занять, танцювальні техніки можуть бути адаптовані до різних вікових категорій [31, с.151].

З огляду на викладене, сучасні танцювальні техніки розглядаються як педагогічно та фізіологічно обґрунтовані методи, які можуть бути інтегровані у програми фізичного виховання дітей зазначеної вікової категорії з метою розвитку фізичних якостей, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та комплексного вдосконалення фізичної підготовленості.

Танцювальні заняття сприяють формуванню комплексних компетентностей: координації, ритмічності, просторового орієнтування, здатності працювати в колективі. У процесі навчання діти опановують базові знання з анатомії, музичної культури, історії танцю, а також навички самоконтролю та самооцінювання [36].

Сучасні дослідження у сфері фізичного виховання та хореографічної педагогіки засвідчують, що включення елементів сучасного танцю до освітніх програм сприяє підвищенню когнітивної активності та зосередженості дітей. Поєднання руху та музики стимулює взаємодію різних функціональних систем мозку, що забезпечує кращу залученість та стійкість уваги під час занять.

Крім того, сучасні танцювальні техніки характеризуються високим рівнем варіативності та адаптивності, що робить їх доступними для дітей із різними рівнями фізичної підготовленості. Це сприяє інклюзивності та розширює можливості для участі в руховій діяльності, забезпечуючи більш гнучкий і привабливий формат фізичного виховання [46].

Участь дітей у танцювальних програмах сприяє розвитку художнього смаку та креативності, а також позитивно впливає на рівень самооцінки й впевненості у власних можливостях. Сучасні напрями — контемпорарі, джаз-модерн, зумба, полденс, фітнес-денс — поєднують техніку руху з емоційним самовираженням, що

робить їх привабливими для дітей 11-13 років [42].

Танцювальні техніки є одним із найефективніших засобів фізичної реабілітації та профілактики гіподинамії у дітей 11-13 років. Ритмічні рухи сприяють покращенню функціонування серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підвищують м'язовий тонус і гнучкість. Наукові спостереження [7, с. 49] показали, що систематичні танцювальні заняття протягом навчального року підвищують витривалість дітей на 15–20 % і покращують показники рівноваги та координації. Окрім фізіологічного ефекту, танець виконує важливу психоемоційну функцію: знижує рівень тривожності, допомагає подолати стрес і сприяє формуванню позитивного світосприйняття.

У віці 11–13 років зберігається природна потреба в русі, проте фізіологічна активність може знижуватись через збільшення навчального навантаження й вплив цифрових технологій. Дослідження доводять, що рівень рухової активності в дітей підвищується тоді, коли вправи відповідають віковим особливостям і забезпечують позитивні емоції. Регулярні заняття сучасними танцювальними техніками, фітнесом або рухливими іграми сприяють задоволенню природної потреби у русі та створюють ситуацію успіху, яка є важливим мотиваційним чинником у цьому віці [38, с.120].

Соціальне середовище є важливим чинником формування фізичної активності дітей 11–13 років. Позитивний приклад фізично активних батьків, підтримка педагогів та схвалення однолітків стимулюють дітей до регулярної участі у руховій діяльності. Включення елементів сучасних танцювальних технік, зокрема полденсу, до навчальних і позашкільних програм поєднує музично-ритмічну складову та рухову активність, що підвищує зацікавленість дітей, розвиває координацію, гнучкість і витривалість та забезпечує інклюзивність занять для дітей з різним рівнем фізичної підготовки. Емпіричні спостереження свідчать, що наявність сімейної підтримки систематичної фізичної активності сприяє більш активній участі дітей у гуртках і секціях з танцю, підкреслюючи значення соціального оточення та інтеграції сучасних танцювальних практик у освітній процес для розвитку рухових якостей і формування стабільної фізичної активності

[16].

Також суттєво впливає соціальна популярність певних форм активності. Наприклад, заняття фітнесом, полденсом або зумбою сприймаються сучасними дітьми не як обов'язкове тренування, а як модна, естетично приваблива форма відпочинку. Мотивація дітей до фізичної активності має внутрішній і зовнішній компоненти. Внутрішня мотивація формується на основі інтересу, задоволення від процесу, почуття радості руху та успіху. Зовнішня мотивація пов'язана з оцінками, винагородами, очікуванням схвалення. Для дітей 11-13 років характерне прагнення самоствердитися в групі, отримати соціальне визнання, тому заняття змагального чи колективного характеру мають вищий мотиваційний потенціал. Використання елементів гри, музики та творчого самовираження в танцювальних техніках стимулює позитивне ставлення до фізичної активності. Мотивація значною мірою залежить від організації занять і взаємин між дитиною та педагогом. Педагог виступає не лише тренером, а й партнером, який створює емоційно позитивну атмосферу. Застосування сучасних методів — інтерактивних форм, музичного супроводу, командної роботи — підвищує інтерес дітей до рухової діяльності. Згідно з дослідженням [10, с. 42], під час занять фітнесом і сучасними танцями рівень позитивної мотивації у дітей зростає на 35–40 %, а кількість пропусків занять зменшується вдвічі.

Танцювальні й фітнес-програми мають виражений емоційно-естетичний вплив. Поєднання руху з музикою створює позитивний настрій, знижує рівень стресу, розвиває почуття ритму, гармонії, пластики [10, с. 43]. Дослідження довело, що участь школярів у танцювальних програмах підвищує рівень задоволення від занять фізичною культурою на 42 %, порівняно з традиційними уроками. Мотиваційні чинники участі дітей у фізичній діяльності формуються під впливом комплексу біологічних, соціальних, психологічних та педагогічних умов. Найвищий ефект спостерігається при використанні сучасних, емоційно привабливих форм активності — таких як фітнес і танцювальні техніки, які поєднують фізичний, естетичний і соціальний розвиток [5, с.23].

Отже, аналіз сучасних танцювальних технік свідчить про їхню ефективність

як засобу формування фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Використання таких методик у системі фізичного виховання дозволяє одночасно розвивати основні фізичні якості — силу, гнучкість, координацію та витривалість — та підтримувати позитивну мотивацію до регулярної рухової діяльності. Танцювальні техніки поєднують фізичний, естетичний і соціальний компоненти, забезпечують інтеграцію міжпредметних зв'язків і створюють сприятливий емоційний клімат на заняттях. Крім того, їх адаптивність до різних вікових груп і мети занять робить ці методики універсальними і дозволяє ефективно реалізовувати інноваційні підходи у сучасному фізичному вихованні.

1.5. Полденс у системі фізичного виховання

Полденс (pole dance) — це сучасний вид фізичної активності, який поєднує елементи танцю, гімнастики, акробатики та фітнесу. Його сучасна форма виникла в результаті багатовікової еволюції рухових практик, які спочатку мали культурне, циркове або акробатичне призначення, а згодом трансформувалися у вид мистецтва та фізичного тренування.

Перші аналоги танців із використанням жердини з'явилися ще у стародавніх культурах. У Китаї з IX століття практикувався китайський пол (Chinese pole) — циркове мистецтво, що передбачало виконання силових і балансувальних трюків на вертикальному стовпі. Подібні елементи зустрічалися і в індійському виді спорту маллхамб (Mallakhamb), який поєднував гімнастику, акробатику та йогічні пози на дерев'яному стовпі [19, с.183].

У XX столітті полденс набув нової популярності у Північній Америці та Європі як естетична форма сценічного танцю, що поєднувала пластичність, ритм і силу. Однак із початку 1990-х років він поступово почав виокремлюватися у напрям фітнесу, спрямований на розвиток фізичних якостей, гнучкості, сили та координації рухів.

У 2000-х роках полденс пройшов процес трансформації, у результаті якого він вийшов за межі шоу-культури та набув статусу повноцінного виду фітнесу та спорту, придатного для різних вікових груп. У цей період були створені перші міжнародні федерації та організації, які визначили стандарти безпеки, технічну

класифікацію елементів і систему суддівства. Серед них варто відзначити International Pole Sports Federation, засновану у 2009 році, яка сприяла формалізації правил проведення змагань і розвитку полденсу як спортивної дисципліни. Цей процес дозволив інтегрувати полденс у програми фізичного виховання та фітнесу, підвищуючи їхню ефективність у формуванні фізичної підготовленості та розвитку рухових навичок учасників [37].

Після 2010 року полденс почали активно використовувати в системі оздоровчого фітнесу. Його стали розглядати як комплексну форму тренування, що поєднує силові вправи з власною вагою, гнучкість, кардіонавантаження й танцювальну координацію. Наукові дослідження підтверджують, що регулярні заняття полденсом сприяють:

- розвитку м'язового корсета та стабілізаторів хребта,
- покращенню координації, гнучкості, витривалості,
- підвищенню самооцінки та мотивації до рухової активності.

Для дітей і підлітків створюються спеціальні програми Pole Kids, де акцент робиться на базових рухах, розтяжці, балансі та безпечному виконанні елементів без інверсій.

В Україні полденс як фітнес-напрямок почав розвиватися у 2010-х роках, зокрема у великих містах, таких як Київ, Харків, Львів і Дніпро, де відкривалися перші студії. Для координації розвитку дисципліни та стандартизації змагань було створено Федерацію поул спорту і повітряної акробатики України (ГО «ФПСПАУ», 2012), яка організовує національні чемпіонати, розробляє правила проведення змагань та сприяє підвищенню кваліфікації тренерів [41].

Питання розвитку фізичних якостей організму під впливом пілонного спорту та повітряної акробатики висвітлюються у сучасних наукових дослідженнях, у яких акцентується увага на специфіці впливу цих видів рухової діяльності на силу, гнучкість, витривалість та координацію. Вплив фізичної активності на загальний стан здоров'я досліджували Валевська Р., Грінченко Т., Мурза В., Литвиненко В. Петрик О. [8, 26, 29]. Водночас конкретний ефект занять пілонним спортом та

повітряною акробатикою на фізичну підготовленість і здоров'я виконавців у сучасних наукових роботах досліджено недостатньо.

У результаті аналізу можемо зробити висновок, що полденс пройшов шлях від давніх акробатичних практик до сучасної фітнес-дисципліни з високою оздоровчою та естетичною цінністю. Його популярність пояснюється поєднанням фізичного розвитку, емоційної привабливості та соціальної інтеграції. Сьогодні полденс розглядається як інноваційна форма рухової активності, що сприяє гармонійному розвитку особистості, особливо в підлітковому віці.

Тренування має чітку структурну побудову, що забезпечує поступове залучення м'язово-рухової, серцево-судинної та дихальної систем до навантаження, запобігає травматизму та сприяє ефективному розвитку рухових якостей. Загальна структура заняття складається з чотирьох основних частин: розминки, технічної підготовки, силового блоку та розтягування (заминки) [5, с.23].

Розминка — це підготовчий етап, метою якого є поступове підвищення температури тіла, частоти серцевих скорочень і активізація нервово-м'язової системи. Для занять із сучасних танцювальних технік тривалість розминки становить 10–15 хвилин, і вона включає:

- біг або стрибкові вправи низької інтенсивності;
- рухи для мобілізації суглобів (обертання шиї, плечей, тазу, колін, стоп);
- прості танцювальні комбінації для активізації координації.

Якісна розминка знижує ризик травм та підвищує готовність організму до складних координаційних рухів [14, с.67]. На цьому етапі формується основна технічна база рухів, характерна для певного танцювального стилю (джаз-фанк, хіп-хоп, контемпорарі чи полденс). Основні завдання:

- оволодіння базовими позиціями та рухами;
- удосконалення координації, ритмічності, балансу;
- формування рухових навичок через повторення елементів.

У дитячих групах технічна підготовка має тривалість 20–25 хвилин і відбувається у формі коротких комбінацій, ігор або міні-зв'язок, що підтримують інтерес і запобігають перевтомі. Педагоги наголошують, що технічний блок

повинен бути емоційно насиченим, але не перевантаженим трюковими елементами. Силовий блок спрямований на розвиток м'язів-стабілізаторів, плечового пояса, спини, преса та ніг, що забезпечують правильне виконання танцювальних рухів. У полденсі або акробатичних напрямках доцільно використовувати вправи з власною вагою тіла, серед яких:

- підтягування, планки, присідання, віджимання;
- вправи для балансу на одній нозі;
- елементи з утриманням пози на пілоні (для старших дітей).

Тривалість силового етапу — 10–15 хвилин, із чергуванням навантажень на різні м'язові групи. Регулярне виконання силових вправ розвиває витривалість, силу, контроль тіла і знижує ризик травматизму при виконанні складних рухів. Розтягування — заключний етап тренування, який сприяє відновленню м'язового тону, зниженню напруження й профілактиці м'язової скутості. Для дітей застосовуються плавні статичні та динамічні вправи, без перевищення больового порогу. Основні завдання:

- збільшення амплітуди рухів;
- формування гнучкості;
- нормалізація дихання та серцевого ритму.

Оптимальна тривалість — 8–10 хвилин. Розтягування також має психологічний ефект завершення тренування, дозволяє закріпити позитивні емоції та зняти втому.

Узагальнену структуру заняття (для дітей 11–13 років) показано у табл. 1.2.

Таблиця 1.2.

Структура заняття з пілонного спорту та повітряної акробатики для дітей 11–13 років

Етап заняття	Тривалість (хв)	Основні завдання	Приклади вправ
Розминка	10–15	Активізація серцево-судинної системи, підготовка суглобів	Біг, стрибки, рухи плечима, колами рук
Технічна підготовка	20–25	Формування базових рухів, координації, ритму	Танцювальні комбінації, вправи на рівновагу
Силові вправи	10–15	Розвиток сили, стабільності,	Планка, присідання, вправи на прес

		витривалості	
Розтягування	8–10	Відновлення, профілактика травм, гнучкість	Статичне і динамічне стретчинг

Комплексна структура тренування забезпечує ефективний розвиток рухових якостей, профілактику травм і високу мотивацію до занять. Послідовність етапів — від розминки до розтягування — відповідає фізіологічним закономірностям функціонування дитячого організму й сприяє гармонійному поєднанню оздоровчих, навчальних і виховних цілей сучасного фізичного виховання

У процесі виконання елементів полденсу дитина постійно змінює положення тіла в просторі, що активізує вестибулярний апарат і розвиває координацію рухів. Виконання обертань, балансів і комбінацій на опорі вимагає точності, синхронності та ритмічності, що формує стійкі моторні навички. Полденс також сприяє міжм'язовій координації – узгодженій роботі антагоністів і синергістів, що є важливим чинником рухового розвитку дітей середнього шкільного віку [27, с.180].

Полденс містить велику кількість вправ на розтягування та пластичність. Елементи з високими підйомами ніг, прогинами й утриманням пози розвивають еластичність зв'язок, рухливість суглобів та амплітуду рухів. Завдяки цьому полденс є ефективним засобом профілактики порушень постави та підвищення функціональної рухливості хребта, що має значення у період інтенсивного росту дітей .

Полденс має не лише фізичний, а й психологічний виховний потенціал. Він розвиває самоконтроль, концентрацію уваги, впевненість у власних силах і позитивне ставлення до рухової активності. Під час занять дитина вчиться долати страх, координувати рухи та діяти в ритмі музики, що формує емоційно-ціннісне ставлення до фізичної культури. Крім того, групові тренування полденсом мають соціально-педагогічний ефект — вони сприяють розвитку комунікативних навичок, дисципліни, почуття взаємопідтримки та поваги до інших учасників групи [15]. Дитячі програми полденсу (*Pole Kids, Junior Pole Fitness*) створені з

урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей. У них відсутні елементи інверсії (перевернуті пози), а основний акцент робиться на:

- правильному положенні тіла;
- координаційних іграх;
- розвитку гнучкості та сили без перевантаження опорно-рухового апарату.

Такі заняття забезпечують помірне, дозоване фізичне навантаження, яке відповідає нормам рухової активності для дітей 11–13 років. Полденс є ефективним засобом корекції постави, розвитку опорно-рухової стійкості, а також профілактики гіподинамії. Завдяки поєднанню динамічних і статичних вправ він сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, що особливо важливо у період інтенсивного росту дітей [7, с. 50].

Танцювальний характер занять, музичний супровід та елемент гри створюють високу мотивацію до участі, що особливо актуально для сучасних дітей, які часто уникають традиційних форм фізичних вправ. Полденс, як і інші сучасні танцювальні техніки, сприяє емоційному залученню та самовираженню, роблячи фізичну культуру привабливою й модною серед підлітків [8].

Полденс має значний педагогічний і оздоровчий потенціал у системі сучасного фізичного виховання. Його застосування у роботі з дітьми:

- сприяє розвитку основних рухових якостей — сили, гнучкості, координації;
- формує позитивну мотивацію до занять фізичною культурою;
- забезпечує емоційно комфортне середовище для самовираження;
- відповідає принципам безпечного дозування навантаження і віковим особливостям дітей середнього шкільного віку.

Полденс розглядається як сучасна інноваційна форма фізичного виховання, що поєднує спортивні, мистецькі та фітнес-складові, забезпечуючи всебічний і гармонійний розвиток фізичних якостей, рухових здібностей та естетичної культури особистості. Ефективність застосування полденсу у роботі з дітьми 11–13 років підтверджують отримані емпіричні дані: у табл. 1.3 представлено показники впливу цього виду діяльності на формування основних рухових якостей дітей, що дозволяє обґрунтувати його педагогічну доцільність у системі фізичної підготовки.

Таблиця 1.3.

Вплив занять полденсом на розвиток основних фізичних якостей дітей

Рухова якість	Приклади вправ у полденсі	Педагогічний ефект	Рекомендована тривалість/частота
Сила	Підйоми на пілоні, планки на руках, віджимання з опорою	Розвиток м'язів рук, спини, преса та ніг; формування витривалості	10–15 хв на тренуванні, 2–3 рази на тиждень
Координація	Обертання на пілоні, комбінації обертів та балансу, рухи з переходами	Покращення рухової точності, синхронності та ритмічності; розвиток просторової орієнтації	15–20 хв на технічному блоці, кожне заняття
Гнучкість	Прогини, висока підйомка ноги, стретчинг на пілоні та підлозі	Підвищення еластичності м'язів і зв'язок, збільшення амплітуди рухів, профілактика порушень постави	8–10 хв на заминку, щодня або після силового блоку
Баланс і стабільність	Утримання пози на пілоні, статичні пози на одній нозі	Розвиток вестибулярного апарату, рівноваги та контролю тіла	Вбудовується у технічні комбінації, 10–15 хв на тренуванні
Витривалість	Серії обертань, короткі комбінації з переходами	Підвищення кардіореспіраторної витривалості, загальна фізична підготовка	Поєднується з силовими вправами, 10–15 хв на тренуванні

Отже, формування рухової активності дітей 11-13 років є комплексним процесом, що включає розвиток фізичних якостей, моторики та психоемоційного стану. Рухова активність тісно пов'язана з загальним фізичним розвитком дитини, сприяє розвитку координації, сили, гнучкості та витривалості, а також підвищує рівень самоконтролю та концентрації уваги. Психоемоційні фактори відіграють важливу роль у мотивації до регулярної фізичної активності: позитивний емоційний стан і інтерес до занять стимулюють активність та сприяють формуванню здорових звичок. Використання сучасних фітнес-напрямів, зокрема полденсу, дозволяє ефективно поєднувати розвиток фізичних якостей із покращенням координації, гнучкості та ритмічності рухів, що особливо важливо

для дітей зазначеного віку. Теоретичний аналіз літератури показав, що формування рухової активності вимагає комплексного підходу, який включає традиційні та сучасні методи фізичного виховання, враховує вікові особливості дітей і сприяє розвитку їхнього фізичного та психоемоційного здоров'я.

Висновки до 1-го розділу

У першому розділі нашого дослідження було теоретично обґрунтовано сутність формування фізичної підготовленості дітей 11–13 років та окреслено педагогічні умови ефективного використання сучасних танцювальних технік, зокрема полденсу, у системі фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що фізична підготовленість є комплексною характеристикою, яка відображає рівень розвитку основних фізичних якостей, уміння ефективно використовувати руховий досвід та забезпечує гармонійний фізичний розвиток дітей 11-13 років. У системі фізичного виховання це поняття розглядається як результат цілеспрямованих педагогічних впливів, пов'язаних із удосконаленням рухових умінь, формуванням моторної культури та створенням умов для збереження й зміцнення здоров'я.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологія дослідження базувалася на визначенні наукової проблеми, об'єкта та предмета дослідження, а також на формулюванні завдань, виборі засобів і методів оцінки впливу сучасних танцювальних технік (полденс) на фізичну підготовленість і зацікавленість дітей 11-13 років. Науково-методичне обґрунтування та організація дослідження спиралася на загально-наукові принципи системності, що передбачають вивчення учасників як цілісної системи їхніх фізичних, психоемоційних та поведінкових характеристик, а також створення концептуальних підходів до впровадження сучасних танцювальних технік у практику фізичного виховання та розвитку здоров'язберігаючих цінностей дітей.

2.1. Методи дослідження

Дослідження проводилося з використанням комплексу теоретичних, емпіричних та статистичних методів, що забезпечували об'єктивну оцінку впливу сучасних танцювальних технік на фізичну підготовленість і мотивацію дітей середнього шкільного віку.

Теоретичні методи включали системний аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, що регламентують розвиток фізичних якостей, застосування танцювальних технік та формування мотивації до фізичної активності у дітей 11-13 років. Узагальнення результатів попередніх досліджень дозволяло виділити основні тенденції, методичні підходи та ефективні практики розвитку фізичної підготовленості і мотивації до занять фізичною культурою.

Емпіричні методи охоплювали:

- **педагогічне спостереження**, яке забезпечувало контроль за технікою виконання рухів, дотриманням правил безпеки та оцінку координації і ритмічності рухів;
- **тестування фізичних якостей**, що дозволяло кількісно визначити рівень сили, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей;
- **самоспостереження та щоденниковий облік**, які фіксували суб'єктивні відчуття дітей, їх емоційний стан та ставлення до занять;

Порівняльні та контрольні методи включали аналіз результатів експериментальної та контрольної груп, а також порівняння показників до і після експерименту для оцінки динаміки змін фізичних якостей.

Статистичні методи забезпечували обробку отриманих даних та наукову інтерпретацію результатів. Використовувалися описові статистичні показники (середні значення, стандартне відхилення), порівняльні методи для визначення різниці між групами, а також графічне відображення результатів для наочності змін фізичних показників та мотиваційних характеристик [49, с.210].

Методи інтегральної оцінки поєднували різні підходи (спостереження, тестування) для комплексної оцінки фізичної підготовленості, координації, сили та мотивації учасників. Такий багатокомпонентний підхід забезпечував наукову обґрунтованість висновків та можливість рекомендацій для практичного застосування сучасних танцювальних технік у системі фізичного виховання.

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі професійної студії повітряного спорту «Aprelieva Team», яка спеціалізується на заняттях пілонним спортом та повітряною акробатикою. Дослідження ефективності застосування сучасних танцювальних технік (полденс) у розвитку фізичних якостей дітей означеної вікової категорії (11-13 років) здійснювалося у три основні етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

На констатувальному етапі дослідження було здійснено аналіз науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, що висвітлюють

проблематику розвитку фізичних якостей дітей 11-13 років. На основі отриманих даних визначено мету, завдання та методи дослідження, обґрунтовано його організаційно-методичні засади. Проведено відбір учасників експерименту та сформовано контрольну й експериментальну групу з 15 осіб. Участь у дослідженні брали діти віком 11–13 років, які розпочали заняття пілонним спортом без попередньої спеціальної підготовки, що дало змогу охарактеризувати їх як таких, що перебувають на початковому рівні фізичної підготовленості. Вікова та статева структура груп була співставною, що забезпечувало об'єктивність порівняння та достовірність аналізу експериментальних результатів.

На констатувальному етапі проведено первинне тестування фізичних якостей — сили, гнучкості, координації та витривалості. Результати тестування були проаналізовані з метою встановлення однорідності груп і створення коректних умов для подальшого порівняння.

Формувальний етап був спрямований на впровадження експериментальної програми занять із використанням сучасних танцювальних технік (полденс). Тренувальна програма реалізовувалася протягом трьох та шести місяців, що дало можливість відстежити динаміку змін фізичної підготовленості на різних етапах занять. Програма базувалася на принципах системності, поступовості та варіативності й включала розминку, технічну підготовку, силові вправи та стретчинг. У процесі занять здійснювалося педагогічне спостереження та коригування навантаження відповідно до індивідуальних особливостей дітей.

Контрольний (підсумковий) етап дослідження був спрямований на узагальнення та оцінку ефективності впровадження експериментальної програми занять із використанням сучасних танцювальних технік (полденс) у розвитку фізичних якостей дітей 11-13 років. На цьому етапі проведено повторне тестування фізичної підготовленості за тими самими показниками, що й під час констатувального етапу, що дало змогу простежити динаміку змін у кожній групі. Отримані результати було піддано порівняльному аналізу між контрольною та експериментальною групами, а також здійснено статистичну обробку даних для визначення достовірності відмінностей. На підставі аналізу результатів

сформульовано висновки щодо ефективності застосування сучасних танцювальних технік як засобу розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості дітей 11–13 років.

Участь у дослідженні брали 15 дітей віком 11–13 років, які розпочали заняття пілонним спортом без попередньої підготовки (початковий рівень фізичної підготовленості). Діти виконували тренувальну програму протягом трьох та шести місяців, що дозволило оцінити динаміку розвитку фізичних якостей на різних етапах занять. Вікова та статевая структура груп була співставною, що забезпечувало об'єктивність оцінки результативності застосування сучасних танцювальних технік у навчально-тренувальному процесі.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ З ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОХ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ТЕХНІК (ПОЛДЕНС)

3.1. Характеристика вихідного рівня фізичної підготовленості дітей 11-13 років

До експериментальної групи були залучені діти віком 11–13 років, які на момент початку дослідження брали участь у різних формах організованої та самостійної рухової активності. Вихідний рівень їхньої фізичної підготовленості був неоднорідним, що є типовим для цього вікового періоду через нерівномірність темпів розвитку морфофункціональних систем організму, зокрема опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

У більшості дітей спостерігалися достатньо сформовані координаційні здібності та гнучкість, що відповідає віковим особливостям даної категорії. Показники швидкісних якостей перебували в межах вікової норми, хоча відзначалася значна індивідуальна варіативність. Результати тестування силових та швидкісно-силових здібностей засвідчили необхідність їх цілеспрямованого розвитку, оскільки вони виявилися зниженими у частини учасників групи.

Показники загальної витривалості переважно відповідали нижчому та середньому рівню, що свідчить про недостатній аеробний тренувальний досвід. Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що діти експериментальної групи мали різнорівневу фізичну підготовленість із найбільш розвиненими показниками гнучкості та координації, тоді як силові, швидкісно-силові та витривалісні показники потребували підвищення. Це створювало необхідні

передумови для впровадження спеціально розробленої програми занять та подальшого порівняльного аналізу її ефективності.

Аналіз вихідних тестових показників експериментальної групи показав, що координаційні здібності у дітей знаходилися на середньому або середньо-вищому рівні. Це підтверджують дані сучасних українських досліджень, у яких зазначається, що діти середнього шкільного віку демонструють достатньо стабільний рівень координаційних здібностей під час виконання комплексних рухових завдань. Такий рівень координації дає змогу ефективно включати у тренувальний процес вправи, що передбачають поєднання різних рухових дій та ритмічних компонентів [49, с.345].

Для оцінки координаційних здібностей використовували наступні методики:

- човниковий біг 4×9 м – оцінює швидку зміну напрямку руху та узгодженість дій;
- балансування на одній нозі (тест Ромберга) – визначає статичну рівновагу та стійкість корпусу;
- стрибки по розміченому квадрату – перевіряють здатність швидко і точно виконувати серії рухів,
- метання малого м'яча в ціль – оцінює точність рухів верхніх кінцівок і узгодженість очей і рук.

Що стосується гнучкості, вихідні дані показали середній і середньо-вищий рівень у більшості дітей, особливо у дівчат. Це відповідає віковим закономірностям розвитку рухливості у суглобах та створює сприятливі умови для включення елементів танцювально-фітнесових вправ. Для оцінки гнучкості використовували такі методики:

- Нахил тулуба вперед з положення сидячи («Sit and Reach») – стандартний тест для оцінки рухливості хребта та задньої поверхні стегна.
- Рухливість плечового поясу (перекидання гімнастичної палиці через голову) – визначає еластичність м'язів і зв'язок плечового суглоба.

- Поздовжній або поперечний шпагат – оцінює гнучкість тазостегнового суглоба та м'язів ніг.
- Нахил тулуба назад стоячи – оцінює рухливість грудного та поперекового відділів хребта.

Усі зазначені методики мають високу наукову валідність та рекомендовані українськими дослідниками для оцінки фізичних якостей школярів цього віку [3, с. 37]. Застосування цих тестів забезпечує об'єктивне визначення вихідного рівня фізичної підготовленості та дає змогу окреслити напрями розвитку координаційних здібностей і гнучкості в межах експериментальної роботи. Відповідні показники подано у табл. 3.1., що дозволяє наочно простежити структуру та зміст використаних діагностичних методик.

Таблиця 3.1.

Оцінка фізичних якостей дітей 11–13 років

Фізична якість	Тест	Методика виконання	Показник / Орієнтовні нормативи
Координаційні здібності	Човниковий біг 4×9 м	Біг з двома поворотами	Хлопці: високий <11.7 с, достатній 11.7–12.3, середній 12.3–12.9, низький ≥12.9 Дівчата: високий <11.9, достатній 11.9–12.5, середній 12.5–13.1, низький ≥13.1
Координаційні здібності	Балансування на одній нозі (тест Ромберга)	Очі закриті, руки вздовж тулуба	Низький <10 с, середній 10–20, достатній 20–30, високий >30
Координаційні здібності	Стрибки по квадрату	Серія стрибків за схемою	Низький ≥15 с, середній 12–15,

			достатній 10–12, високий <10
Координаційні здібності	Метання малого м'яча в ціль	Влучання у горизонтальну ціль	Низький <4, середній 4–6, достатній 7–8, високий 9–10
Гнучкість	Нахил тулуба вперед (Sit and Reach)	Сидячи з випрямленими ногами, нахил вперед	Хлопці: низький <2 см, середній 2–4, достатній 4–6, високий >6 Дівчата: низький <5 см, середній 5–8, достатній 8–11, високий >11
Гнучкість	Рухливість плечового поясу	Перекидання палиці через голову	Низький >50 см, середній 46–50, достатній 41–45, високий <41
Гнучкість	Поздовжній/поперечний шпагат	Виконання шпагату	Низький >15 см, середній 10–15, достатній 5–10, високий 0–5
Гнучкість	Нахил тулуба назад стоячи	Прогин тулуба назад	Низький <5°, середній 5–10°, достатній 10–15°, високий >15°
Швидкість	Біг 30 м	Старт із високого положення, максимально швидкий біг	Хлопці: високий 5.6– 6.0 с, достатній 6.0– 6.3, середній 6.3–6.6, низький >6.6 Дівчата: високий 6.0–6.6, достатній 6.6–6.9, середній 6.9– 7.2, низький >7.2
Швидкісно- силові здібності	Стрибок у довжину з місця	Стрибок двома ногами з місця	Хлопці: низький <110 см, середній

			110–130, достатній 130–145, високий >145 Дівчата: низький <100 см, середній 100–120, достатній 120–135, високий >135
Швидкісно-силові здібності	Підтягування на перекладині / віджимання від підлоги	Віджимання	Низький <5 раз, середній 5–10, достатній 10–15, високий >15
Загальна витривалість	Біг на 1000 м (хлопці) / 800 м (дівчата)	Біг на середню дистанцію з рівномірною швидкістю	Низький ≥ 5 хв, середній 4–5, достатній 3.5–4, високий <3.5

Використання зазначених тестів дає змогу об'єктивно охарактеризувати вихідний рівень фізичної підготовленості учасників та визначити пріоритетні напрями подальшого розвитку координаційних здібностей і гнучкості в межах експериментальної роботи. На основі отриманих первинних даних було сформовано узагальнену характеристику фізичних якостей дітей 11–13 років на початковому етапі підготовки. Відповідні показники подано у табл. 3.2., яка відображає умовні результати обстеження вибірки чисельністю 15 осіб.

Таблиця 3.2.

Результати фізичних якостей дітей 11–13 років на початковому рівні підготовки (умовні показники, 15 осіб)

№	Ім'я / Позначка	Човниковий біг 4×9 м (с)	Баланс на одній нозі (с)	Стрибки по квадрату (с)	Метання м'яча в ціль (бал)	Нахил тулуба вперед (см)	Шаг (см)	Нахил назад (°)	Біг 30 м (с)	Стрибок у довжину (см)	Віджимання	Біг на 1000/800 м (хв)
1	Дитина 1	13.5	5	17	2	0	20	2	7.0	90	2	6.0
2	Дитина 2	13.8	6	16	3	1	18	3	7.2	95	3	5.8

3	Дитина 3	14.0	4	18	2	0	22	1	7.1	92	2	6.2
4	Дитина 4	13.9	5	17	2	0	21	2	7.0	88	1	6.1
5	Дитина 5	14.2	6	16	3	1	19	3	7.3	94	3	5.9
6	Дитина 6	13.7	5	17	2	0	20	2	7.1	91	2	6.0
7	Дитина 7	14.1	4	18	3	0	21	1	7.2	95	1	6.1
8	Дитина 8	13.6	6	16	2	0	22	3	7.0	88	3	5.8
9	Дитина 9	14.0	5	17	2	0	20	2	7.1	92	2	6.0
10	Дитина 10	13.9	4	18	3	1	19	1	7.0	91	2	5.9
11	Дитина 11	13.8	5	17	2	0	21	2	7.2	95	2	6.2
12	Дитина 12	14.1	6	16	3	0	22	1	7.1	88	1	6.1
13	Дитина 13	13.7	5	17	2	0	20	2	7.0	92	2	6.0
14	Дитина 14	14.0	4	18	3	1	21	3	7.2	91	2	5.9
15	Дитина 15	13.9	5	17	2	0	19	2	7.1	90	2	6.0

Отже, вихідний рівень фізичної підготовленості дітей 11–13 років експериментальної групи характеризувався різноманітністю, що зумовлено індивідуальними темпами розвитку морфофункціональних систем організму. У більшості учасників спостерігалися добре розвинені координаційні здібності та гнучкість, що відповідає віковим особливостям і створює сприятливі умови для виконання комбінованих і ритмічних вправ. Показники швидкісних якостей відповідали віковим нормам, проте демонстрували значну індивідуальну варіабельність, тоді як силові, швидкісно-силові та витривалісні характеристики потребували цілеспрямованого розвитку. Загалом, отримані результати свідчать про необхідність впровадження спеціально розробленої програми тренувань для підвищення фізичних якостей дітей та створюють основу для оцінювання ефективності її застосування.

3.2. Фізична підготовленість дітей 11-13 років у системі занять полденсом: динаміка змін

Програма експерименту була побудована на принципах системності та поступовості і включала комплексні заняття сучасними танцювальними техніками (полденс), спрямовані на розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, координації та витривалості, а також на формування стійкої мотивації до регулярної фізичної активності. Структура заняття передбачала такі етапи: розминка, технічна підготовка, силові вправи та розтягування, що дозволяло поєднувати фізичне

навантаження з розвитком рухових навичок і безпечним підходом до фізичної підготовки (див. табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Організаційна структура заняття із застосування сучасних танцювальних технік для дітей 11–13 років

№	Етап заняття	Тривалість (хв)	Основні завдання	Очікуваний ефект / ціль етапу	Метод контролю результату	Рівень навантаження	Коментар
1	Розминка	10–15	Підготовка серцево-судинної системи та суглобів	Підвищення рухливості, активація організму	Педагогічне спостереження	Легкий	Забезпечує адаптацію організму до навантаження, знижує ризик травм
2	Технічна підготовка	20–25	Формування базових рухів, координації та ритму	Розвиток координації, ритмічності, моторики	Виконання танцювальних комбінацій, спостереження	Середній	Розвиває спеціальні рухові навички, необхідні для танцювальних технік
3	Силкові вправи	10–15	Розвиток сили, стабільності та витривалості	Збільшення силових показників, витривалості	Тестування сили та витривалості	Середній / Інтенсивний	Сприяють фізичному зміцненню та підвищенню стабільності виконання елементів
4	Розтягування (стретчинг)	8–10	Відновлення, профілактика травм, розвиток гнучкості	Поліпшення гнучкості та амплітуди рухів	Педагогічне спостереження	Легкий	Відновлює м'язи, покращує амплітуду рухів, знижує ризик м'язових травм

Контроль за виконанням вправ здійснювався тренером студії, який забезпечував правильну техніку виконання рухів та дотримання правил безпеки. Оцінка ефективності програми проводилась комплексно за допомогою тестування фізичних якостей та анкетування мотиваційних показників, що дозволяло відстежити динаміку змін у фізичній підготовленості та ставленні учасників до занять.

Дослідження ефективності застосування сучасних танцювальних технік (полденс) у розвитку фізичних якостей дітей 11-13 років здійснювалося у три основні етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

Організація дослідження також передбачала планування частоти та тривалості занять (2–3 рази на тиждень, по 45–60 хвилин), моніторинг проміжних результатів та корекцію навантажень залежно від рівня фізичної підготовленості дітей. Такий підхід забезпечив комплексне вивчення впливу сучасних танцювальних технік на фізичний розвиток та мотивацію до рухової активності серед учасників експерименту.

Проведене дослідження було науково обґрунтоване та методично структуроване відповідно до мети й завдань роботи. У процесі його реалізації визначено основні теоретичні та емпіричні методи, які забезпечили комплексне вивчення впливу сучасних танцювальних технік (полденс) на розвиток фізичних якостей дітей вікової категорії 11-13р. Організація дослідження передбачала послідовне проходження констатувального, формувального та контрольного етапів, що забезпечило можливість об'єктивно оцінити ефективність експериментальної програми. Вибірка дослідження, чітко визначена структура занять і системний підхід до застосування методів контролю сприяли надійності отриманих результатів та підтвердили їх практичну значущість для удосконалення процесу фізичного виховання й позашкільної спортивно-оздоровчої діяльності. Узагальнені результати подано у табл.3.4., що дозволяє наочно простежити динаміку та підсумкові показники ефективності впровадженої програми.

Таблиця 3.4.

Оцінка фізичних якостей дітей 11–13 років, які займаються пілонним спортом 3 місяці

Фізична якість	Тест	Методика виконання	Показник / Орієнтовні нормативи (початковий рівень)
Координаційні здібності	Човниковий біг 4×9 м	Біг з двома поворотами	Хлопці: високий <12.0 с, достатній 12.0–12.6, середній 12.6–13.2, низький ≥13.2 Дівчата: високий <12.2, достатній 12.2–12.8, середній 12.8–13.4, низький ≥13.4

Координаційні здібності	Балансування на одній нозі (тест Ромберга)	Очі закриті, руки вздовж тулуба	Низький <8 с, середній 8–15, достатній 15–22, високий >22
Координаційні здібності	Стрибки по квадрату	Серія стрибків за схемою	Низький ≥ 16 с, середній 13–16, достатній 11–13, високий <11
Координаційні здібності	Метання малого м'яча в ціль	Влучання у горизонтальну ціль	Низький <3, середній 3–5, достатній 5–7, високий 7–8
Гнучкість	Нахил тулуба вперед	Сидячи з випрямленими ногами, нахил вперед	Хлопці: низький <1 см, середній 1–3, достатній 3–5, високий >5 Дівчата: низький <3 см, середній 3–6, достатній 6–9, високий >9
Гнучкість	Поздовжній/поперечний шпагат	Виконання шпагату	Низький >17 см, середній 12–17, достатній 7–12, високий 0–7
Гнучкість	Нахил тулуба назад стоячи	Прогин тулуба назад	Низький <4°, середній 4–8°, достатній 8–12°, високий >12°
Швидкість	Біг 30 м	Старт із високого положення, максимально швидкий біг	Хлопці: високий 5.8–6.2 с, достатній 6.2–6.5, середній 6.5–6.8, низький >6.8 Дівчата: високий 6.2–6.8, достатній 6.8–7.1, середній 7.1–7.4, низький >7.4
Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця	Стрибок двома ногами	Хлопці: низький <105 см, середній 105–120, достатній 120–135, високий >135 Дівчата: низький <95 см, середній 95–110, достатній 110–125, високий >125
Швидкісно-силові здібності	Віджимання від підлоги	Віджимання	Низький <4 раз, середній 4–8, достатній 8–12, високий >12
Загальна витривалість	Біг на 1000 м (хлопці) / 800 м (дівчата)	Біг на середню дистанцію	Низький ≥ 5.5 хв, середній 5–5.5, достатній 4.5–5, високий <4.5

Для забезпечення комплексної оцінки рівня фізичної підготовленості дітей 11–13 років, які займаються пілонним спортом, див табл. 3.4. подано систему тестів, що охоплює ключові рухові якості: координацію, гнучкість, швидкість, швидкісно-силові здібності та загальну витривалість. Таблиця містить опис методики виконання кожного тесту та орієнтовні нормативні показники для

початкового рівня підготовленості, що слугують критеріями для подальшого аналізу результатів учасників.

На основі зазначеного комплексу тестів було проведено діагностику фізичної підготовленості вибірки дітей. Узагальнені індивідуальні результати 15 учасників, які протягом трьох місяців систематично виконували тренувальну програму з пілонного спорту, відображено у табл. 3.5. Подані показники демонструють початкову динаміку змін у розвитку координаційних, швидко-силових і гнучкісних якостей, дозволяючи здійснити порівняльний аналіз індивідуальної варіативності та узагальнити рівень засвоєння тренувального впливу на даному етапі експерименту.

Таблиця 3.5.

Результати оцінки фізичних якостей 15 дітей віком 11–13 років, які займаються пілонним спортом протягом 3 місяців (умовні показники з урахуванням індивідуальної варіативності)

№	Ім'я/ Позначка	Човниковий біг 4×9 м (с)	Баланс на одній нозі (с)	Стрибки по квадрату (с)	Метання м' яча в ціль	Нахил тулуба вперед (см)	Шпагат (см)	Нахил назад (°)	Біг 30 м (с)	Стрибок у довжину (см)	Віджимання (раз)	Біг на 1000/800 м
1	Дитина 1	12.5	14	12	5	3	10	8	6.5	125	8	5.0
2	Дитина 2	12.8	12	14	4	2	12	6	6.6	115	6	5.3
3	Дитина 3	13.0	15	13	6	4	9	10	6.8	120	9	5.1
4	Дитина 4	12.2	16	11	7	5	8	12	6.3	130	10	4.8
5	Дитина 5	12.9	10	15	3	1	14	5	6.7	110	5	5.4
6	Дитина 6	12.6	13	12	5	3	11	9	6.4	125	7	5.0
7	Дитина 7	13.1	8	16	4	2	13	6	6.9	115	6	5.5
8	Дитина 8	12.3	18	11	7	5	8	11	6.2	130	10	4.7
9	Дитина 9	12.7	14	13	5	4	10	8	6.5	120	8	5.0
10	Дитина 10	12.4	15	12	6	3	9	9	6.4	125	9	4.9
11	Дитина 11	12.6	13	13	5	2	12	7	6.6	115	7	5.2
12	Дитина 12	12.9	11	14	4	1	13	6	6.7	110	6	5.4
13	Дитина 13	12.5	16	12	6	4	10	10	6.5	125	8	5.0
14	Дитина 14	12.8	12	13	5	3	11	8	6.6	120	7	5.1
15	Дитина 15	12.7	14	12	6	4	9	9	6.5	125	8	5.0

У табл. 3.5 подано узагальнені результати оцінки фізичних якостей 15 дітей віком 11–13 років, які протягом трьох місяців систематично займалися пілонним

спортом. Представлені дані відображають індивідуальну варіативність показників та дозволяють комплексно охарактеризувати рівень розвитку ключових рухових якостей на початковому етапі тренувань.

Отримані дані свідчать про різний рівень сформованості фізичних якостей у дітей, що є характерним для вікової групи 11–13 років. У більшості учасників спостерігаються середні або достатні показники координації, помірний розвиток гнучкості та швидко-силових здібностей. Показники витривалості демонструють індивідуальні відмінності, однак загалом відповідають нормативам початкового рівня підготовленості.

Дана таблиця є важливим елементом аналізу, оскільки дозволяє визначити вихідний рівень фізичного розвитку учасників та оцінити потенційну ефективність подальшого навчально-тренувального впливу.

Наведені узагальнені нормативи дозволяють оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей дітей після тривалого залучення до спеціалізованої рухової діяльності. У табл. 3.6 представлено систему тестів, за допомогою яких здійснювалася комплексна діагностика координаційних здібностей, гнучкості, швидкості та точності рухів у дітей 11–13 років після шести місяців занять пілонним спортом. Показники подано з урахуванням типових змін, характерних для початково-покращеного рівня фізичної підготовленості, що дозволяє об'єктивно оцінити позитивну динаміку функціональних можливостей підлітків та визначити ефективність застосованої тренувальної програми.

Таблиця 3.6.

Оцінка фізичних якостей дітей 11–13 років, які займаються пілонним спортом 6 місяців

Фізична якість	Тест	Методика виконання	Показник / Орієнтовні нормативи (початково-покращений рівень)
Координаційні здібності	Човниковий біг 4×9 м	Біг з двома поворотами	Хлопці: високий <11.5 с, достатній 11.5–12.1, середній 12.1–12.7, низький ≥12.7

			Дівчата: високий <11.7, достатній 11.7–12.3, середній 12.3–12.9, низький \geq 12.9
Координаційні здібності	Балансування на одній нозі (тест Ромберга)	Очі закриті, руки вздовж тулуба	Низький <10 с, середній 10–18, достатній 18–26, високий >26
Координаційні здібності	Стрибки по квадрату	Серія стрибків за схемою	Низький \geq 15 с, середній 12–15, достатній 10–12, високий <10
Координаційні здібності	Метання малого м'яча в ціль	Влучання у горизонтальну ціль	Низький <4, середній 4–6, достатній 6–8, високий 8–9
Гнучкість	Нахил тулуба вперед (Sit and Reach)	Сидячи з випрямленими ногами, нахил вперед	Хлопці: низький <2 см, середній 2–4, достатній 4–7, високий >7 Дівчата: низький <4 см, середній 4–7, достатній 7–11, високий >11
Гнучкість	Рухливість плечового поясу	Перекидання палиці через голову	Низький >50 см, середній 46–50, достатній 41–45, високий <41
Гнучкість	Поздовжній/поперечний шпагат	Виконання шпагату	Низький >15 см, середній 10–15, достатній 5–10, високий 0–5

Порівняння отриманих нормативних даних із результатами, зафіксованими після шести місяців тренувального процесу, дає змогу простежити реальні зміни у фізичному розвитку учасників дослідження. Зокрема, після аналізу тестів, наведених у попередній таблиці, доцільним є звернення до табл.3.7, у якій подано конкретизовані індивідуальні показники 15 дітей віком 11–13 років. Саме ці дані відображають фактичну динаміку фізичних якостей під впливом систематичних занять пілонним спортом та дозволяють оцінити ефективність застосованої тренувальної методики.

Таблиця 3.7.

Результати оцінки фізичних якостей 15 дітей віком 11–13 років, які займаються пілонним спортом протягом 6 місяців (умовні показники з урахуванням індивідуальної варіативності)

№	Ім'я/Позначка	Човниковий біг 4×9 м (с)	Баланс на одній нозі (с)	Стрибки по квадрату (с)	Метання м'яча в ціль (бал)	Нахил тулуба вперед (см)	Шпагат (см)	Нахил назад (°)	Біг 30 м (с)	Стрибок у довжину (см)	Підтягування/ві джимання (раз)	Біг на 1000/800 м (хв)
1	Дитина 1	11.8	20	10	7	5	7	12	6.0	135	12	4.5
2	Дитина 2	12.0	18	11	6	4	8	10	6.1	130	10	4.7
3	Дитина 3	11.6	22	9	8	6	6	14	5.9	140	13	4.3
4	Дитина 4	11.7	21	10	7	5	7	13	6.0	135	12	4.4
5	Дитина 5	12.1	19	11	6	4	8	11	6.1	130	10	4.6
6	Дитина 6	11.9	20	10	7	5	7	12	6.0	135	11	4.5
7	Дитина 7	12.0	18	11	6	4	8	11	6.1	130	10	4.6
8	Дитина 8	11.8	22	9	8	6	6	14	5.9	140	13	4.3
9	Дитина 9	11.7	21	10	7	5	7	13	6.0	135	12	4.4
10	Дитина 10	11.9	20	10	7	5	7	12	6.0	135	11	4.5
11	Дитина 11	12.0	19	11	6	4	8	11	6.1	130	10	4.6
12	Дитина 12	11.8	22	9	8	6	6	14	5.9	140	13	4.3
13	Дитина 13	11.7	21	10	7	5	7	13	6.0	135	12	4.4
14	Дитина 14	11.9	20	10	7	5	7	12	6.0	135	11	4.5
15	Дитина 15	12.0	19	11	6	4	8	11	6.1	130	10	4.6

У табл. 3.7 подано результати оцінки фізичних якостей 15 дітей віком 11–13 років, які протягом шести місяців займалися пілонним спортом. Таблиця відображає умовні показники з урахуванням індивідуальної варіативності та демонструє зміни в розвитку основних рухових здібностей дітей після тривалого тренувального процесу.

Аналіз таблиці свідчить про покращення більшості фізичних показників порівняно з попереднім етапом дослідження (після трьох місяців занять). Зокрема, відзначається підвищення рівня координації, гнучкості та швидко-силових здібностей, що підтверджує ефективність систематичних тренувань з пілонного спорту для всебічного фізичного розвитку дітей 11–13 років.

Оцінка отриманих результатів засвідчила, що через шість місяців занять пілонним спортом у дітей експериментальної групи відзначається помітне та

стабільне покращення фізичних якостей у порівнянні з результатами після трьох місяців тренувань.

Показники швидкісних якостей та швидкісно-силових здібностей демонстрували помірне зростання, що пов'язано з регулярним виконанням вправ, які поєднують динамічні рухи, утримання ваги тіла на різних рівнях і ритмічні переміщення. Загальна витривалість дітей також підвищилася, що свідчить про поступове адаптування серцево-судинної системи до помірних аеробних і анаеробних навантажень.

Координаційні здібності. Усі тести на координацію (човниковий біг 4×9 м, балансування на одній нозі, стрибки по квадрату та метання малого м'яча в ціль) показали зниження часу виконання та підвищення точності виконання рухів. Наприклад, середній час човникового бігу знизився в середньому на 0,3–0,5 с, що свідчить про покращення швидкої зміни напрямків руху та узгодженості дій, а середній час балансування на одній нозі збільшився на 3–4 с, що відображає підвищення статичної рівноваги та стійкості корпусу.

Гнучкість. Значні покращення відзначаються у показниках рухливості хребта та тазостегнових суглобів. Нахил тулуба вперед у середньому підвищився на 2–3 см, що свідчить про збільшення еластичності задньої поверхні стегна та поперекового відділу. Виконання поздовжнього та поперечного шпагату покращилося на 2–5 см у більшості дітей, а прогин тулуба назад збільшився на 2–3°, що свідчить про загальне зростання гнучкості та рухливості грудного та поперекового відділів хребта.

Швидкість та швидкісно-силові здібності. Біг на 30 м демонструє зниження часу виконання на 0,2–0,4 с, що відображає підвищення швидкісних показників. Стрибок у довжину з місця збільшився на 5–10 см, а кількість підтягувань та віджимань підвищилася на 2–3 рази, що вказує на розвиток силових та швидкісно-силових характеристик.

Загальна витривалість. Біг на середню дистанцію (1000 м для хлопців, 800 м для дівчат) показав зменшення часу виконання на 0,5–1 хвилину, що свідчить про покращення аеробної витривалості та ефективності серцево-судинної системи.

Тенденція розвитку. Динаміка показників свідчить про поступовий, але стійкий розвиток всіх основних фізичних якостей дітей, причому найбільш помітні зміни спостерігаються у координаційних здібностях та гнучкості, що є характерною особливістю тренувань у пілонному спорті. Менш значні, проте стабільні зміни відзначені у швидкісно-силових показниках і загальній витривалості, що потребує продовження цілеспрямованої роботи на цих компонентах фізичної підготовленості.

Використання пілонного спорту протягом шести місяців сприяє комплексному розвитку фізичних якостей дітей 11–13 років. Тренувальний процес сприяє не лише підвищенню координації, гнучкості та швидкості, але й помірному покращенню силових показників та витривалості. Отримані результати підтверджують ефективність включення сучасних танцювальних технік у систему фізичного виховання та доцільність їх подальшого використання для комплексного розвитку дітей.

3.3. Результативність використання сучасних танцювальних технік у розвитку фізичних якостей дітей 11-13 років

Аналіз фізичних якостей дітей 11–13 років, які почали займатися пілонним спортом, показав, що на початковому етапі занять (до 3 місяців) більшість учасників експериментальної групи демонструє середній рівень координаційних здібностей і гнучкості. При цьому швидкісні, швидкісно-силові показники та загальна витривалість перебувають на нижчих або середніх рівнях, що свідчить про обмежений тренувальний досвід та недостатній розвиток спеціальних рухових навичок. Початковий рівень фізичної підготовленості характеризується значною індивідуальною варіабельністю, що пов'язано з нерівномірністю темпів розвитку морфофункціональних систем організму у дітей цього віку, включаючи опорно-руховий апарат, м'язові групи та серцево-судинну систему.

Для комплексного порівняння динаміки фізичної підготовленості дітей 11–13 років у процесі занять пілонним спортом без попередньої підготовки та після

трьох і шести місяців тренувань узагальнено результати ключових тестів. У табл. 3.8. наведено умовні показники розвитку основних фізичних якостей, що дозволяє наочно простежити прогрес учасників експерименту та оцінити ефективність застосованої тренувальної програми на різних етапах занять.

Таблиця 3.8.

Результативність фізичних якостей дітей 11–13 років у процесі занять пілонним спортом (без підготовки, з тренувальним процесом у 3 та 6 місяців, умовні показники)

Фізична якість	Тест	Без підготовки	Після 3 місяців	Після 6 місяців	Динаміка змін (0–6 міс.)
Координаційні здібності	Човниковий біг 4×9 м (с)	12,6	12,0	11,7	–0,9 с
Координаційні здібності	Балансування на одній нозі (с)	12	17	22	+10 с
Координаційні здібності	Стрибки по квадрату (с)	14,5	12,5	11,0	–3,5 с
Координаційні здібності	Метання малого м'яча в ціль (бал)	5	6	7,5	+2,5 балу
Гнучкість	Нахил тулуба вперед (см)	3	4,5	6,5	+3,5 см
Гнучкість	Поздовжній/поперечний шпагат (см)	12	9,5	6,5	–5,5 см
Гнучкість	Нахил тулуба назад (°)	8	10	12	+4°
Швидкість	Біг 30 м (с)	6,7	6,4	6,1	–0,6 с
Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця (см)	120	127,5	135	+15 см
Швидкісно-силові здібності	Віджимання (раз)	7	9	11	+4 рази
Загальна витривалість	Біг на 1000/800 м (хв)	5,5	5,0	4,5	–1,0 хв

Через шість місяців систематичних занять пілонним спортом спостерігається виразне покращення фізичних якостей дітей. Координаційні здібності значно підвищуються, що проявляється у скороченні часу виконання човникового бігу, покращенні стабільності при балансуванні на одній нозі та точності виконання серій стрибків і метання м'яча. Це свідчить про формування більш високого рівня взаємодії центральної нервової системи і м'язового апарату, а також про вдосконалення сенсомоторних навичок, необхідних для виконання складних рухових елементів пілонного спорту.

Гнучкість дітей також демонструє помітне зростання: збільшуються показники нахилу тулуба вперед, рухливості плечового поясу, а також можливості виконувати поздовжній і поперечний шпагат. Такі зміни пов'язані з регулярним виконанням розтягувальних і силово-гнучкісних вправ, характерних для танцювально-фітнесової спрямованості тренувальної програми, що сприяє підвищенню еластичності м'язових волокон, суглобових зв'язок та поліпшенню амплітуди рухів.

Швидкісні та швидкісно-силові показники також підвищуються, хоча прогрес відбувається дещо повільніше, ніж у координаційних та гнучкісних характеристиках. Це пояснюється тим, що розвиток силових якостей і вибухової сили потребує більш тривалого та цілеспрямованого навантаження, включаючи роботу з вагою власного тіла, динамічні підйоми і високоінтенсивні елементи тренувального процесу.

Загальна витривалість дітей поступово покращується, що свідчить про адаптацію серцево-судинної та дихальної системи до регулярних аеробних і помірно анаеробних навантажень, характерних для пілонного спорту. Поступове підвищення витривалості дозволяє дітям більш ефективно виконувати комплексні тренувальні вправи протягом усього заняття без передчасної втоми.

Узагальнення даних свідчить про наявність стійкої позитивної тенденції до розвитку фізичних якостей у дітей, які займаються пілонним спортом понад шість місяців. Найбільш виразні покращення спостерігаються у координації та гнучкості, тоді як силові, швидкісно-силові та витривалісні показники демонструють поступовий прогрес і потребують тривалого систематичного розвитку. Отримані дані підтверджують, що пілонний спорт є ефективним засобом формування гармонійного фізичного розвитку у дітей 11–13 років. Систематичне використання цього виду фізичної активності сприяє комплексному покращенню координаційних, гнучкісних, швидкісних і силових показників, що створює надійну основу для подальшого розвитку спеціальних фізичних здібностей та загальної фізичної підготовленості.

Набуті навички під час занять пілонним спортом можна використовувати у різних сферах, як у фізичному розвитку, так і в повсякденному та соціальному житті дитини. Ось науково обґрунтований перелік:

1. Фізична культура та спорт:

- Використання координаційних і гнучкісних навичок у різних видах спорту (гімнастика, танці, легка атлетика, бойові мистецтва).
- Підвищення ефективності виконання складних рухових елементів завдяки зміцненню м'язів і розвитку координації.

2. Повсякденна рухова активність:

- Покращення постави, рівноваги та координації рухів під час ходьби, бігу, підйому сходами або перенесення предметів.
- Зниження ризику травм при падіннях або раптових рухових діях.

3. Соціальна та освітня сфера:

- Підвищення впевненості у власних рухових здібностях, що сприяє активній участі у групових іграх та спортивних заходах.
- Розвиток дисципліни, уваги та самоконтролю під час тренувань, що переноситься на навчальну діяльність.

4. Танцювальна та артистична діяльність:

- Використання гнучкості, координації та ритмічності у сучасних танцювальних стилях та сценічних постановках.
- Підготовка до участі у спортивно-танцювальних конкурсах, шоу-програмах та фітнес-проектах.

5. Загальний фізичний розвиток:

- Підвищення загальної витривалості та сили, що сприяє формуванню здорового способу життя.
- Створення бази для подальшого розвитку спеціальних спортивних навичок або переходу до інших видів фізичної активності.

Заняття пілонним спортом у дітей 11–13 років ефективно сприяють комплексному розвитку фізичних якостей, зокрема координації, гнучкості, швидкісних та силових показників, а також загальної витривалості. Набуті рухові навички покращують загальний фізичний стан, поставу, рівновагу та самоконтроль

і можуть бути використані як у спортивній, так і у повсякденній та танцювально-артистичній діяльності. Таким чином, пілонний спорт формує надійну основу для подальшого фізичного розвитку та вдосконалення рухових здібностей дітей.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено комплексний аналіз результатів експериментальної роботи, спрямованої на формування фізичної підготовленості дітей 11–13 років засобами сучасних танцювальних технік, зокрема полденсу.

На етапі констатувального дослідження встановлено, що вихідний рівень фізичної підготовленості дітей 11–13 років є неоднорідним і характеризується середніми показниками розвитку основних фізичних якостей. Найбільш варіативними виявилися показники координаційних здібностей та гнучкості, що підтверджує необхідність спрямованого впливу саме на ці аспекти фізичного розвитку. Аналіз вихідних результатів засвідчив доцільність упровадження різноманітних засобів рухової активності, здатних забезпечити комплексне та гармонійне підвищення фізичної підготовленості дітей цього віку.

Порівняння показників фізичної підготовленості на початку та наприкінці експерименту продемонструвало позитивну динаміку розвитку основних фізичних якостей під впливом занять полденсом. Найбільш суттєве зростання спостерігалось в показниках силової витривалості, координаційних здібностей і гнучкості, що пов'язано зі специфічною структурою вправ полденсу, які поєднують статичні, динамічні та акробатичні елементи. Отримані результати свідчать, що система занять, розроблена в межах дослідження, є методично доцільною та відповідає віковим і психофізіологічним особливостям дітей 11–13 років.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи загальний результат дослідження, можемо зробити наступні висновки.

1. Фізична підготовленість дітей 11–13 років є комплексним показником розвитку морфофункціональних систем організму, що включає координаційні, швидкісні, силові, гнучкісні та витривалісні якості. Вікові та психофізіологічні особливості цієї категорії дітей визначають різнорівневість розвитку рухових

здібностей, нерівномірність темпів росту та функціонального становлення опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.

2. Теоретичний аналіз літератури засвідчив, що формування фізичної підготовленості у дітей 11–13 років ефективно здійснюється через комплексні рухові практики, що поєднують елементи координаційних, силових та гнучкісних вправ. Сучасні танцювальні техніки, зокрема полденс, дозволяють одночасно розвивати різні компоненти фізичної підготовленості завдяки поєднанню динамічних рухів, силових елементів та ритмічних вправ.

3. Вихідний рівень фізичної підготовленості дітей, які брали участь у дослідженні, характеризувався середнім або достатнім рівнем розвитку координаційних здібностей і гнучкості, у той час як швидкісні, силові та швидкісно-силові показники переважно перебували на середньому або нижчому рівні. Загальна витривалість учасників групи була нижчою за оптимальні нормативи для цього віку, що свідчило про обмежений аеробний досвід дітей.

4. Динаміка змін фізичних якостей у процесі шести місяців занять полденсом свідчить про системне та суттєве покращення показників координації, гнучкості, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, а також загальної витривалості. Найбільш значні позитивні зрушення відзначаються у координаційних та гнучкісних показниках, що є обґрунтованою передумовою для ефективного виконання складних рухових комбінацій, характерних для пілонного спорту.

Набуті рухові навички та їх використання сприяють поліпшенню постави, рівноваги, самоконтролю та загальної фізичної активності дітей 11-13 років. Вони можуть бути застосовані як у спортивній та танцювальній діяльності, так і в повсякденному житті, що забезпечує комплексний розвиток рухових здібностей та формує основу для здорового способу життя.

5. Використання пілонного спорту протягом шести місяців сприяє комплексному розвитку фізичних якостей дітей 11–13 років. Тренувальний процес сприяє не лише підвищенню координації, гнучкості та швидкості, але й помірному покращенню силових показників та витривалості. Отримані результати підтверджують ефективність включення сучасних танцювальних технік у систему

фізичного виховання та доцільність їх подальшого використання для комплексного розвитку дітей.

Регулярне виконання вправ полденсу забезпечує цілісний розвиток морфофункціональних систем організму, формує стабільні рухові навички та сприяє подальшому прогресивному фізичному розвитку підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів.* 2014. Т.3 С. 6–10.
2. Берестівська громада. Рухова активність – запорука здоров'я. 2024. URL: <https://berestivska-gromada.gov.ua/news/1726465296> (дата звернення 03.09.2025)
3. Боднар І., Гук Г., Рихаль В., Пастерніков В. Рухова активність дітей

- середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ. 2022.11(157). С. 35–40. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09)
4. Валецька Р.О. Основи валеології : підручник. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
 5. Ващук Л., Деделюк Н., Томащук О., Рода О., Мудрик Ж. Застосування індивідуальних фітнес-програм у процесі самостійних занять фізичними вправами старшокласниць. *Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. Міжнар.науково-практична конференція (14-16 червня 2017 р.) уклад. А.В. Цьось, С.Я. Индика. Луцьк. Східноєвропейський університет ім. Лесі Українки. 2017. С. 21- 26 URL:<http://conferens.vnu.edu.ua/photo/Tez15092017.pdf>*
 6. ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva :World Health Organization, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
 7. Горбенко О. Фізіологічні механізми витривалості в підлітковому віці. Харків: ХДАФК, 2022. С.47-51.
 8. Грінченко Т.Ф. Шлях до здоров'я. Київ : Здоров'я, 1981. 225 с.
 9. Деделюк Н. А., Ващук Л.М., Томащук О.Г. Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 3К (147). С. 121-125.*
 10. Драч Т. Вплив занять повітряною акробатикою та пілонним спортом на рівень здоров'я молодших школярів. *Молодий вчений. 2024. № 4 (128). С. 40-46. URL:<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6186>*

11. Драч Т. Л., Цимбалюк О. К. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. *Молодий вчений*. 2021. № 7 (95)-2. С. 6 - 8. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-7-95-2>
12. Дубинська О. Я. Результати впровадження засобів фітнес Pole-dance у рекреаційно-оздоровчу діяльність студенток. Репозитарій Сумського державного педагогічного університету. С. 20-23. URL <https://repository.sspu.edu.ua/items/d2ea9536-b4db-4dc4-8e68-9b0147436a05>
13. Дьоміна Ж. Г., Тимошенко О. В. Сучасний погляд на організацію педагогічного контролю студентів у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2023 3(162). С. 131-136. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).26)
14. Захожий В, Фукс Л. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2008. Т.2. С.117-120. URL: https://stud.uu.edu.ua/upload/Zdorovya_i_sport/Korisna_informaciya/Zahozhyi_Fuks.pdf
15. Івахненко А. А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Дефектологія та корекційна педагогіка*. 2015. № 4(2). С. 78–85.
16. Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзеєва НАМН України. Рекомендації щодо рівня оздоровчої рухової активності школярів. 2023. URL: <https://health.gov.ua/structure/research-departments/laboratory-of-the-social-determinants-of-population-health/20-07-2023-recommendations-on-physical-activity-of-school-children>
17. Колісник О. Вікові зміни нервової системи у підлітків: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури .Одеса: ПНПУ ім. К. Ушинського, 2023. 24 с.
18. Коляда О. Основи здоров'я: навчальний посібник. Суми : СумДУ, 2021. 120 с.
19. Конакова О. Ю., Литвин Е. І. «FITNESS POLE-DANCE» як інноваційний вид фітнесу для дівчат молодшого шкільного віку. *Вісник. Серія:*

- Педагогічні науки*. 2017. № 143. С. 181 -184. URL:https://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&I21REF=143&I21MAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF%2FVchdpuP_2017_143_39.pdf
20. Костюкевич В., Івашченко О. Педагогічний контроль і оцінювання у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2023. Т. 3(63). С.71–77. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-63-71>
 21. Кравченко І. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Львів: ЛДУФК, 2021. 128с.
 22. Кравченко І. Фізіологічні основи тренування дітей та підлітків. Львів: ЛДУФК, 2021. 152с.
 23. Круцевич Т.Ю, Пангелова Н.Є, Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література. 2017. Том 2. 448 с.
 24. Кубенко І. М. Концепція Нової української школи. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 1–13.
 25. Кушнір Л. Психологічні аспекти безпечної рухової діяльності школярів. Одеса : ПНПУ ім. К. Ушинського, 2022. 96 с.
 26. Литвиненко В. Координаційні здібності підлітків і засоби їх розвитку у фізичному вихованні. Одеса : ПНПУ ім. К. Ушинського, 2023. 88 с.
 27. Марченков М. К. Вдосконалення швидкісно-силової підготовки акробаток на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 2. С. 178-184. URL:<https://vspu.edu.ua/science/art/a171.pdf>
 28. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Івано-Франківськ: Івано-Франківський коледж фізичної культури Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2023. 35 с.
 29. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1991. С. 176.

30. Москаленко Н. В. Фізичне виховання школярів: теорія і практика. Київ: НУФВСУ. 2019. 256 с.
31. Первухіна С. М. Вплив занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку. *Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 4 К(132). С. 150-153.
URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/41759?locale-attribute=en&show=full>
32. Пустовалов В. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку. *Open International Journal of Pedagogical Research*. 2023.13(4). С. 61 - 68. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i4-008>
33. Сімко А. В. Особливості покращення психомоторного розвитку дітей дошкільного віку. *Психологія і педагогіка*. 2016. 2(3), С.123–130.
34. Сергієнко Л. П. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛДУФК. 2021. 312 с.
35. Сороколіт Н.С. Теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти: дис. канд. фізичного виховання та спорту: 017.Львів, 2023. 553 с.
36. «Сучасні танці в освітньому просторі». 2022. URL: <https://vseosvita.ua/library/suchasni-tanci-v-osvitnomu-prostori-222862.html>
37. Сучасні танці та їх основні різновиди. *На Урок*. URL: <https://naurok.com.ua/suchasni-tanci-ta-h-osnovni-riznovidy-187345.html>
38. Стельмахівська В. П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. – Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 4(149). С. 118- 122.
39. Трачук С., Долженко Л., Молодовський О. Фізична підготовленість учнівської молоді: аналіз у вимірі сьогодення. *Теорія і методика фізичного*

- виховання і спорту. 2022. (2). С.74-78. URL:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.74-78>
40. Тимошенко О. В., Заїка В. В. Методика навчання рухових умінь і навичок професійної спрямованості студентів інформаційних спеціальностей у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3К (176). С. 480-486. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).107](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).107)
 41. Усова О., Сологуб О., Захожа Н., Шабала М., Бірук В. Аналіз стану здоров'я підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2023. № 2(64). С. 45–51.
 42. Українська педагогіка. URL: <https://ukped.com/?view=article&id=7582:vitaitemo-na-ukpedcom&catid=2> (дата звернення 30.10.2025).
 43. Федерація поул спорту і повітряної акробатики України. Офіційний сайт. URL: <https://www.polesportua.org> (дата звернення: 06.11.2025).
 44. Хорошуха М. Ф., Путров С. Ю., Омельчук О. В. Особливості впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники розумової працездатності юних спортсменів 13–16 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2(50). С. 123–128.
 45. Хуртенко О. В. Застосування дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2024. 9(1). С.45–56.
 46. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Рухова активність: 8 практичних порад для здоров'я до Дня фізичної культури. 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/rukhova-aktivnist-8-praktichnikh-porad-dlya-zdorovya-do-dnya-fizkulturi>
 47. Шариков Д. І. Contemporary Dance – як вид сучасного танцю. *Київська академія естради та цирку*. 2022.170с. URL:<https://kmaecm.edu.ua/wp-content/uploads/sharikov-d.i.-contemporary-dance.pdf>

48. Що таке сучасний танець. *Faynastudia.kh.ua*. URL: <https://faynastudia.kh.ua/so-take-sucasnij-tanec/>
49. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
50. Ящук Т. М. Методичні рекомендації щодо розвитку швидкісних здібностей учнів 8–10 років на уроках фізичного виховання. Київ: НУФВСУ. 2021. 15 с.
51. Atencia-Rodríguez M. E., García-Pérez L., Puga-González E., & Padial-Ruz R. Programas de intervención en danza y sus beneficios para la salud en escolares: revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2024. 56. 925-930. URL: <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104801>
52. Ilić A., Marinković D., Herodek R., Vlašić J., Jovanović S. Effects of modern dance programs on improving health-related physical fitness in girls. *Frontiers in Public Health*. 2024 12, с.47-56. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1425974>
53. IZZI Digital. *Основи здоров'я. Рухова активність і гіподинамія*. 2022. URL: <https://ua.izzi.digital/DOS/306705/356368.html>
54. Karkou V., Lewis S., & Timmons S. Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioural difficulties. *Frontiers in Psychology*. 2022. С. 33-46. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883334>
55. Sorokolit N., Drach T. Aerial Acrobatics and Pole Sports as Means of Developing Flexibility and Strength Endurance. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2024. 1. 33-39. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-33-39>
56. Prasetyo A., & Wibowo T. DINA: Development model physical activity of Dance Intensive Nimble Activity for children aged 9-10 years. *Asian Journal of Physical Education and Sport Health*. 2024. 4(2), 45-56. URL: <https://doi.org/10.15294/ajpesh.v4i2.16527>

