

12. O'Sullivan M. & MacPhail A. (2021). Physical education futures: Learning to teach physical education. Routledge.
13. World Health Organization & United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2023). Physical education and health global standards and benchmarks. WHO & UNESCO.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к\(188\).17](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).17)

Власюк О.О.

ORCID iD: <http://orcid.org/0000-0001-6515-2070>
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро

Сорока О.І.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3003-7528>
старший викладач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро

Федоряка А.В.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-3422-9239>
старший викладач кафедри гімнастики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

Мета роботи: експериментально обґрунтувати методуку розвитку координаційних здібностей дітей 5-6 років засобами спортивних танців. Експериментальна методика включала вправи для розвитку просторових орієнтувань, часових орієнтувань, для розвитку спритності, для розвитку функції рівноваги. Підбір вправ здійснювався за принципом «від простого до складного», тому виконання координаційних рухів дітьми перешкод не зустрічало. Після вивчення простого руху додавалися різні елементи з підключенням рук, плечей, голови. Саме це сприяло розвитку здатності контролювати рухи свого тіла. Під впливом музики рухи ставали більш чіткими, ритмічними, координованими. Музично-ритмічні рухи допомагали дитині навчитися володіти своїм тілом, координувати рухи, погоджуючи їх з рухами інших дітей, учили орієнтуватися в просторі, закріплювали основні види рухів, сприяли освоєнню елементів танців.

В результаті дослідження визначено ефективність впливу оздоровчих занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей 5-6 років; були відзначені значні покращення у показниках рівня вестибулярної стійкості, динамічної рівноваги та почуття ритму.

Ключові слова: спортивні танці, вестибулярна стійкість, динамічна рівновага, почуття ритму

Vlasiuk Olena, Soroka Olena, Fedoriaka Andrii. Development of coordination abilities of children aged 5-6 years by means of sports dances. Purpose: to experimentally substantiate the methodology of development of coordination abilities of children aged 5-6 years by means of sports dances. The experimental methodology included exercises for the development of spatial orientation, time orientation, agility, and balance function. The selection of exercises was based on the principle of 'from simple to complex', so children's coordination movements did not encounter any obstacles. Having learnt a simple movement, various elements involving the arms, shoulders and head were added. This contributed to the development of the ability to control body movements. The exercises are unusual in their structure, so children like to do them with musical accompaniment. Under the influence of music, the movements became clearer, more rhythmic, and coordinated. Musical and rhythmic movements helped children to learn to control their body, coordinate movements, coordinating them with movements of other children, taught to orientate in space, consolidated basic types of movements, and contributed to mastering dance elements. The organisation of the educational and training process in the control and experimental groups had common features and differences. Exercises for development of coordination abilities in the control group were performed at the beginning of the lesson (during warm-up), at the end of the main part and after physical activity at the end of the lesson; Exercises for development of coordination abilities in the experimental group were performed during the lesson when performing each task. For each dance task a complex of coordination exercises was developed.

The study determined the effectiveness of the influence of health-improving classes with elements of sports dances on the development of coordination abilities of children aged 5-6 years; significant improvements were noted in the level of vestibular stability, dynamic balance and sense of rhythm.

Key words: sports dances, vestibular stability, dynamic balance, sense of rhythm.

Вступ. У сучасних умовах реформування системи освіти, до дошкільного виховання пред'являються нові, більш високі вимоги, пов'язані з організацією навчально-виховного процесу, при якій ефективно вирішувалися б освітні, виховні та оздоровчі завдання. Підготовка до навчання в школі вимагає від дітей значного психофізіологічного напруження.

Дослідження показують, що близько 30% дошкільнят 5-6 років мають низький рівень розвитку основних фізичних якостей [8, 9]. У період дошкільного дитинства відбувається швидка зміна будови і функцій організму, психомоторики, активно розвиваються фізичні здібності, серед яких провідне місце посідають координаційні здібності. У той же час, заняття з розвитку рухової сфери у дітей дошкільного віку, пропоновані як типовими, так і альтернативними програмами, як правило, не відповідають загальній меті – досягненню адекватної фізичної підготовленості організму дитини, не сприяють ефективному розвитку рухових вмінь і навичок [1, 2, 7].

Спортивні танці завойовують все більш широку популярність в Україні і у всьому світі завдяки високій культурі і красі їх виконання, а також завдяки поєднанню краси, музики і культури із спортом, силою, постійними тренуваннями і захоплюючими змаганнями [16, 17].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що більшість авторів вважають, що спортивні танці є популярним складнокоординаційним видом рухової активності дитячого контингенту. Особливо позитивно впливають заняття спортивними танцями на розвиток координаційних здібностей. Тому фахівці наголошують на тому, що заняття оздоровчої спрямованості з елементами спортивних танців можуть значно покращити показники розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку [3, 5, 6, 10].

Мета роботи: експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних здібностей дітей 5-6 років засобами спортивних танців.

Матеріали і методи дослідження. В дослідженні брали участь 2 групи дітей по 12 чоловік (1 – контрольна; 2 – експериментальна). Для вирішення поставлених задач застосовані такі методи: вивчення і аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. При початковому дослідженні, на першому етапі експерименту, за допомогою педагогічного тестування, був проведений аналіз рівня фізичної підготовленості і розвитку координаційних здібностей (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Рівень вестибулярної стійкості дітей 5-6 років за стандартними тестами

Тести	Проба Яроцького, с		Проба з підскоками, ЧСС (уд·хв ⁻¹)	
	К	Е	К	Е
$\bar{X}_{1\pm\sigma_1}$	17,4±1,95	17,0±1,95	134,4±12,3	135,8±10,65
±m ₁	0,617	0,617	4,11	3,06
P ₁	P ₁ >0,05		P>0,05	

Аналіз показав, що рівень вестибулярної стійкості випробуваних знаходився на досить низькому рівні: проба Яроцького в середньому виконувалась 17,4с ± 1,95 у контрольній групі, (при нормі – 27-28 секунд), а в експериментальній – 17,0с ± 1,95, ускладнена проба Ромберга – 9,4с ± 1,3 (при нормі – 15 секунд), в експериментальній – 9,3с ± 0,65.

При виконанні проби з підскоками в обох групах ЧСС збільшилася, в середньому, на 50%, що відповідає оцінці «добре» (P>0,05).

Ці координаційні проби використовувалися без урахування технічних можливостей танцюристів (базові елементи на паркеті).

Для визначення вихідного рівня розвитку координаційних здібностей дітей, що займаються спортивними танцями оздоровчої спрямованості, була використана шкала Бондаревського В.П. (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень розвитку координаційних здібностей дітей 5-6 років до експерименту (за методикою Бондаревського В.П.)

Тести	Тест «сліпа ходьба» (бал.)		Тест «ритм-ходьба» (бал.)	
	К	Е	К	Е
$\bar{X}_{1\pm\sigma_1}$	3,2±1,95	3,0±1,05	2,4±0,3	2,8±1,05
±m ₁	0,67	0,61	0,11	0,60
P ₁	P ₁ >0,05		P>0,05	

Показники тесту «сліпа ходьба», яким визначається функція динамічної рівноваги, здатність зберігати необхідну позу при ходьбі без зорового контролю, а також вміння тримати заданий напрямок руху, в обох групах відповідали рівню «задовільно» (P>0,05).

Показники тесту «ритм-ходьба», яким досліджується почуття ритму, в обох групах відповідали рівню «незадовільно» (P>0,05).

Координація рухів неможлива без просторового орієнтування, вона є необхідним компонентом будь-якої рухової дії. На першому етапі оволодіння просторовими орієнтуваннями зміна положення окремих частин тіла повинна проходити під контролем зору. На другому етапі дітям доступне словесне позначення різних напрямів, але все це по відношенню до частин тіла самої дитини. І лише на третьому етапі діти можуть визначати напрям по відношенню до предметів, до інших людей.

З'являються уявлення про напрям руху за словесним описом до його виконання. Таким чином, для розвитку просторових орієнтувань доцільно давати таку послідовність вправ:

1. Рухи рук, оскільки вони найбільш керовані, знаходяться в максимальному полі зору дитини (різні варіанти вправ з підніманням рук вперед, помахом перед собою і ін.).
2. Рухи рук, що знаходяться частково в полі зору (підняття вгору, в сторони, назад – із згинанням, обертанням в суглобах – в якому-небудь одному напрямі).
3. Рухи тулуба в лицьовій, бічній і потім горизонтальній площині.
4. Рухи ніг вперед, в сторони, назад.
5. Рухи різних частин тіла у напрямку до яких-небудь конкретних предметів, потім по слову в названому напрямі (наприклад, повороти в сторони до вікна, до дверей, потім направо, наліво).
6. Рухи різних частин тіла у напрямку до іншої дитини (наприклад, стоячи в колоні, піднімати м'яч, передавати його тому, що стоїть позаду).
7. Рухи будь-якої частини тіла з вимогами, що поступово підвищуються, до точності напрямку, амплітуди і швидкості орієнтування (наприклад, розвести руки в сторони, трохи вище за рівень плечей, виставити пряму ногу вперед з поворотом носка убік; те саме – в іншу сторону; потім виконати в прискореному темпі).

3 метою розвитку часових орієнтувань, вправи доцільно давати в такому порядку:

1. Вправи, які проводяться у супроводі слова вихователя. При цьому вказівки, команди і паузи витримуються в певному ритмі, акцентування («присідай вниз», «випрямилися»; «убік»; «прямо» і т.д.).
2. Вправи у супроводі музики.
3. Разом з вправами під музику давати вправи під рахунок з чітким ритмічним малюнком («раз – руки в сторони», «два – вниз») або такі рухи, в яких частини ритмічно нерівномірні («раз, два, три – сіли», «чотири – випрямилися»).
4. Добре відомі вправи виконувати самостійно, команда дається для початку вправи.

Найбільший вплив на розвиток спритності надають такі вправи:

1. В яких є швидка зміна пози (наприклад, з положення сид лягти на живіт (спину), перекотитися в одну сторону, в іншу, знову сісти).
2. Ті, що вимагають злагоджених дій, двох або декількох дітей (наприклад, вправи в парах, сидячи один проти одного, вправи підгрупами з великими гімнастичними обручами, з довгими палицями, в колоні – при передачі м'яча і т. д.).
3. З деякими предметами (м'ячі, скакалка і ін.). Вправи на спритність залежать від наявності рухового досвіду, від рівня координації у виконанні простих, ізольованих, а також складних комбінацій рухів.

На функцію рівноваги найбільший вплив надають такі вправи:

1. Підняття на носки з близько розташованими ступнями; присідання на носках з прямою спиною.
 2. Відведення і приставляння вперед, убік, назад однієї ноги з опорою на іншу ногу (по черзі).
 3. Підняття однієї ноги з опорою на іншу ногу; те саме – із заплученими очима; те саме – із затримкою на одній нозі.
 4. Повороти (стрибнути в обруч, зробивши поворот, і вистрибнути з нього; стоячи обернутися навколо себе, зупинитися; те саме – в іншу сторону; те саме – обернутися двічі і т.д.).
- На зменшеній площі опори (стоячи на кубі, сісти і випрямитися; стоячи на бруску на одній нозі, підняти іншу вперед).

Вищезазвані вправи виконуються починаючи з простих, поступово ускладнюючись. Необхідні умови для розвитку координації – різноманітність рухів і прискорення темпу.

Організація навчально-тренувального процесу в контрольній і експериментальній групах мала спільні ознаки і відмінності.

Спільні ознаки: організація навчально-тренувального процесу: загальний час роботи, об'єм та зміст вправ, що виконуються в тижневому мікроциклі.

Відмінності в організації навчально-тренувальних занять:

- вправи на розвиток координаційних здібностей в контрольній групі виконувались на початку заняття (під час розминки), у кінці основної частини та після фізичних навантажень у кінці заняття;
- вправи на розвиток координаційних здібностей в експериментальній групі виконувались під час заняття при виконанні кожного завдання. Для кожного танцювального завдання був розроблений свій комплекс координаційних вправ.

В початковий момент практичного використання запропонованої методики була проведена тестова діагностика, результати якої показали, що 7 дітей досліджуваної групи мали приблизно однаковий рівень розвитку координації рухів, класифікований нами як середній. 2 дитини мають високий рівень та 3 дитини – низький рівень координації. По закінченню експерименту проводилася вихідна діагностика за тими самими тестами

За результатами координаційних проб Яроцького та функціональної «проби з підскоками» до і після експерименту отримано дані проросту результатів (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень вестибулярної стійкості дітей 5-6 років за стандартними пробами після експерименту

Тести	Проба Яроцького, с		Проба з підскоками, ЧСС, (уд·хв ⁻¹)	
	К	Е	К	Е
$\bar{X} \pm \sigma_1$	17,4±1,95	17,0±1,95	134,4±12,3	135,8±10,65

$\pm m_1$	0,617	0,617	4,11	3,06
$\bar{X}_{2\pm\sigma_2}$	20,0 \pm 1,62	23,6 \pm 1,62	132,4 \pm 10,3	123,8 \pm 4,65
$\pm m_2$	0,513	0,513	4,01	2,03
P_2	$P_2>0,05$	$P_2<0,05$	$P_2>0,05$	$P_2<0,05$
P	$P<0,05$		$P<0,05$	

Показники тестування у досліджуваних підвищилися таким чином, що середній рівень розвитку координаційних здібностей стали мати 7 дітей, а 5 дітей стали мати високий рівень координації. Жодна дитина не мала низького рівня.

Аналіз показав, що рівень вестибулярної функції залишився: в контрольній групі на низькому рівні, а експериментальна група показала середній рівень.

При виконанні проби з підскоками, ЧСС в контрольній групі збільшилася, в середньому, на 50%, що відповідає оцінці «добре», в експериментальній – на 40%, що відповідає оцінці «відмінно» ($P<0,05$).

Динаміка результатів рівня розвитку координаційних здібностей дітей 5-6 років представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Рівень розвитку координаційних здібностей дітей 5-6 років після експерименту (за методикою Бондаревського В.П.)

Тести	Тест «сліпа ходьба» (бал.)		Тест «ритм-ходьба» (бал.)	
	К	Е	К	Е
$\bar{X}_{1\pm\sigma_1}$	3,2 \pm 1,95	3,0 \pm 1,05	2,4 \pm 0,3	2,8 \pm 1,05
$\pm m_1$	0,67	0,61	0,11	0,60
$\bar{X}_{2\pm\sigma_2}$	3,4 \pm 0,95	4,2 \pm 0,42	2,9 \pm 0,64	4,6 \pm 0,23
$\pm m_2$	0,82	0,05	0,45	0,10
P_2	$P_2>0,05$	$P_2<0,05$	$P_2>0,05$	$P_2<0,05$
P	$P<0,05$		$P<0,05$	

Показники тесту «сліпа ходьба» в контрольній групі відповідали рівню «задовільно» і, порівняно з попередніми показниками, суттєво не змінилися ($P>0,05$).

В експериментальній групі тест, яким визначається функція динамічної рівноваги, здатність зберігати необхідну позу при ходьбі без зорового контролю, а також вміння тримати заданий напрямок руху, відповідав рівню «добре», що вказує на позитивний вплив проведеної методики ($P<0,05$).

Показники тесту «ритм-ходьба», в контрольній групі відповідали рівню «незадовільно» і, в порівнянні з попередніми показниками, суттєво не змінилися ($P>0,05$).

В експериментальній групі тест яким досліджується почуття ритму, відповідав рівню «добре», що вказує на позитивний вплив проведеної методики ($P<0,05$).

Таким чином, отримані результати дозволяють стверджувати про ефективність і хорошу якість впровадженої методики.

Висновки. В результаті дослідження визначено ефективність впливу оздоровчих занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей 6-8 років; були відзначені значні покращення у показниках рівня вестибулярної стійкості, динамічної рівноваги та почуття ритму.

Література

1. Гончар Л.В., Борисова Ю.Ю., Бочарова С.А. Analysis of indicators of physical preparedness of children of senior preschool age. Спортивний вісник Придніпров'я.2022. №2. С. 23-29. DOI:10.32540/2071-1476-2022-2-023
2. Вільчковський Е.С, Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: Університетська книга, 2019. 467 с.
3. Кашуба В., Крикун Ю., Ярмолинський Л., Маслов О. Особливості фізичного розвитку юних спортсменів у складнокоординаційних видах спорту як передумова розробки здоров'язберігаючих технологій (на прикладі черліденгу). Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2024. С. 24-135. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-124
4. Кашуба В.А., Ярош Г., Крикун Ю., Хабінець Т., Домашенко Н., Шанковський А. Стан просторової організації тіла юних спортсменів як передумова розроблення й упровадження корекційно-профілактичних заходів у тренувальний процес. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020 Листоп 24; 36: 16-25. doi:10.15330/fcult.36.16-25
5. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344. ISBN 978-617-7912-32-2
6. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма):навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442с.

7. Пангелова Н., Круцевич Т., Пангелов Б., Рубан В. Особливості морфофункціонального і психофізичного стану дітей 6-річного віку як складових готовності до шкільного навчання. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. №1. С. 75-82. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.75-82>
8. Пангелова Н., Рубан В., Діас Д. Організаційно-методичні особливості занять аквафітнесом з дітьми дошкільного віку. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2022. 1(1). С. 53-60.
9. Пасичник В.М. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис.... доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2023. 705 с.
10. Чеверда А. О. Вплив фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей 6-8 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 2 (122)2020. С. 183-186.
11. Cupisti A., D'Alessandro C., Evangelisti I., Piazza M., Galetta F., Morelli E. Low back pain in competitive rhythmic gymnasts. J Sports Med Phys Fitness. 2004, vol.44, №1, pp.49-53.
12. Cupisti A., D'alessandro C., Evangelisti I., Umbri C., Rossi M., Galetta F., Panicucci E., Pegna S.L., Piazza M. Injury survey in competitive sub-elite rhythmic gymnasts: results from a prospective controlled study. J Sports Med Phys Fitness. 2007, vol.47, №2, pp.203-207.
13. International Judo Federation. Judo in Schools. Available online: <https://schools.ijf.org/> (accessed on 20 November 2021 Klentrou P., Plyley M. Onset of puberty, menstrual frequency, and body fat in elite rhythmic gymnasts compared with normal controls. Br J Sports Med. 2003, vol.37, №6, pp.490-494.
14. Jean Carlo Benetti Bueno, L.V. Andreato, R.B. Silva, A. Andrade. Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: a randomised trial, International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2022, DOI:10.1080/1612197X.2022.2109184
15. Kowalczyk M., Zgorzalewicz-Stachowiak M., Blach W., Kostrzewa M. Principles of Judo Training as an Organised Form of Physical Activity for Children. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19(4):1929. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041929>
16. Munoz M.T., de la Piedra C., Barrios V., Garrido G., Argente J. Changes in bone density and bone markers in rhythmic gymnasts and ballet dancers: implications for puberty and leptin levels. Eur J Endocrinol. 2004, vol.151, №4, pp.491-496.
17. Piazza M., Di Cagno A., Cupisti A., Panicucci E., Santoro G. Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts. J Sports Med Phys Fitness. 2009, vol.49, №3, pp.297-300.

References

1. Honchar L.V., Borysova Y.Y., Bocharova S.A. (2022). Analysis of indicators of physical preparedness of children of senior preschool age. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №2. S. 23-29. DOI:10.32540/2071-1476-2022-2-023.
2. Vilchkovskiy E.S, Kurok O.I. (2019). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: pidruchnyk. Sumy: Universytetska knyha. 467 s.
3. Kashuba V., Krykun Yu., Yarmolynskiy L., Maslov O. (2024). Osoblyvosti fizychnoho rozvytku yunikh sportsmeniv u skladnokoordinatsiinykh vydakh sportu yak peredumova rozrobky zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii (na prykladi cherlidenhu). Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 1. S. 24-135. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-124
4. Kashuba V.A., Yarosh H., Krykun Yu., Khabinets T., Domashenko N., Shankovskiy A. (2020). Stan prostorovoi orhanizatsii tila yunikh sportsmeniv yak peredumova rozroblennia y uprovdzhennia korektsiino-profilaktychnykh zakhodiv u trenuvalnyi protses. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. Lystop 24; 36: 16-25. doi:10.15330/fcult.36.16-25
5. Lysenko A.O., Horbenko O.V. (2020). Sportyvni tantsi (ievropeiska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V. 344 s. ISBN 978-617-7912-32-2
6. Lysenko A.O., Horbenko O.V. (2021). Sportyvni tantsi (latynoamerykanska prohrama):navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V. 442 s.
7. Panhelova N., Krutsevych T., Panhelov B., Ruban V. (2023). Osoblyvosti morfofunktsionalnoho i psykhofizychnoho stanu ditei 6-richnoho viku yak skladovykh hotovnosti do shkilnoho navchannia. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. №1. S. 75-82. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.75-82>
8. Panhelova N., Ruban V., Dias D. (2022). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti zaniat akvafitnesom z ditmy doshkilnoho viku. Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu. 2022. 1(1). S. 53-60.
9. Pasichnyk V.M. Teoretyko-metodychni osnovy ihrovoi diialnosti ditei doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia: dys.... doktora nauk z fiz. vykhovannia ta sportu: 24.00.02 – fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. Lviv, 2023. 705 s.
10. Cheverda A.O. (2020). Vplyv fitnes-zaniat z elementamy sportyvnykh tantsiv na rozvytok koordinatsiinykh zdibnostei ditei 6-8 rokov. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Vypusk 2 (122). S. 183-186.
11. Cupisti A., DAlessandro C., Evangelisti I., Piazza M., Galetta F., Morelli E. (2004). Low back pain in competitive rhythmic gymnasts. J Sports Med Phys Fitness. Vol.44, №1, pp.49-53.
12. Cupisti A., Dalessandro C., Evangelisti I., Umbri C., Rossi M., Galetta F., Panicucci E., Pegna S.L., Piazza M. (2007). Injury survey in competitive sub-elite rhythmic gymnasts: results from a prospective controlled study. J Sports Med Phys Fitness. Vol.47, №2, pp.203-207.
13. International Judo Federation. Judo in Schools. Available online: <https://schools.ijf.org/> (accessed on 20 November 2021 Klentrou P., Plyley M. Onset of puberty, menstrual frequency, and body fat in elite rhythmic gymnasts compared with normal controls. Br J Sports Med. 2003, vol.37, №6, pp.490-494.

14. Jean Carlo Benetti Bueno, L. V. Andreato, R.B. Silva, A. Andrade, Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: a randomised trial, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2022, DOI:10.1080/1612197X.2022.2109184
15. Kowalczyk M., Zgorzalewicz-Stachowiak M., Błach W., Kostrzewa M.(2022). Principles of Judo Training as an Organised Form of Physical Activity for Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(4):1929. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041929>
16. Munoz M.T., de la Piedra C., Barrios V., Garrido G., Argente J. (2004). Changes in bone density and bone markers in rhythmic gymnasts and ballet dancers: implications for puberty and leptin levels. *Eur J Endocrinol*. Vol.151, №4, pp.491-496.
17. Piazza M., Di Cagno A., Cupisti A., Panicucci E., Santoro G. (2009). Prevalence of low back pain in former rhythmic gymnasts. *J Sports Med Phys Fitness*. Vol.49, №3, pp.297-300.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к\(188\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).18)

Воловик Н. І.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-4305-3228>

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри олімпійського та професійного спорту,

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Підвальна О. В.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-8416-121X>

ст. викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,

м. Київ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Стрес став глобальною проблемою громадського здоров'я. Він є основним джерелом проблем зі здоров'ям. Стрес погіршує відчуття благополуччя та якості життя, і відомо, що тривалий стрес викликає проблеми з ментальним та фізичним здоров'ям людей. Довготривала війна та умови воєнного стану призводять до збільшення рівня стресу.

Фітнес-йога пропонує один з можливих способів зменшення стресу. Наукові дослідження свідчать про позитивні впливи занять фітнес-йогою на здоров'я та благополуччя, а також на зниження рівня стресу та його симптомів. Позитивний вплив цієї практики на ментальне та фізичне здоров'я пояснюють впливом на регуляцію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркових залоз і симпатичної нервової системи. Біологічні механізми включають вегетативну нервову систему і особливо зв'язок між парасимпатичною та симпатичною нервовими системами. Психологічні механізми, які знімають стрес під час занять фітнес-йогою, включають більш позитивне ставлення до стресу, самоусвідомлення, покращені механізми подолання, більшу оцінку контролю, підвищений спокій, уважність, самосвідомість. Тобто, фітнес-йога може бути важливим інструментом життєвих навичок для здобувачів, щоб справлятися зі стресом протягом усього життя.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі, здоров'я, стрес, фітнес-йога.

Volovyk Nataliia, Pidvalna Olena. Effectiveness of fitness-yoga for reducing stress levels in higher education institutions under martial law. Stress has become a global public health problem. It is a major source of health problems. Stress impairs the sense of well-being and quality of life, and prolonged stress is known to cause problems with people's mental and physical health. Prolonged war and martial law conditions lead to increased stress levels. Fitness-yoga offers one possible way to reduce stress. Scientific studies indicate the positive effects of fitness-yoga on health and well-being, as well as on reducing stress levels and its symptoms. The positive effects of this practice on health are explained by its effect on the regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenal and sympathetic nervous systems. Biological mechanisms involve the autonomic nervous system and especially the connection between the parasympathetic and sympathetic nervous systems. Psychological mechanisms that relieve stress during fitness-yoga include a more positive attitude towards stress, self-awareness, improved coping mechanisms, a greater sense of control, increased calmness, mindfulness, and self-compassion. In other words, fitness-yoga can be an important life skills tool for learners to manage stress throughout their lives. The purpose of the article - the impact of fitness-yoga classes on reducing stress levels in higher education institutions.

Higher education institutions face high levels of stress among students worldwide, and in Ukraine this problem has worsened with the outbreak of full-scale war. High levels of distress negatively affect well-being, academic performance. Higher education institutions are an ideal place to develop stress management skills in students. The use of fitness-yoga is an effective and cost-effective way to provide young people with a preventive resource to access the benefits of fitness-yoga for mental and physical health.

Key words: applicants, higher education institutions, fitness-yoga, health, stress.

Постановка проблеми. Занепокоєння життям та здоров'ям досягло безпрецедентного рівня. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань є важливим національним пріоритетом. Не лише медичні та наукові спільноти, але й широка