Дата публикации: 01.06.2026
DOI: 10.24412/2588-0500-2026_10_02_42
УДК 379.828

Publication date: 01.06.2026
DOI: 10.24412/2588-0500-2026_10_02_42
UDC 379.828

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА

В.В. Сударь, С.А. Суханова, А.А. Архипова
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Аннотация. ***Введение.*** В статье актуализировано использование фитнес-средств танцевальной направленности с целью повышения уровня показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Для конкретного контингента была разработана методика, организованы занятия на базе Муниципального бюджетного учреждения «Детская школа искусств» станицы Нижнебаканской Краснодарского края. ***Методы.*** В педагогическом эксперименте приняли участие девочки 7-8 лет в количестве 16 человек; целью проведения эксперимента являлось обоснование применения разработанной авторами фитнес-методики на основе средств танцевальной направленности. При этом использовали элементы классической хореографии, хип-хопа, фанка в темпе и ритме согласно стилистике избранных танцев, содержанию конкретных танцевальных связок, а также динамический и статический стретчинг. ***Результаты.*** В итоге проведения шестимесячного эксперимента доказан положительный эффект в улучшении уровня показателей физической подготовленности девочек, а именно их скоростно-силовых качеств, гибкости, координации движений, силовой выносливости. ***Заключение.*** Проведенное исследование можно считать практически значимым с учетом возможности применения его результатов при организации досуга младших школьниц в системе дополнительного образования, в частности – в фитнес-секциях различных оздоровительных клубов и образовательно-развивающих центров.
Ключевые слова: фитнес, средства танцевальной направленности, показатели физической подготовленности, девочки 7-8 лет.

A TECHNIQUE FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF GIRLS AGED 7-8 BASED ON DANCE FITNESS

V.V. Sudar, S.A. Sukhanova, A.A. Arkhipova
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. ***Introduction.*** The article highlights the application of dance fitness techniques to improve physical fitness indices of primary school children. A methodology was developed for a specific contingent and classes were organized in the Nizhnebakanskaya Village Children Art School located in the Krasnodar Krai. ***Methods.*** Sixteen 7-8-year-old girls took part in the pedagogical experiment, the purpose of which was to substantiate the application of the developed fitness methodology based on dance techniques. At the same time, elements of classical choreography, hip-hop, funk were used in tempo and rhythm according to the style of selected dances, the content of specific dance combinations, as well as dynamic and static stretching. ***Results.*** The results of the six-month experiment have proven a positive effect in improving physical fitness of girls, namely their speed and strength qualities, flexibility, movement coordination and strength endurance. ***Conclusion.*** The conducted research can be considered practically significant, taking into account the possibility of applying its results in organizing leisure activities for younger schoolgirls in the additional education system, most notably in the fitness sections of various health clubs and educational and developmental centers.
Keywords: fitness, dance techniques, physical fitness indices, 7-8-year-old girls.

Введение. Фитнес в XXI веке – это не просто комплекс упражнений, а целая философия, направленная на достижение оптимального качества жизни. В широком смысле он охватывает все аспекты человеческого существования: физический, социальный, духовный и умственный [1]. Сегодня многие, не только дети и молодежь, но и люди более зрелого возраста отдают предпочтение разнообразным программам

танцевального фитнеса. Это связано, прежде всего, с высокой выразительностью и эмоциональностью данной формы фитнеса, с ее положительным влиянием на психическое самочувствие занимающихся, в том числе и на настроение [2]. В танцевальных программах современного фитнеса используются всевозможные танцевальные элементы, средства художественной и ритмической гимнастики, хореографии, которые объединены в оригинальные спортивно-танцевальные композиции. Это позволяет развить общую культуру движений, их выразительность, свободу ориентации в музыкальных ритмах [3], что особенно значимо для детей именно в младшем школьном возрасте с учетом того, что недостаточная двигательная активность детей в общеобразовательных школах и постоянно возрастающий объем учебных предметов уже с начальной школы делает дополнительные занятия в фитнес-кружках и спортивных секциях просто жизненно необходимыми. По мнению авторов Н.И. Романенко, И.Е. Черновой (2020), Е.И. Ончуковой, Я.А. Манаковой, В.Ю. Фролковой (2021), Сударь В.В. с соавторами (2020, 2024) доказанным является и то, что сегодня использование средств и методов современного фитнеса танцевальной направленности в процессе физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях и детских развивающих центрах в рамках дополнительной подготовки имеет большое оздоровительное значение [3-6]. С другой стороны, публично освещенных и доказанных конкретных методик занятий детским фитнесом танцевальной направленности в современной научно-методической литературе представлено, на наш взгляд, недостаточно, а практическая необходимость в этом существует (в связи с расширяющейся сетью детских фитнес-клубов и секций). Поэтому возникла необходимость актуализации данного вопроса, разработки, обоснования собственной методики и проверки эффективности ее влияния на воспитание физических качеств девочек 7-8-летнего возраста в процессе их физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель исследования: обосновать применение разработанной фитнес-методики с девочками 7-8 лет на основе использования средств танцевальной направленности.

Методы и организация исследования. В теоретико-эмпирических исследованиях для решения указанной цели использовали методы: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование показателей развития основных физических качеств у девочек, методы математико-статистической обработки данных педагогического эксперимента. Исследовательскую работу провели в 2024-2025 учебном году в Муниципальном бюджетном учреждении «Детская школа искусств» в станице Нижнебаканской Крымского района Краснодарского края в течение шести месяцев. Обследуемые – девочки 7-8-летнего возраста в количестве 16 человек, которые по три раза в неделю на протяжении периода с октября 2024 года по март 2025 года занимались по разработанной нами фитнес-методике в танцевальном кружке (каждое занятие длилось 1 час). Тестирование физической подготовленности девочек 7-8-летнего возраста как метод контрольных испытаний было направлено на оценку развития основных двигательных способностей как в начале, так и по окончании эксперимента. Педагогическое тестирование выявило параметры развития гибкости (тест «Наклон вперед»), координационных способностей (тест на координацию «Перепрыгивание через планку и пролезание под ней» и «Метание теннисного мяча в цель»), силовой выносливости («Вис на перекладине») и развития скоростно-силовых качеств («Метание теннисного мяча в цель» и «Прыжок в длину с места») у обследуемых девочек. Статистический анализ данных проводился в программе Microsoft Excel и заключался в расчете средней арифметической каждой выборки (M), среднего квадратического отклонения (σ), определяли достоверность различий по изучаемым параметрам выборок на основе сравнения с критическими значениями достоверности по t-критерию Стьюдента при p=0,05 и p=0,01. Нормальность распределения определялась по критерию Колмогорова-Смирнова.

Группа девочек экспериментальной группы занималась на основе средств разработанной методики (табл. 1).

Таблица 1

Основные средства, используемые в структуре каждого танцевального занятия с девочками экспериментальной группы

Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
6-8 минут	40-42 минут	12-17 минут
Общеразвивающие упражнения на месте и в движении в темп музыкального сопровождения 118-134 акцентов в минуту, элементы динамического стретчинга, беговые упражнения со сменой направления и ритма, танцевальные шаги.	Танцевальные элементы и их связки из классической хореографии, хип-хопа, фанка в темпе и ритме согласно стилю танца, содержанию конкретной танцевальной связки под музыку в темпе 90-128 акцентов в минуту. Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей, занимающихся в упорах, лежа и сидя под музыку среднего темпа.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания под музыку 72-84 акцента в минуту. Элементы классической хореографии, статического, динамического стретчинга под музыку в медленном темпе.

Согласно данным таблицы 1, можно утверждать, что каждое занятие в танцевальном кружке с девочками экспериментальной группы имело трехчастную типовую структуру. В соответствии с нашей методикой изменения темпа выполнения упражнений задавались темпом музыкального сопровождения. Большая часть основы занятия базировалась на обучении методом наглядного показа, в дальнейшем – на повторении танцевальных элементов и их связок, построенных на элементах классической хореографии, хип-хопа, фанка в темпе и ритме согласно стилю танца и содержанию конкретной танцевальной связки, а также на выполнении общеразвивающих упражнений на развитие силовых способностей занимающихся преимущественно в партере под ритмичную современную музыку в среднем темпе в диапазоне от 96 до 132 акцентов в минуту.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 2 представлено сравнение полученных средних статистических характеристик с нормативами исходных показателей скоростно-силовых, координационных возможностей и гибкости у девочек (n=16), начинающих заниматься в студии хореографии фитнесом танцевальной направленности.

Таблица 2

Сравнение с нормативами исходных показателей физической подготовленности девочек 7-8-летнего возраста

Характеристики показателей	Средние статистические показатели физической подготовленности по тестам				
	Метание теннисного мяча в цель, количество раз	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Вис на перекладине, с	Тест на координацию движений, с
M±σ (n=16)	2,1±0,66	134,5±14,1	6,6±2,1	9,5±3,8	12,9±1,5
Среднее нормативное значение	2,5±1,12	129,8±15,8	6,8±3,9	9,3±4,1	13,6±2,42

Можно констатировать, что на начало нашего эксперимента не выявлялось достоверных различий между средними параметрами девочек экспериментальной группы и средними нормативными характеристиками по всем пяти измеренным показателям физической подготовленности участниц исследования ($p>0,05$). Для сравнения полученных показателей также использовали средние нормативные значения согласно данным таблиц из авторского пособия В.И. Ляха «Тесты в физическом воспитании школьников» [7], а также нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1-2 ступеней по проведенным контрольным тестам «Наклон

вперед», «Прыжок в длину с места», «Метание теннисного мяча в цель» [8]. В результате оценки исходных показателей тестирования было выявлено, что по тестам на скоростно-силовые, координационные качества и гибкость 50% группы показали результат «ниже среднего», что говорит о недостаточности развития соответствующих двигательных способностей у девочек-участниц эксперимента; практически по всем тестам уровень «выше среднего» был показан лишь у 2 девочек, кроме теста «Прыжок в длину с места», в котором 31,2% девочек показали указанный уровень.

Таблица 3

Динамика изменения показателей физической подготовленности девочек в процессе фитнес-занятий по экспериментальной методике, M±σ

Период исследования	Статистические показатели физической подготовленности по тестам				
	Метание теннисного мяча в цель, количество раз	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Вис на перекладине, с	Тест на координацию движений, с
до начала эксперимента	2,1±0,66	134,5±14,1	6,6±2,1	9,5±3,8	12,9±1,5
по окончании через 7 мес.	3,5±0,81	152,1±10,8	11,0±2,8	10,6±2,5	9,8±1,1
P<	0,01	0,05	0,01	0,05	0,01

Через полгода занятий по предложенной методике девочки экспериментальной группы существенно улучшили все свои исходные параметры развития основных физических качеств (табл. 3) необходимых для занятий танцевальной физической подготовкой (по t-критерию Стьюдента с вероятностью в 99% и 95% из 100%), т.е. после проведения с ними занятий танцевальными направлениями фитнеса в условиях станичной школы искусств мы определили, что значимый прирост средних силовых показателей в группе испытуемых был выявлен по тесту «Вис на перекладине» и составил увеличение удержания положения с 9,5±3,8 с до 10,6±2,5 с, т.е. на 11,6% ($p<0,05$).

Больший достоверный прирост показателей у девочек был выявлен по тесту на гибкость «Наклон вперед», лучшее выполнение которого связано с увеличением подвижности у них в суставах позвоночника и растяжимостью мышц-сгибателей ног и мышц-разгибателей спины ($p<0,01$): относительный прирост в группе составил 3,4 см, т.е. 51,5%. По тесту на координацию «Перепрыгивание через планку и пролезание под ней» средний показатель времени прохождения задания улучшился с 12,9±1,5 с до 9,8±1,1 с при относительном достоверном приросте в 3,1 с, что составило 31,6% ($p<0,01$). По тесту на определение развития одновременно и скоростно-силовых и координационных качеств «Метание теннисного мяча в цель», была выявлена максимальная разница в изменении: прирост составил 66,7%: улучшение в количестве попаданий из 5 попыток – с 2,1±0,66 до 3,5±0,81 раз ($p<0,01$); достоверный прирост также был выявлен по показателю развития скоростно-силовых способностей преимущественно мышц нижних конечностей в тесте «Прыжок в длину с места»: произошло увеличение со 134,5±14,1 см до 152,1±10,8 см, что составило 13,1% ($p<0,05$).

Заключение. Проведя анализ научно-методической литературы, выявили, что при организации и выборе методик оздоровительных фитнес-занятий с девочками младшего школьного возраста необходимо учитывать, что в настоящее время достаточно научно обоснованными и интересными для данного контингента являются такие фитнес-программы танцевальной направленности, как фанк-аэробика, латино-аэробика, контемп, хип-хоп, построенные на основе как классической хореографии, так и элементах народных и современных танцев. С учетом этих данных разработали собственную методику и апробировали ее на практике с девочками 7-8 лет. В проведенном экспериментальном исследовании доказана эффективность использования методики на основе средств фитнеса танцевальной

направленности на двигательную подготовленность девочек 7-8 лет, а именно на повышение средних показателей их скоростно-силовых способностей, гибкости и координации движений ($p<0,01$), а также силовой выносливости ($p<0,05$).

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дворкина, Н.И. Актуализация современных направлений оздоровительных тренировок для женщин в фитнес-индустрии / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2024. – № 1. – С. 216-218.
2. Сударь, В.В. Методика применения танцевального фитнеса в физическом воспитании девочек младших классов / В.В. Сударь, О.С. Трофимова, М.И. Буланая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2020. – № 1. – С. 201-202.
3. Ончукова, Е.И. Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6-8 лет / Е.И. Ончукова, Я.А. Манакова, В.Ю. Фролкова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2021. – № 1. – С. 196.
4. Сударь, В.В. Влияние занятий танцевальным фитнесом на физическую подготовленность девочек 7-8 лет / В.В. Сударь, Т.В. Мокрова, М.В. Андрейцева // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Материалы IX Международного научного конгресса (Якутск, 26-28 октября 2023 года). – Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2024. – С. 557-560.
5. Приказ Минспорта России от 22.02.2023 №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2023 № 72751) // КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/ (дата обращения: 27.11.2025).
6. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
7. Романенко, Н.И. Влияние занятий детским фитнесом на физическую подготовленность младших школьников / Н.И. Романенко, И.Е. Чернова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2020. – № 1. – С. 197-198.
8. Романенко, Н.И. Использование средств фитнеса в физическом воспитании населения / Н.И. Романенко, Я.А. Манакова, С.А. Горбунова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, (Казань, 28-29 октября 2022 года). – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 226-228.

REFERENCES

1. Dvorkina N.I. Actualization of modern trends in wellness training for women in the fitness industry. Materials of the Scientific and Scientific-Methodological Conference of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism's Teaching Staff, 2024, no. 1, pp. 216-218. (in Russ.)
2. Sudar V.V., Trofimova O.S., Bulanaya M.I. Methods of using dance fitness in the physical education of girls in elementary grades. Materials of the Scientific and Scientific-Methodological Conference of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism's Teaching Staff, 2020, no. 1, pp. 201-202. (in Russ.)
3. Onchukova E.I., Manakova Ya.A., Frolkova V.Yu. The effectiveness of dance fitness classes on the physical condition of children aged 6-8. Materials of the Scientific and Scientific-Methodological Conference of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism's Teaching Staff, 2021, no. 1, p. 196. (in Russ.)
4. Sudar V.V., Mokrova T.V., Andreitseva M.V. The influence of dance fitness classes on the physical fitness of girls aged 7-8. Problems of Physical Education: Content, Orientation, Methodology, Organization: Proceedings of the IX International Scientific Congress (Yakutsk, October 26-28, 2023). Cheboksary: Wednesday Publishing House, LLC, 2024. pp. 557-560. (in Russ.)
5. The order of the Ministry of Sports of Russia dated 22.02.2023 No. 117 "On approval of the state

requirements of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex “Ready for Labor and Defense” (GTO)” (Registered with the Ministry of Justice of Russia on 28.03.2023 No. 72751), ConsultantPlus. Available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/ (accessed 27.11.2025). (in Russ.)
6. Lyakh V.I. Tests in physical education of schoolchildren: a manual for teachers. Moscow: “AST Publishing House”, 1998. 272 p.
7. Romanenko N.I., Chernova I.E. The influence of children’s fitness classes on the physical fitness of younger schoolchildren. Materials of the Scientific and Scientific-Methodological Conference of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism’s Teaching Staff, 2020, no. 1, pp. 197-198. (in Russ.)
8. Romanenko N.I., Manakova Ya.A., Gorbunova S.A. Application of fitness tools in physical education of the population. The State, Problems and Ways to Improve Sports and Wellness Training in Gymnastics, Dance Sports and Fitness: Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation (Kazan, October 28-29, 2022). Kazan: Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, 2022. pp. 226-228. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:
Виктория Валерьевна Сударь – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, e-mail: unona-vvs@mail.ru.
София Александровна Суханова – студентка Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, e-mail: suhanovass2005@gmail.com.
Арина Александровна Архипова – студентка Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, e-mail: arina.arkhipova.19@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:
Viktoria V. Sudar – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Wellness Technologies, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, e-mail: unona-vvs@mail.ru.
Sofia A. Sukhanova – Student, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, e-mail: suhanovass2005@gmail.com.
Arina A. Arkhipova – Student, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, e-mail: arina.arkhipova.19@mail.ru.

Для цитирования: Сударь, В.В. Методика повышения физической подготовленности девочек 7-8 лет на основе средств танцевального фитнеса / В.В. Сударь, С.А. Суханова, А.А. Архипова // Современные вопросы биомедицины. – 2026. – Т. 10. – № 2(37). DOI: 10.24412/2588-0500-2026_10_02_42

For citation: Sudar V.V., Sukhanova S.A., Arkhipova A.A. A technique for improving the physical fitness of girls aged 7-8 based on dance fitness. *Modern Issues of Biomedicine*, 2026, vol. 10, no. 2(37). DOI: 10.24412/2588-0500-2026_10_02_42