

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№2 (14) 2025

Наукове електронне періодичне
видання

СПОРТИВНА НАУКА ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Scientific E-Journal
SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH



ISSN 2664-2069 (online)
DOI: 10.28925/2664-2069.2025.2

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 2(14). – 198 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., професор (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від 30 жовтня 2025 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





З М І С Т

<i>Арсене Ігор, Тімашева Олена</i>	Кореляція між екологічною освітою в сім'ї, закладах дошкільної й загальної середньої освіти та екологічною свідомістю і поведінкою	5
<i>Багас Олег, Алексєєва Олександра</i>	Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах	14
<i>Бакіко Ігор, Малімон Олександр, Касарда Ольга, Герасимюк Петро</i>	Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів, які займаються спортом	27
<i>Дяченко Андрій, Рабін Мохамед Фахмі Хашім</i>	Моніторинг швидкісних можливостей юних футболістів Іраку	35
<i>Кунінець Олеся</i>	Особливості ведення документообігу для організації та здійснення навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі	46
<i>Мандюк Андрій, Сороколіт Наталя, Ханікянц Олена, Андрес Андрій</i>	Порівняльний аналіз нормативно-правового забезпечення фізичного виховання в закладах вищої освіти України та країнах європейського союзу	54
<i>Петрова Наталя, Латишев Микола</i>	Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування	67
<i>Позмогова Наталія, Кальонова Ірина, Соломенчук Катерина</i>	Оцінка просторово-часових параметрів ходьби у осіб юнацького віку жіночої статі з нормальним та підвищеним рівнем тривожності	76



З М І С Т

<i>Приходько Володимир</i>	Проект реформи спорту вищих досягнень у контексті наслідків повномасштабної війни Росії проти України	84
<i>Рожкова Тетяна, Горбунова Єсенія</i>	Оптимізація тренувального процесу у спортивних танцях на основі врахування медико-біологічних особливостей спортсменок	100
<i>Ружанська Анна, Рожкова Тетяна</i>	Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями дітей 6-7 років	110
<i>Саутов Рахмет, Тищенко Валерія</i>	Функціональна підготовленість юних футболістів різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки	120
<i>Скалозуб Андрій, Шинкарук Оксана</i>	Визначення значущості сфер протидії тильтуванню у кіберспорті	130
<i>Хорошуха Михайло</i>	Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття	145
<i>Чередниченко Інна, Мельникова Людмила, Захаріна Євгенія, Захаріна Аліса, Чухланцева Наталя</i>	Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями	164
<i>Чубко Роман</i>	Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом	178
<i>Ярмоленко Максим</i>	Вплив тильту як емоційного стану гравців на результативність в кіберспорті	188

<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.211> УДК: 796.012.2+796.012.656-053.5(045)

СПРИЯННЯ ПОКРАЩЕННЮ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ

Ружанська Анна ^(BCDE), **Рожкова Тетяна** ^(ADEF)

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Існує думка, що танці – це не спорт. Після опитування з'ясувалося, що це відбувається через недостатню поінформованість й невелику кількість досліджень, пов'язаних зі спортивними танцями. У статті наведено результати опитування частини населення, яка не пов'язана з танцювальним спортом, зокрема, можна побачити негативну статистику з приводу думок на цю тему. Це призводить до хибної думки про успіх та досягнення спортсменів. У даній статті висвітлено тему, яка сприяє покращенню когнітивних функцій дітей 6-7 років, які займаються спортивними танцями.

Мета дослідження – визначити вплив занять спортивними танцями на розвиток когнітивних функцій дітей віком 6-7 років.

Матеріал і методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних з наукових літературних джерел, отримання даних після опитування, метод порівняння.

Результати. Під час роботи було визначено проблематику статті, а саме, чому суспільство не знає про можливості розвитку під час виконання систематичних танцювальних рухів; розкрито мету, розроблені завдання, проведено опитування та тестування, виконана експериментальна частина, розроблено рекомендації швидкісного розвитку когнітивних функцій зазначеної категорії дітей.

Висновки. У результаті проведення теоретичного аналізу та емпіричних досліджень можемо зробити висновок, що під час занять спортивними танцями відбувається активний розвиток когнітивних функцій. Визначено недостатній рівень обізнаності суспільства в даній темі, відтак необхідно переглянути різні варіанти просування інформації про спортивні танці для розвитку танцювального світу.

Ключові слова: діти 6-7 років, когнітивні функції, спортивні танці, увага, пам'ять, рухова активність.

PROMOTING IMPROVEMENTS IN COGNITIVE FUNCTIONS THROUGH DANCESPORT CLASSES FOR CHILDREN AGED 6-7

Ruzhanska Anna ^(BCDE), Rozhkova Tetiana ^(ADEF)

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. There is a perception that dancing is not a sport. After conducting a survey, it became clear that this is due to a lack of information and a small number of studies related to competitive dancing. Therefore, in this article, based on a survey of people who are not involved in competitive dancing, you can see negative statistics regarding opinions on this topic. This leads to a misconception about the success and achievements of athletes. This article highlights a topic that contributes to the improvement of cognitive functions in children aged 6-7 who are involved in competitive dancing.

The aim of the article is to determine the impact of dancesport classes on the development of cognitive functions in children aged 6-7 years.

Materials and methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific literature sources, obtaining data after a survey, comparison method.

Results. During the work, the subject of the article was determined, namely, why society is unaware of the possibilities for development through systematic dance movements; the goal was revealed, tasks were developed, surveys and tests were conducted, the experimental part was carried out, and recommendations for the rapid development of cognitive functions in this category of children were developed.

Conclusions. As a result of theoretical analysis and empirical research, we can conclude that cognitive functions are actively developed during dancesport classes. The insufficient level of public awareness of this topic has been identified, therefore it is necessary to review various options for promoting information about dancesports for the development of the dance world.

Key words: children aged 6-7, cognitive functions, dancesport, attention, memory, physical activity.

Вступ

Існує думка, що танці – це не спорт. Після опитування з'ясувалося, що це відбувається через недостатню поінформованість й невелику кількість досліджень, пов'язаних зі спортивними танцями. У статті наведено результати

опитування частини населення, яка не пов'язана з танцювальним спортом, зокрема, можна побачити негативну статистику з приводу думок на цю тему. Це призводить до хибної думки про успіх та досягнення спортсменів.

Мета дослідження



Мета дослідження – визначити вплив занять спортивними танцями на розвиток когнітивних функцій дітей віком 6-7 років.

Матеріал і методи дослідження

Теоретичний аналіз та узагальнення даних з наукових літературних джерел, отримання даних після опитування, метод порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення

Когнітивні функції – це вищі, найбільш складні функції головного мозку, що забезпечують: процес раціонального пізнання світу; цілеспрямовану взаємодію та обмін інформацією зі світом; сприйняття, обробку та аналіз інформації; розробку та втілення програми дій; навчання, засвоєння інформації та навичок; фіксацію, збереження та відтворення інформації, навичок [1].

Високі фізичні та психологічні навантаження є особливістю сучасного спорту. Успішність спортсмена у навчально-тренувальній та змагальній діяльності визначається максимальною роботою всіх функціональних систем спортсмена. У тому числі важливу роль грає когнітивна сфера.

Розвиток когнітивних функцій, психічних та психомоторних якостей дозволить спортсмену реалізувати свій потенціал та бути конкурентоспроможним у спорті вищих досягнень [2].

Фізичні вправи покращують пам'ять і навички мислення і прямо, і опосередковано. Вони діють безпосередньо на організм: стимулюють такі фізіологічні зміни як зниження резистентності до інсуліну та запалення; заохочують вироблення факторів росту хімічних речовин, які

впливають на ріст нових кровоносних судин у мозку та навіть на чисельність, виживання та загальний стан здоров'я нових клітин мозку.

Чисельні дослідження показують, що частини мозку, що контролюють мислення та пам'ять, мають більший об'єм у людей, які займаються спортом, ніж у людей, які цього не роблять [3].

Рухова активність – це рухові дії які відбуваються за рахунок енергії. Під час рухової активності в організмі дитини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Фізично активніші діти, в цілому, краще навчаються у школі: це відображається в їхніх результатах з математики, писання та читання [4; 5].

Учений І. Сеченов уперше пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи, вважаючи, що в цілісній структурі розвитку та пізнавальній діяльності людини провідну роль відіграє руховий аналізатор. Фізіолог показав взаємозв'язок моторних функцій із вищими відділами центральної нервової системи, що підтвердило вплив рухів на психічний розвиток людини, а відповідно – і на її пізнавальну діяльність.

Рухова активність є джерелом здоров'я, працездатності, а також фактором розвитку психомоторики, сприймання, уваги, мислення, пам'яті – когнітивної сфери дошкільника. Посилена фізична активність сприяє зниженню рівня гормонів адреналіну й кортизолу, що відповідають за фізіологічну реакцію на стрес, і захищає організм від перенапруження та емоційного вигорання [4; 6].

Спортивні танці – це своєрідний

вид спортивної діяльності, що об'єднує спорт та мистецтво. Популярність спортивних танців на сучасному етапі пояснюється естетичністю, з одного боку, та проявом спортсменами максимально складних рухових навичок, з іншого боку.

Серед значущих критеріїв, що впливають на рівень успішності у спортивних танцях – наявність творчих здібностей у спорті. Однак на сьогодні проблемою залишається оцінювання цих здібностей.

Як вид спорту, що потребує реалізації складних координаційних навичок, які виконуються в умовах музичного супроводу, спортивні танці розкривають різні здібності людини, у тому числі, і когнітивні. Адже, когнітивні функції відповідають не тільки за процес навчання, але й приймають безпосередню участь у формуванні та реалізації спортивної діяльності.

До когнітивних функцій відносяться такі характеристики як: сприйняття зовнішньої інформації, увага, пам'ять та мислення.

Виконання складних елементів, синхронізація музичного супроводу та реалізація рухових навичок потребує залучення різних когнітивних функцій спортсменів. Тому, удосконалення процесу прояву максимальних можливостей у спортивних танцях є вкрай актуальним питанням.

Аналіз сучасної науковій літературі свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених розгляду проблеми, що пов'язана з процесом формування успішності у спортивних танцях.

Виходячи з вище представленого, виникає необхідність вивчення зв'язків між когнітивними здібностями танцюристів та проявом їх успішності.

В табл. 1 представлено значення когнітивного тесту на оцінку вербального сприйняття «встановлення закономірностей» серед спортсменів із різним рівнем спортивної успішності у спортивних танцях.

Аналіз свідчить, що у групі успішних спортсменів виявлено достовірно вищі значення показників точності й ефективності при виконанні когнітивного завдання на сприйняття вербальної інформації.

Враховуючи, що тест «встановлення закономірностей» характеризується вербальними завданнями пошуку закодованого слова, основними когнітивними функціями при виконанні цього тесту є сприйняття інформації за швидкістю, оперативне та логічне мислення, увага.

Наявність достовірно більших абсолютних значень точності при відтворенні тесту в групі успішних танцюристів вказує на вищий рівень уваги та швидкості зорового сприйняття, порівняно із групою менш успішних спортсменів.

Висока ефективність при переробці подразників вербального тесту у успішних спортсменів, порівняно із іншою групою, вказує на підвищений рівень логічного та оперативного мислення.

Таким чином, успішність у спортивних танцях характеризується високою швидкістю зорового сприйняття та підвищеним рівнем оперативного і логічного мислення при переробці вербальних подразників у когнітивному завданні.

У табл.2 представлено значення когнітивного тесту для переробки невербальної інформації «порівняння чисел» серед спортсменів із різним рівнем успішності у спортивних танцях.

Аналіз даних, наведених у табл. 2, свідчить про достовірно більші абсолютні значення показників ефективності та стабільності у менш успішних спортсменів, але низьке значення швидкості переробки інформації.

В той же час, наявність кращих значень швидкості переробки зорової інформації в успішних спортсменів негативно впливає на ефективність та стабільність відтворення невербального

когнітивного завдання.

Таким чином, в умовах сприйняття та переробки невербальної інформації серед спортсменів успішних у спортивних танцях виявляються кращі швидкісні характеристики, порівняно із менш успішними спортсменами.

Однак, якісні характеристики сприйняття та переробки невербальної інформації кращими виявляються у групі менш успішних спортсменів.

Таблиця 1 – Показники когнітивного тесту з вербальними подразниками у групах спортсменів із різним рівнем успішності у спортивних танцях (медіана, верхній та нижній квартилі)

Показники	Більш успішні спортсмени (n=11)	Менш успішні спортсмени (n=13)
Продуктивність, ум.од.	19,00 16,00; 20,00	17,00 15,00; 19,00
Швидкість, ум.од.	3,45 3,05; 4,15	3,50 3,00; 4,20
Точність, ум.од.	0,90 0,85; 1,00	0,85* 0,75; 0,90
Ефективність, ум.од.	60,50 55,00; 70,00	45,40* 45,50; 62,00

Примітка. * - $p < 0,05$, порівняно із групою більш успішних спортсменів

Таблиця 2 - Показники когнітивного тесту з вербальними подразниками у групах спортсменів із різним рівнем успішності у спортивних танцях (медіана, верхній та нижній квартилі)

Показники	Більш успішні спортсмени (n=11)	Менш успішні спортсмени (n=13)
Ефективність, ум.од.	1095,50 1022,00; 1455,00	13245,00* 1235,00; 1486,00
Латентність рішення, мс	1015,50 954,50; 1343,00	1282,95*; 1100,00; 1458,00
Точність, ум.од.	0,98 0,94; 1,00	0,99 0,95; 1,10
Стабільність, ум.од.	28,80 27,50; 36,50	34,00* 30,50; 40,50

Примітка. * - $p < 0,05$, порівняно із групою більш успішних спортсменів

У процесі дослідження доведено,

що рівень прояву когнітивних функцій

серед спортсменів впливає на успішність реалізації спеціальних технічних навичок у танцювальному спорті.

Проведене дослідження значно розширює дані щодо виявлення зв'язків між проявом психічних (когнітивних) функцій та успішністю у танцювальному спорті серед юних спортсменів.

У результаті проведеного аналізу виявлено, що особливим критерієм успішності у танцювальному спорті є сприйняття вербальних подразників.

Отже, можна сказати, що прояв успішності у спортивних танцях пов'язаний із рівнем розвитку когнітивних функцій: уваги, вербального сприйняття та оперативного і логічного мислення.

Також в групі більш успішних спортсменів виявлено перевагу швидкісних характеристик реагування у когнітивному тесті при реагуванні на невербальну інформацію. Одночасно, у групі спортсменів із зниженою успішністю у спортивних танцях кращими виявляються якісні характеристики сприйняття, аналізу та прийняття рішень при переробці невербальної інформації [7].

Успіх у спорті залежить значною мірою від індивідуальних особливостей спортсменок, разом з цим формуються якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [8].

Також заняття спортивними танцями не можуть відбуватися без музики. Ураховуючи участь багатьох когнітивних функцій у музичній діяльності, здається природним, що в музикантів зони мозку, які лежать в основі цих функцій, демонструватимуть підвищену пластичність, а аналіз досліджень з нейровізуалізації

дозволяють припустити, що розвиток пластичності ділянок мозку, які контролюють основні музичні функції, сприяє загальному когнітивному розвитку шляхом перенесення музичного навчання на інші навички [9].

Після аналізу теоретичного матеріалу було проведено два тестування серед людей, які не пов'язані зі спортивними танцями та серед тренерів з цього виду спорту, щоб дізнатися відповіді щодо обраної теми статті.

На жаль, суспільство майже не знає про розвиток фізіологічних процесів в організмі та про специфіку спортивних танців. Це свідчить, що наукових досліджень щодо спортивних танців не достатньо, адже більшість тільки візуально знайомі з цим видом спорту, а дехто ніколи про них навіть не чув. Щоб виправити цю ситуацію необхідно популяризувати та досліджувати вивчення спортивних танців із різних сторін.

З приводу опитування тренерів, можна зробити висновок, що вони добре знайомі зі своєю професією та знають тонкощі цієї справи. Завдяки своєму стажу, тренери впевнено можуть відповісти на данні питання з власного досвіду. Це допомагає знайти правильну інформацію, адже вона перевірена на практичному досвіді.

Саме тренери підтвердили, що когнітивні функції будуть розвиватися під час занять спортивними танцями. Також було проведено третє дослідження для того, щоб підтвердити одне з двох досліджень, які ґрунтувалися на власній думці та практичному досвіді.

Було обрано «Монреальський когнітивний тест», за яким можна перевірити такі когнітивні функції, як-от: пам'ять, увага, мова, абстракція,

орієнтація, зорово-конструктивні повторення. Час проведення тесту – 10 хв.
виконавчі навички, відкладене

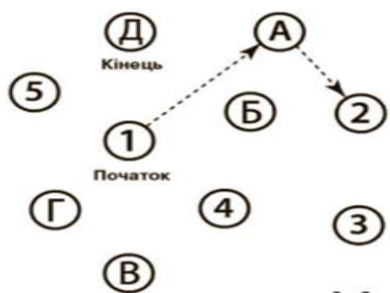
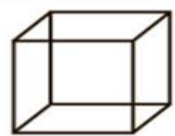
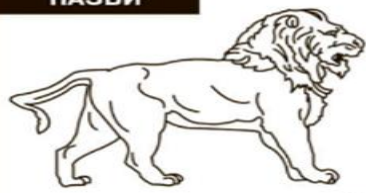
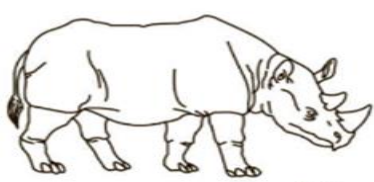
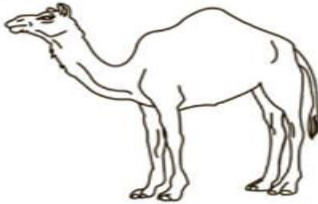
ЗОРОВО-КОНСТРУКТИВНІ/ВИКОНАВЧІ НАВИЧКИ   Скопіюйте куб [] Намалуйте годинник (десять хвилин на дванадцять) (3 бали) [] Контур [] Цифри [] Стрілки		БАЛИ: _/5	
НАЗВИ  []  []  []			_/3
ПАМ'ЯТЬ Прочитайте список слів. Обстежуваний повинен їх повторити. Зробіть дві спроби, навіть якщо обстежуваний повторив усі слова після першої спроби. Перепитайте слова через 5 хвилин.	обличчя оксамит церква маргаритка червоний 1 спроба [] [] [] [] [] 2 спроба [] [] [] [] []	Бали не додаються	
УВАГА Прочитайте список цифр (1 цифра/1 секунда)	Обстежуваний повинен повторити їх у такому ж порядку [] 2 1 8 5 4 Обстежуваний повинен повторити їх у зворотному порядку [] 7 4 2	_/2	
Прочитайте список букв. Обстежуваний повинен вдарити долонею по столу кожен раз при проголошенні літери А.	Бали не додаються, якщо є дві та більше помилки. [] Ф Б А С М Н А А Ж К Л Б А Ф А К Д Е А А А Ж А М О Ф А А Б	_/1	
Серійне віднімання 7, починаючи зі 100. 4 або 5 правильних віднімань — 3 бали; 2 або 3 правильних віднімань — 2 бали; 1 правильне віднімання — 1 бал; 0 правильних віднімань — 0 балів	[] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65	_/3	
МОВА Повторіть: Я упевнений, що тільки Джон може сьогодні допомогти. [] Кіт завжди ховався під диваном, коли пес був у кімнаті. []		_/2	
Вербальна швидкість / Назвати за 1 хвилину максимальну кількість слів, що починаються з літери Н [] ____ (норма ≥ 11 слів)		_/1	
АБСТРАКЦІЯ Спільне між словами банан-апельсин = фрукти [] поїзд-велосипед [] лінійка-годинник		_/2	
ВІДКЛАДЕНЕ ПОВТОРЕННЯ Повторені слова БЕЗ ПІДКАЗКИ	обличчя оксамит церква маргаритка червоний [] [] [] [] []	Бали присуджуються за названі слова без підказок	
ОПЦІЙНО Категоріальна підказка [] Список слів для вибору []			
ОРІЄНТАЦІЯ [] Дата [] Місяць [] Рік [] День тижня [] Місце знаходження [] Місто		_/6	

Рисунок 3 – Монреальський когнітивний тест

У даному тестуванні брало участь 42 дітей. 3 першого класу загальноосвітньої школи пройшли тестування 21 дитина, які ніколи не займалися спортивними танцями і ніколи про цей вид спорту не чули. А також 21 дитина з танцювальної студії, які займалися спортивними танцями більше року. Вікова категорія дітей була однаковою (6-7 років) в обох групах.

За результатами проведеного дослідження, можна зробити висновок,

що у танцівників спортивних танців розвиток когнітивних функцій вище за учнів закладу загальної середньої освіти, які не по'язані зі спортивними танцями на 67 балів.

Відтак, можна стверджувати, що відповіді на питання тренерів відповідають дійсності, а отже, розвиток когнітивних функцій відбувається завдяки спортивним танцям.

Після отримання результатів

тестування танцюристів, які займаються перший рік та школярів, які не займаються цим видом спорту, було вирішено провести власне дослідження.

Всі учні, які брали участь у проходженні тесту, погодилися займатися безкоштовно в початковій групі зі спортивних танців під нашим керівництвом півроку та потім пройти повторне тестування.

Одним із завдань дітей було відвідування занять спортивними танцями на постійній основі, а також індивідуальних занять і змагань.

Мета цього дослідження – проаналізувати чи відбувається все таки розвиток когнітивних функцій за допомогою занять спортивними

танцями, на власному досвіді.

Педагогічне спостереження дозволяє стверджувати, що за півроку занять спортивними танцями діти були активні, швидко вчилися, встигли прийняти участь у 2-3 змаганнях та виконали всі умови, що були зазначені на початку.

Діти пройшли повторне тестування і вже під час надання відповідей швидкість мислення була краще, тому в цей раз 10 хвилин тестування пройшло легше.

Проаналізувавши результати 21 учня, можна стверджувати, що за цей час розвиток когнітивних функцій дітей значно покращився. За результатами повторного тестування маємо такий вигляд гістограми (рис. 1).

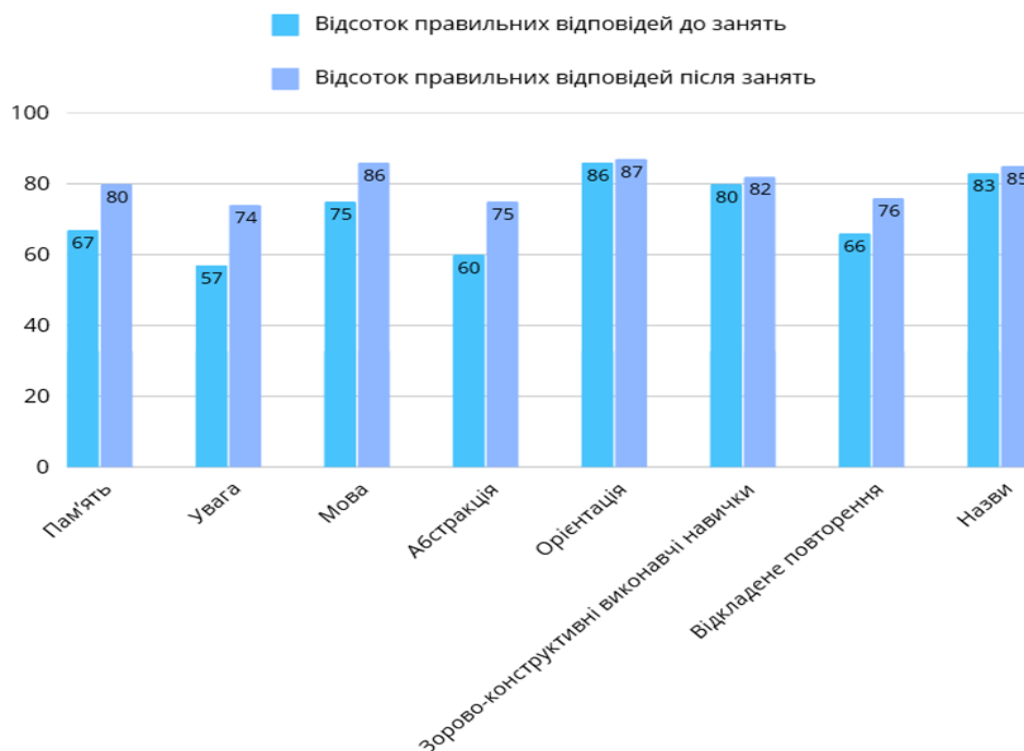


Рисунок 4 – Співвідношення правильних відповідей школярів в тестуванні до та після занять спортивними танцями, %

Визначено, що найбільший розвиток мали такі показники як: пам'ять, увага, мова, абстракція та відкладне повторення. Саме в цих 5

функціях відбулися значні покращення результатів у дітей, які займалися спортивними танцями.

На підставі аналізу літературних

джерел, результатів власних наукових досліджень, а також педагогічного спостереження нами були розроблені такі практичні рекомендації тренерам щодо розвитку когнітивних функцій дітей, які займаються спортивними танцями:

- 1) використання мнемотехніки в танцювальних рухах (асоціативне запам'ятовування комбінацій);
- 2) ігрова форма навчання (використання танцювальних ігор для підвищення уваги та швидкості реакції);
- 3) ритміка (синхронізація рухів з музикою);
- 4) метод варіативності (зміна темпу виконання рухів для покращення адаптивності мозку);
- 5) мультисенсорне навчання (використання слухового, зорового та кінестетичного сприйняття);
- 6) дотримання дисципліни та чіткого плану заняття.

Також для підвищення мотивації та підтримки зацікавленості до занять спортивними танцями рекомендується включати в тренування командні ігри/змагання. Це значно покращує стосунки в колективі та полегшує процес адаптації в танцювальному соціумі.

Один з найкращих методів швидкісного розвитку когнітивних функцій є постійне вивчення нових рухів

та комбінацій. Достатньо 1 раз на тиждень ставити невелику танцювальну зв'язку, де б мали місце більш складні рухи. Це допоможе дітям покращити роботу мозку та здатність до швидкого навчання танцювальним рухам.

Висновки

У результаті проведення теоретичного аналізу та емпіричних досліджень можемо зробити висновок, що під час занять спортивними танцями відбувається активний розвиток когнітивних функцій.

Визначено недостатній рівень обізнаності суспільства в даній темі, відтак необхідно переглянути різні варіанти просування інформації про спортивні танці для розвитку танцювального світу.

Перспективи подальших досліджень

Доцільно в рамках наукових планів продовжити дослідження для різних вікових категорій дітей; проаналізувати зміни в когнітивних функцій в динаміці; вивчити особливості впливу занять спортивними танцями на дітей з різними темпераментом.

Перспективою подальших досліджень є створення методичних рекомендацій для тренерів з метою цілеспрямованого розвитку когнітивних здібностей через танці.

Література:

1. Нікішкова, І. (2021). Когнітивні функції: визначення та організація. https://www.youtube.com/watch?v=_SOmtrlG5no
1. Красовський, В.(2023). Вплив когнітивних здібностей на розвиток спортсмена. <https://naurok.com.ua/vpliv-kognitivnih-zdibnostey-na-rozvitok-sportsmena-318429.html>
2. Тренування та мозок: як спорт робить нас розумнішими. (2025). Apollo Online. <https://apollo.online/blog-post/exercising-and-brain-benefits/>
3. Суютинова, К., & Штурко, Г. (2022). *Вплив рухової активності на когнітивний розвиток дітей дошкільного віку* (с. 123–129).
4. Як фізична активність може "прокачати" розум дітей. *Opening*

Doors.http://openingdoors.org.ua/ua/blogi/yak_fizichna_aktivnist_mozhe_prokachati_rozum_ditey.html

5. Самопідтримка спортом. *SupportMe*. <https://supportme.org.ua/depression-anxiety-and-mental-health/samopidtrimka-sportom>
6. Мишко, В. (2018). *Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів* (с. 116–119).
7. Шинкарук, О., & Топол, А. (2017). *Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики*.
8. Сергієнко, С. (2022). *Роль уроків музичного мистецтва в розвитку когнітивної сфери учнів*.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Рожкова Тетяна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0003-1726-5104
E-mail: rozhkova.danceland@gmail.com

Ружанська Анна

студентка 4 курсу кафедри хореографії і танцювальних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна
E-mail: ruzhanska.study@gmail.com

Отримано: 03.06.2025

Прийнято: 03.07.2025

Опубліковано: 30.10.2025

Ружанська, А., & Рожкова, Т. (2025). Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями дітей 6-7 років. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2(14), 110-119. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.211>