



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 796.41-053.5:613.71

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15066377>

Вплив занять хіп-хоп хореографією на формування фізичної витривалості в дітей шкільного віку

Коробка Тетяна Олександрівна,

керівник студії, хореограф, Студія сучасного танцю «Star Dance», м.
Тернопіль, Україна; тренер пілатесу, Клуб Пілатесу, м. Нью-Йорк, США,
<https://orcid.org/0009-0004-9540-3271>

Прийнято: 09.03.2025 | Опубліковано: 21.03.2025

***Анотація.** Мета статті полягає у вивченні впливу занять танцями, зокрема хіп-хопом, на розвиток фізичної витривалості в дітей шкільного віку. Для досягнення поставленої мети використано такі **методи**, як аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз наявних досліджень, систематизація й узагальнення. **Результати** дослідження виявляють, що фізична витривалість є здатністю організму довго витримувати фізичні навантаження без значної втоми й залежить від фізичних і психологічних аспектів. Розвиток витривалості є однією з основних цілей фізкультурних програм у закладах загальної середньої освіти. Зазвичай це досягається регулярними тренуваннями, правильним харчуванням, достатнім сном та іншими складниками здорового способу життя. У процесі занять фізичної культури діти шкільного віку мають можливість розвивати як фізичні, так і психологічні компоненти витривалості. Зазначено, що найдієвішими способами розвитку й покращення витривалості є метод тривалої безперервної роботи, а також методи повторного й*



інтервального тренування. Розглянуто заняття хіп-хоп хореографією як ефективний засіб інтеграції освітнього процесу із соціокультурним середовищем, що сприяє фізичному розвитку й формуванню особистісних цінностей. Охарактеризовано основні критерії та рухи хіп-хоп танцю. Визначено, що хіп-хоп є аеробним видом активності, який сприяє зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню координації та гнучкості, розвитку м'язової сили в дітей. Розглянуто основні методи, які можуть бути використані для ефективного освоєння елементів хіп-хоп танцю на заняттях із фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. З огляду на різну фізичну форму учнів, необхідно адаптувати вправи, щоб кожен міг займатися відповідно до своїх можливостей. Для максимальної ефективності занять хіп-хопом важливо забезпечити їхню збалансованість, включаючи розминку, основні танцювальні вправи й розтяжку для профілактики травм. У **висновках** указано, що включення хіп-хоп хореографії до шкільних занять фізичної культури може стати ефективною стратегією для підвищення рівня фізичної підготовки дітей і формування в них стійкої мотивації до активного способу життя.

Ключові слова: фізичний розвиток, координація рухів, танцювальні практики, аеробне навантаження.

Influence of Hip-Hop Choreography Classes on the Formation of Physical Endurance in School Age Children

Tetiana Korobka,

studio manager, choreographer, Modern Dance Studio “Star Dance”, Ternopil, Ukraine; Pilates instructor, Club Pilates, New York, United States,

<https://orcid.org/0009-0004-9540-3271>



***Abstract.** The purpose of the article is to study the influence of dance classes, in particular hip-hop, on the development of physical endurance in school-age children. To achieve this goal, the following **methods** were used : analysis of scientific literature, comparative analysis of existing studies, systematization and generalization. **The results of the study** show that physical endurance is the ability of the body to withstand physical activity for a long time without significant fatigue and depends on physical and psychological aspects. The development of endurance is one of the main goals of physical education programs in general secondary education. This is usually achieved through regular training, proper nutrition, adequate sleep, and other components of a healthy lifestyle. In the process of physical education, school-age children have the opportunity to develop both physical and psychological components of endurance. It is noted that the most effective ways to develop and improve endurance are the method of prolonged continuous work, as well as methods of repeated and interval training. Hip-hop choreography classes are considered as an effective means of integrating the educational process with the socio-cultural environment, which promotes physical development and the formation of personal values. The main criteria and movements of hip-hop dance are characterized. It has been determined that hip-hop is an aerobic activity that helps to strengthen the cardiovascular system, increase coordination and flexibility, and develop muscle strength in children. The main methods that can be used to effectively master the elements of hip-hop dance in physical education classes in general secondary education institutions are considered. Given the different physical fitness of students, it is necessary to adapt the exercises so that everyone can practice according to their capabilities. To maximize the effectiveness of hip-hop classes, it is important to ensure their balance, including warm-ups, basic dance exercises and stretching to prevent injuries. **The conclusions** indicate that the inclusion of hip-hop choreography in school physical education classes can be an effective strategy for*



improving children's physical fitness and forming a sustainable motivation for an active lifestyle.

Key words: physical development, coordination of movements, dance practices, aerobic exercise.

Постановка проблеми. В умовах сучасності, коли діти все більше часу проводять сидячи через гаджети, зростає небезпека малорухливого способу життя. Це може негативно вплинути на їхній фізичний і психічний розвиток. Тому вкрай важливо вводити активні форми діяльності в процес навчання.

Останніми роками сучасні танці набули значної популярності в Україні та стрімко розвиваються. Тисячі дітей, підлітків і молодих людей займаються цим напрямом завдяки активному відкриттю танцювальних шкіл і клубів. Серед найпопулярніших стилів вирізняється хіп-хоп, який є не лише танцювальним напрямом, а й важливою частиною молодіжної субкультури. Хіп-хоп, який у перекладі з англійської буквально означає «стриб-скік», – це культурний напрям, що народився в Нью-Йорку. Зазвичай хіп-хоп культура включає п'ять основних складників: емсіінг (MCing), діджеїнг (DJing), брейкінг (Breaking), графіті (Graffiti writing) і відповідну філософію (knowledge) [8]. Заняття хіп-хопом можуть стати не лише способом розваги, а й ефективним засобом для покращення фізичної витривалості, яка, у свою чергу, є важливим аспектом фізичного розвитку, оскільки вона впливає на загальний стан здоров'я, енергійність і здатність до виконання фізичних навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку В. Назимока, Ю. Мартинова й С. Абрамова, розвиток фізичних якостей має вагоме значення для підтримання здоров'я та загальної фізичної форми. Він сприяє зміцненню м'язів, покращує функціонування серцево-судинної системи, підвищує витривалість і загальний рівень фізичної підготовки. Фізичні якості людини, такі як сила,



витривалість, гнучкість і координація, відіграють ключову роль у її фізичному стані. Їх ефективний розвиток потребує регулярних тренувань і правильної методики [1, с. 24]. Рівень фізичної активності значно впливає на якість життя, зокрема на фізичну працездатність, здоров'я та психічний добробут. Результати дослідження О. Андрєєвої й інших науковців підтверджують ідею, що фізичні заняття можуть значно покращити не лише фізичні показники, а й психологічний стан учнів [2].

Завдяки систематичному підходу до тренувального процесу можна досягти значних результатів і суттєво покращити фізичний стан. Ю. Голод, М. Пітин, В. Пасічник наголосили на тому, що заняття фізичною культурою є невід'ємним правом кожної дитини й обов'язковим предметом у шкільній програмі, основна увага на якому має приділятися зміцненню здоров'ю, формуванню гармонійної тілобудови та підвищенню рівня рухової активності [3].

В. Овчарук, Б. Максимчук, В. Золочевський та інші розглянули актуальні способи включення фізичної активності в навчання, виявили основні чинники, які мотивують молодь займатися самовдосконаленням у фізичному плані, а також запропонували можливі шляхи покращення цієї галузі з урахуванням глобалізаційних процесів і цифрової трансформації освіти [4]. М. Slováková й інші науковці, дослідивши вплив інтервенційної програми з елементами музично-рухової й танцювальної діяльності, визначили, що рухова активність учнів у шкільному середовищі суттєво впливає на рівень фізичних здібностей, а відтак і фізичну підготовленість як один із виявів здоров'я [5].

Рандомізоване дослідження D. Tao, Y. Gao, J. Baker та інших спрямовано на вивчення впливу модифікованої танцювальної програми на моторику здобувачів освіти. Заняття експериментальної групи танцями двічі на тиждень протягом семи місяців виявили значне покращення моторних здібностей у здобувачів освіти, які брали участь у програмі, порівняно з контрольною групою.



Обидві групи показали позитивну динаміку, але танцювальна група досягла кращих результатів, які збереглися після завершення програми [6].

Дослідження Н. Хольченкової, яке включає розроблену методику сучасного танцю, також підтверджує позитивний вплив танцювальних практик на фізичне здоров'я дітей. У рамках дослідження проведено оцінювання соматичного здоров'я школярів, зокрема 11-річних дітей, через медико-біологічні показники й гомеостатичні індекси. Виявлено, що після впровадження танцювальної методики спостерігалися значні зміни у фізичному здоров'ї дітей експериментальної групи. За результатами експерименту, більшість учнів експериментальної групи продемонстрували високий рівень фізичного здоров'я порівняно з контрольною групою [7]. Це підтверджує ефективність запропонованої методики, яка може бути адаптована до хіп-хоп хореографії, що, у свою чергу, сприяє розвитку фізичної витривалості в дітей шкільного віку.

На думку фахівців і дослідників хіп-хопу, цей танцювальний стиль не потребує високого рівня координації рухів, що робить його оптимальним вибором для початківців, які лише починають освоювати сучасну хореографію. Водночас, як зауважив О. Пастухов, заняття хіп-хопом сприяють розвитку впевненості в собі, покращенню фізичної підготовки й формуванню прагнення до самовдосконалення [8]. Португальські науковці S. Bernardino, N. Saramago, D. Catela й інші розробили та валідували навчальну програму хіп-хопу Crianças+ («Діти+»), орієнтовану на збільшення фізичної активності й покращення моторних навичок у дітей дошкільного віку. Це дослідження демонструє ефективність хіп-хопу як методу розвитку фізичних і моторних навичок у дітей. Аналогічно можна адаптувати цю програму для покращення витривалості й фізичної активності учнів молодшого шкільного віку, ураховуючи важливість розвитку координації та ритму на етапі фізичної зрілості [9].

Е. Dumitru підтверджує в праці важливість танцю як інструмента для фізичного виховання, зокрема танцювальних стилів, таких як хіп-хоп, у контексті шкільного навчання. Популярність хіп-хопу серед молоді та його трансляція через телебачення може слугувати додатковим мотиватором для дітей до участі в таких заняттях, що також може позитивно впливати на їхню фізичну підготовку й витривалість [10].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність досліджень, що підкреслюють позитивний вплив танцю на загальний фізичний розвиток дітей, є кілька недостатньо досліджених аспектів. Необхідно більше з'ясувати, як саме хіп-хоп хореографія сприяє розвитку фізичної витривалості, зокрема як саме специфіка рухів і їх інтенсивність впливають на фізичні якості дітей шкільного віку. Це дослідження розкриває те, як регулярні заняття хіп-хопом можуть впливати на рівень розвитку м'язової сили, гнучкості й витривалості в контексті фізичного виховання дітей шкільного віку.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є вивчення впливу занять хіп-хоп хореографією на розвиток фізичної витривалості в дітей шкільного віку.

Завдання статті:

1. Охарактеризувати поняття фізичної витривалості.
2. Визначити вплив занять хіп-хоп хореографією на загальний фізичний стан і витривалість школярів.
3. Надати рекомендації щодо використання хіп-хоп хореографії в рамках фізичного виховання для покращення загального фізичного розвитку дітей шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток дітей є безперервним процесом, що відбувається поетапно. Кожен віковий період супроводжується специфічними морфофункціональними змінами організму.



Важливою особливістю цього процесу є його нерівномірність, тобто гетерохронність і хвилеподібний характер, що проявляється в чергуванні періодів інтенсивного росту з етапами його сповільнення [11, с. 46].

Витривалість – це здатність людини виконувати роботу протягом тривалого часу, зберігаючи при цьому її інтенсивність. Розвиток цієї якості тісно пов'язаний з удосконаленням біохімічних процесів, що забезпечують тривале виконання роботи, а також зі стійкістю нервової системи до сильного збудження. Як фізична якість витривалість є здатністю організму довго витримувати фізичні навантаження без значної втоми. Вона залежить не лише від фізичних факторів, таких як сила м'язів і стан серцево-судинної системи, а й від психологічних аспектів і стратегічного мислення. Розвиток витривалості досягається регулярними тренуваннями, правильним харчуванням, достатнім сном та іншими складниками здорового способу життя. З психологічного погляду витривалість включає самоконтроль і вміння працювати в умовах стресу або тривалого напруження. Отже, витривалість є комплексним поняттям, що поєднує фізичні та психологічні аспекти здатності людини довго витримувати навантаження.

У процесі занять фізичної культури школярі мають можливість розвивати як фізичні, так і психологічні компоненти витривалості. Фізичні навантаження, що включають кардіотренування, аеробні вправи, інтенсивні спортивні ігри або заняття танцями, допомагають зміцнити серцево-судинну систему й м'язи, а також покращити загальну фізичну витривалість. Методи, які нині використовують для розвитку витривалості, вибірково впливають на окремі біоенергетичні функції. Найефективнішими методами розвитку та підвищення витривалості є метод тривалої безперервної роботи (рівномірної або змінної), а також методи повторного й інтервального тренування. Зазвичай їх поділяють залежно від спрямованості на розвиток аеробного або анаеробного компонентів



витривалості [1, с. 245]. Для розвитку аеробної витривалості використовують безперервні, повторні й інтервальні тренування. Щоб вплинути на аеробний метаболізм, вправи мають тривати від 3 хвилин, що дає змогу досягти стабільного рівня споживання кисню.

У тренуваннях, спрямованих на розвиток анаеробного компонента витривалості, найчастіше використовуються методи повторної роботи з високою інтенсивністю й короткочасними періодами відпочинку, а також інтервальні тренування високої інтенсивності. Ці методи стимулюють розвиток здатності організму працювати в умовах кисневого голодування, збільшуючи толерантність до накопичення лактату та покращуючи ефективність анаеробних енергетичних систем [12]. Прикладами можуть бути спринтерські забіги, короткі інтенсивні вправи з обтяженнями або спеціалізовані вправи, що імітують рухи, характерні для певного виду спорту чи танцю.

Ключовими завданнями кожного заняття з фізичної культури є досягнення позитивного впливу фізичної активності, оцінювання загального фізичного стану, а згодом і покращення отриманих результатів. Освоєння нових рухових навичок сприяє адаптації здобувачів освіти до повсякденних викликів, подолання стресових ситуацій і підготовки до майбутньої професійної діяльності [13]. Крім того, формування цих якостей сприятиме підтриманню стабільної працездатності й ефективному функціонуванню в різних життєвих обставинах.

Ефективне виховання та самовдосконалення молоді можливе лише за умови впровадження інноваційних освітніх процесів, які поєднуються з непрофесійною, масовою соціокультурною діяльністю. У цьому контексті засвоєння цінностей, смислів і соціальних установок відбувається паралельно з навчальною діяльністю, що сприяє формуванню цілісного психофізичного, духовного та матеріального сприйняття світу й власного місця в ньому [4, с. 113]. Заняття хіп-хоп хореографією, за такого підходу, можуть розглядатися як



ефективний засіб інтеграції освітнього процесу із соціокультурним середовищем, сприяючи фізичному розвитку та формуванню особистісних цінностей.

Використання структурно-компонентного підходу в освітньому процесі дає змогу створювати програми, які гармонійно поєднують різні елементи діяльності, зокрема танцювальну практику, що сприяє формуванню фізичної витривалості учнів [14]. Такий підхід ураховує сучасні потреби здобувачів освіти, даючи змогу інтегрувати інноваційні методи, які допомагають досягти оптимальних результатів у розвитку фізичних і психологічних якостей учнів.

Упровадження танцювально-аеробної програми, зокрема з елементами хіп-хоп хореографії, у шкільну освіту може суттєво покращити рухові здібності дітей. Дослідження підтверджують значний прогрес у фізичних показниках учнів після систематичного проходження такої програми. Зокрема, зафіксовано підвищення рухливості суглобів, зростання динаміки й сили м'язів живота, стегон, покращення швидкісних здібностей і витривалості [5, р. 20].

Хіп-хоп є динамічним напрямом сучасної хореографії завдяки таким характеристикам [7, с. 294]:

- ритмічній музиці із сильними бітами, що надихає на енергійні рухи;
- імпровізації та стилізації, що додають свободи й органічності;
- активному використанню простору для динамічності;
- експресивності з емоційністю для створення емоційних постановок.

Хоча крок є ключовим танцювальним елементом у хіп-хопі, проте для його ефективного впровадження в освітній процес варто розглянути три основні категорії рухів. Перша – це рухи без впливу, які отримали таку назву через те, що положення ніг залишається незмінним протягом усього танцю. Друга – рухи з низьким навантаженням, де лише одна нога торкається підлоги, незалежно від



того яка саме. Третя – рухи з високою віддачею, до яких належать стрибки й моменти, коли жодна нога не контактує з поверхнею.

До ключових кроків у хіп-хоп танцях належать такі:

- 1) підплигування (Bounce) – вертикальні рухи, що допомагають відчувати ритм музики й підтримувати його протягом усього танцю;
- 2) кач (Rocking) – розкачування тіла вперед і назад у такт музиці, що нагадує рухи на рок-концерті;
- 3) хвиля (Wave) – плавні рухи, які створюють ефект хвилі в тілі;
- 4) коло (Round) – усі рухи, що формують кругові траєкторії.

На відміну від багатьох інших танцювальних напрямів, хіп-хоп практично не має жорстких правил. Він є своєрідним міксом різноманітних стилів, включаючи сальсу, кубинське танго, румбу, самбу, джаз, балет і навіть елементи бойових мистецтв, наприклад, кунг-фу. Головним критерієм є рух у ритмі музики.

Прикладом вправи, яка може бути використана під час уроку фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти й виконуватися під відповідну музику, є відскік. Для початку учні займають початкове положення: стають прямо, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті, спина пряма. Під час виконання вправи діти роблять рухи в такт музиці, виконуючи такі етапи [10, р. 7]:

- 1) згинання плечей і плавне нахилення спини вперед вліво, зберігаючи рівновагу та контроль над рухами;
- 2) повернення в початкове положення й плавний перехід до наступного руху;
- 3) згинання плечей і нахилення спини вперед вправо з виконанням рухів із такою технікою;

4) повтор рухів у такт музики, дотримуючись ритму й підтримуючи рівновагу.

Загалом танці, включаючи різні рухи, впливаючи на зір, слух і дотик, допомагають мозку краще працювати і створювати нові клітини, що, у свою чергу, може значно покращити фізичну витривалість дітей. Більше того, танці дають дітям можливість покращити свої рухові навички й основні рухові вміння [8]. Це прогресивна діяльність, що допомагає розвивати відчуття ритму та координацію, а також сприяє розвитку творчості, емоційного вираження й культурної обізнаності (рис. 1).

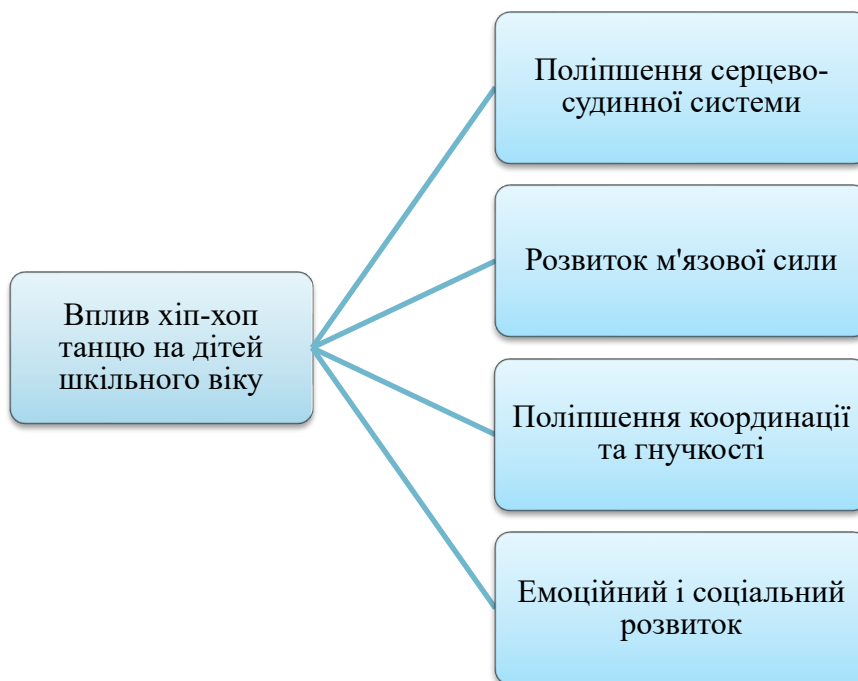


Рис. 1. Вплив хіп-хоп танцю на дітей шкільного віку

Джерело: авторська розробка.

Хіп-хоп танець є аеробним видом активності, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи. Під час занять діти виконують швидкі й енергійні рухи, що підвищує частоту серцевих скорочень і покращує кровообіг. Це, у свою



чергу, сприяє розвитку витривалості й загального фізичного стану. Варто зазначити, що хіп-хоп танці не лише сприяють фізичному розвитку, а й відіграють важливу роль у розкритті особистісного потенціалу дитини, формуванні позитивної самооцінки та розвитку творчих здібностей. Водночас значущим чинником ефективності навчального процесу є підтримка з боку батьків і вчителів, яка сприяє мотивації та успішній адаптації до танцювального середовища.

Заняття хіп-хопом сприяють розвитку та зміцненню різних груп м'язів, оскільки включають елементи силових вправ, таких як стрибки, присідання й повороти. Okремо варто підкреслити позитивний вплив хіп-хопу на розвиток рівноваги й балансу. Постійне відпрацювання складних рухів і положень допомагає дітям краще відчувати своє тіло в просторі та контролювати його [15]. Це не лише зміцнює впевненість у власних можливостях, а й підвищує рухову стабільність, що, своєю чергою, сприяє покращенню загальної координації.

Для ефективного освоєння елементів хіп-хоп танцю на заняттях із фізичного виховання важливо використовувати поєднання різних методів навчання, які сприяють розвитку фізичних якостей у дітей шкільного віку. Зокрема, метод розчленованої конструктивної вправи є важливим для вивчення складних танцювальних елементів, таких як основний крок. Цей метод передбачає поступове розбиття складного руху на етапи з подальшим їх об'єднанням у цілісну хореографічну дію. Алгоритм методу розчленованої конструктивної вправи виглядає так:

- 1) ознайомлення дітей із технікою виконання основного кроку через схеми, відео й показ педагога;
- 2) розбиття техніки на складові елементи: підскоки, випади – і їх комбінації;



- 3) виконання основного кроку в цілісному варіанті з корекцією помилок;
- 4) удосконалення рухової навички через регулярне виконання елементів.

Як основні методи для пояснення правил виконання рухів, а також для передавання їх образного й емоційного складників учитель використовує показ і розповідь. Показ відіграє ключову роль у навчанні техніки виконання рухів і послідовності виконання комбінацій. Нові рухи варто демонструвати повільно та кількаразово, поки школярі не засвоять їх правильно, обов'язково супроводжуючи показ детальним словесним поясненням. Комбіновані вправи спочатку демонструються у звичайному темпі: перший раз – під рахунок, другий – під музику. Багаторазове виконання рухів педагогом сприяє концентрації уваги учнів і розвитку їхньої зорової пам'яті, що є важливим у процесі навчання хіп-хоп танцю, оскільки велика частина матеріалу засвоюється через зорове сприйняття [16, с. 203]. Викладацький показ має бути точним, відповідати музичному ритму й допомагати учням опанувати єдині технічні прийоми виконання.

Метод стандартно-повторної вправи допомагає розвивати фізичні якості, такі як витривалість, шляхом безперервного виконання танцювальних композицій. Змагальний метод застосовується на етапі освоєння композицій, що допомагає формувати мотивацію до фізичної активності й морально-вольові якості. Залежно від етапу навчання кожен із зазначених методів може застосовуватися різною мірою.

З огляду на різний рівень фізичної підготовки учнів, важливо адаптувати вправи, щоб кожна дитина могла працювати відповідно до своїх можливостей. Для цього можна використовувати поступове збільшення інтенсивності навантажень і змінювати складність танцювальних комбінацій. Для досягнення



високого рівня ефективності занять із хіп-хоп хореографії важливо також забезпечувати їх збалансованість, що полягає у включенні елементів розминки, основних танцювальних вправ і розтяжки для запобігання травмам.

На сучасному етапі особливо актуальним є зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління. Для досягнення цієї мети необхідно здійснювати систематичний моніторинг фізичного розвитку дітей, аналізуючи динаміку їхніх індивідуальних показників протягом навчання в початковій школі. Такий підхід не лише сприятиме фізичному розвитку школярів, а й формуватиме позитивний психологічний настрій, мотивуючи їх до досягнення високих результатів.

Висновки. Фізичний розвиток через танець базується на регулярному тренуванні тіла, спрямованому на покращення сили, гнучкості, координації та витривалості. До того ж танцювальні вправи сприяють формуванню навичок концентрації, уважного сприйняття інформації та виконання інструкцій, що допомагає розвивати відповідальність і наполегливість. Значущі покращення бігової швидкості й здатності до тривалого фізичного навантаження підтверджують, що хіп-хоп хореографія є ефективним засобом розвитку рухових здібностей дітей шкільного віку. Важливо зазначити, що для досягнення максимальних результатів заняття мають бути регулярними й адаптованими до віку та фізичних можливостей дітей. Окрім того, важливо забезпечити безпеку й комфорт під час занять, використовуючи відповідне обладнання та техніку виконання рухів.

Перспективним напрямом подальших досліджень вважаємо порівняння ефективності хіп-хопу з іншими видами фізичної активності в контексті розвитку витривалості.



Список використаних джерел

1. Назимок В., Мартинов Ю., Абрамов С. Методи розвитку гнучкості, координації та витривалості на заняттях фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 7 (180). С. 242–245. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).48](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).48) (дата звернення: 17.01.2025).
2. Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being / O. Andrieieva et al. *Physical Education Theory and Methodology*. 2022. № 22 (4). С. 569–575. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16> (дата звернення: 17.03.2025).
3. Основи змістового наповнення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі: український та закордонний досвід / Ю.М. Голод та ін. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2024. № 2. С. 27–34. URL: <https://doi.org/10.32782/olimpSpru/2024.2.5> (дата звернення: 17.01.2025).
4. Динаміка цінностей фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти в освітній інноватиці України / В. Овчарук та ін. *Освітні обрії*. 2024. № 58 (1). С. 110–116. URL: <https://doi.org/10.15330/obrii.58.1.110-116> (дата звернення: 17.01.2025).
5. Slováková M., Mandzáková M., Daubnerova J. Opportunities for the development of motor skills through music-movement and dance activities of 9–10-year-old pupils. *Sport Mont*. 2024. № 22 (1). Р. 15–21. URL: <https://doi.org/10.26773/smj.240203> (дата звернення: 17.01.2025).
6. The physiological and psychological benefits of dance and its effects on children and adolescents: A systematic review / D. Tao et al. *Frontiers in physiology*. 2022. № 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.925958> (дата звернення: 17.01.2025).



7. Хольченкова Н.М. Вплив занять сучасним танцем на показники фізичного здоров'я молодших підлітків. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. № 7 (28). URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30122020/7301 (дата звернення: 17.01.2025).
8. Пастухов О.А. Хіп-хоп: характерні особливості та вплив на сучасну хореографію. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2024. № 1. С. 291–295. URL: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1276863> (дата звернення: 17.01.2025).
9. Development and validation of a hip hop intervention programme for pre-school children: Crescer+ (Grow+) / S. Bernardino et al. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2024. № 55. P. 212–225. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9417386> (дата звернення: 17.01.2025).
10. The role of street dance in developing psychomotor skills and creativity of students / E. Dumitru et al. *Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*. 2024. № 63 (1). P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2024.63.1.1> (дата звернення: 17.01.2025).
11. Дуткевич-Іванська Ю.В., Русин Л.П., Сабадош М.В. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. *Україна. Здоров'я нації*. 2021. Т. 1. № 1. С. 46–50. URL: <https://doi.org/10.24144/2077-6594.1.1.2022.254637> (дата звернення: 17.01.2025).
12. Tomescu G., Stănescu M.I., Aivaz K.A. The contribution of dance to Optimizing Motor skills and improving the Educational process in Institutionalized Children. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2024. № 15 (2). P. 362–377. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/15.2/580> (дата звернення: 17.01.2025).



13. Чорненко І.М., Веред В.І. Шляхи формування гнучкості в закладах вищої освіти. *Академічні візії*. 2024. № 30. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1063> (дата звернення: 17.01.2025).
14. Структурно-компонентний підхід до фізичного самовдосконалення студентської молоді / В.В. Овчарук та ін. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 14. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14776424> (дата звернення: 17.01.2025).
15. Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture / O. Andrieieva et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21. P. 2871–2879. DOI: 10.7752/jpes.2021.s5382 (дата звернення: 17.01.2025).
16. Шевченко О. Підготовка вчителя фізичної культури засобами ритміки і хореографії. *Innovative technologies in science and practice*. 2021. № 6. С. 201–204. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/38.40> (дата звернення: 17.01.2025).