

**ПОНОМАРЕНКО Владислав**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0009-0007-7654-5284>  
[ponomarenko.vlad95@gmail.com](mailto:ponomarenko.vlad95@gmail.com)

**ДЄДУХ Марина**

доктор філософії, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0002-1950-3412>  
[mdiedukh@uni-sport.edu.ua](mailto:mdiedukh@uni-sport.edu.ua)

**БРИЧУК Марія**

кандидат географічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
<https://orcid.org/0000-0002-9094-0527>  
[mbrychuk@uni-sport.edu.ua](mailto:mbrychuk@uni-sport.edu.ua)

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ**

У дослідженні, які присвячено фізичному здоров'ю дітей молодшого шкільного віку, взяли участь 48 учнів віком 8-9 років, з яких 28 дівчаток та 20 хлопчиків. Оцінку фізичного здоров'я проведено за загальноприйнятою методикою Г.Л. Апанасенко. У статті розглянуто значення рухової активності в життєдіяльності дітей молодшого шкільного віку, значення спортивних танців для фізичного, психоемоційного розвитку та вплив на фізичне здоров'я. Також відмічено, що на ефективність залучення, покращення здоров'я дітей молодшого шкільного віку до занять спортивними танцями важливу роль відіграє організація позаурочних занять та особистість тренера. Теоретично підтверджено, що важливим фактором є врахування індивідуальних особливостей респондентів, стан здоров'я, вікова категорія, стать та мотивація до відвідування занять. Обґрунтовано, що для досягнення більшої залученості дітей молодшого шкільного віку до занять спортивними танцями необхідно використовувати сучасні, інноваційні методи навчання, це можуть бути танцювальні тренінги, інтерактивні ігри, які стимулюють інтерес до занять. Аналіз антропометричних даних показав, що середні показники маси тіла хлопчиків 8-ми років складають  $\bar{x} = 28,8$  кг. ( $S=2,1$ ), у 9-ти річних  $\bar{x} = 32,1$  кг. ( $S=3,4$ ), а середні значення 8-ми річних дівчаток становить  $\bar{x} = 27,8$  кг. ( $S=2,8$ ), 9-ти річних -  $\bar{x} = 29,5$  кг. ( $S=1,6$ ), середні дані довжини тіла у хлопчиків 8-ми років складає  $\bar{x} = 134,6$  см. ( $S=7,4$ ), у 9-ти річних показники дорівнюють  $\bar{x} = 135,4$  см. ( $S=7,3$ ), результати 8-ми річних дівчаток становлять  $\bar{x} = 132,2$  см. ( $S=4,9$ ), а 9-ти річних -  $\bar{x} = 133,1$  см. ( $S=6,4$ ). Результати окружності грудної клітки у 8-ми річних хлопчиків становить  $\bar{x} = 59,1$  см. ( $S=2,3$ ), 9-ти річні показали результат  $\bar{x} = 62,3$  см. ( $S=1,6$ ), дані дівчаток 8-ми років показують результат  $\bar{x} = 57,9$  см. ( $S=1,2$ ), 9-ти річні дівчатка отримали показники -  $\bar{x} = 61,8$  см. ( $S=1,2$ ). Встановлено, що розвиток серцево-судинної системи та антропометричні показники відповідають статеві-віковим нормам. При аналізі фізичного здоров'я, було виявлено, що тільки хлопчики 8 років не мають низький рівень здоров'я.

Ключові слова: спортивні танці, здоров'я, фізичний розвиток, діти, позаурочні заняття.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).123](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).123)

### **1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Загальновідомо, що досить актуальним на часі є проблема здоров'я та залучення до занять руховою активністю серед дітей молодшого шкільного віку. Адже зараз із розвитком технологій, рухова активність як дітей, так і дорослих зменшується, а це в свою

чергу призводить до негативних наслідків для здоров'я [2, 4, 6].

Тому залучення дітей молодшого шкільного віку до рухової активності засобами спортивних танців є актуальною для подальшої розробки ефективних програм фізичного виховання та покращення фізичного здоров'я. Таким чином, дане дослідження пов'язано з тим, що саме в цей період у дітей відбуваються важливі фізичні та психологічні зміни, які мають значний

вплив на їх сприйняття рухової активності та емоційний стан. Проблема на яку фокусується дослідження, спрямовано на дослідження рухової активності у дітей молодшого шкільного віку, а також на недоліки в розвитку фізичних якостей.

Дослідження виконано у відповідності до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри теорії і методики фізичного виховання 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938).

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Молодший шкільний вік виступає як сенситивний період для створення морально-духовної культури, бо саме тут закладається підґрунтя для етичних знань, переконань та ряду інших необхідних передумов подальшого розвитку духовного потенціалу людини [11].

Оцінкою впливу та оптимізації занять спортивними танцями на фізичний стан та здоров'я займаються провідні фахівці галузі фізичної культури, а саме: А. Чеверда, О. Андрєєва, О. Демідова, В. Бодня, С. Веселкіна, І. Соронович, О. Хом'яченко. [12, 13].

Завдяки достатньому вдосконаленню фізичної підготовки танцюристи можуть досягати найвищих результатів, без пагубного впливу на організм. Тобто танцюристи за високих результатів не лише показують свою техніку, а й мають змогу відтворювати емоції та рухи відповідно до характеру музики, танцю та їх власних відчуттів [4].

Актуальність подальших досліджень у цьому напрямі зумовлена детальним вивченням та дослідженням фізіологічних вимог різних танців, аналіз їх вплив на стан здоров'я, участь у змаганнях, взаємозв'язок між рухами, артистичною складовою і основами фізичної підготовки починаючих танцюристів, все це надасть вичерпну інформацію для вдосконалення результатів, оптимізації занять спортивними танцями та складанню тренувальних програм.

Сучасний етап розвитку держави диктує умови, щоб кожен заклад освіти, у нашому випадку заклади загальної середньої освіти за головну мету повинні ставити формування гармонійної особистості. Виховання повинне включати набуття знань, умінь та навичок про здоровий спосіб життя, дотримання основ здорового харчування та заняття додатковими видами рухової активності. Тому в роботах Н.В. Москаленко підкреслено, що особливості актуальності набуває питання особистісного розвитку школяра та створення психолого-педагогічних умов для формування його високої моральності [9, 10].

У роботах В.П. Сергієнка дослідження теоретичної інформації про рухову активність дало зрозуміти, що рухова активність є природною біологічною потребою, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності, а також невід'ємною частиною способу життя й поведінки дітей молодшого шкільного віку [11]. Також підкреслено факт важливості та цінності позашкільних занять, а саме що спеціально організована позашкільна рухова активність є головним компонентом фізичного виховання молодших школярів, адже саме позакласні заняття покликані забезпечувати повноцінний фізичний, психічний і соціальний розвиток, охорону та зміцнення фізичного й духовного здоров'я [1, 3, 8]. Тому важливим фактором є правильна організовано позаурочна діяльність.

## 3. ВИДІЛЕНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ, ЯКІ НЕ БУЛИ ВИРІШЕНІ РАНІШЕ

Проаналізувавши низку літературних джерел, ми з'ясували, що оцінкою фізичного здоров'я займаються безліч науковців. Зокрема, виявлено недостатню кількість робіт присвячених оцінці фізичного здоров'я в результаті занять спортивними танцями.

Необхідно більше уваги приділити позаурочній діяльності, яка відіграє ключову роль у розвитку та вихованні дітей будь-якого віку. Адже у процесі тренувально-навчальної діяльності відбувається спілкування у вільній обстановці, що позитивно впливає на соціальний досвід та навчаються співпрацювати з різновіковими партнерами, головною метою занять є розширення знань, навичок, розвиток самостійності та індивідуальних здібностей. Гармонійний розвиток, тих хто займається досягається

завдяки індивідуальному підходу та організації спільної діяльності учнів і педагогів [2].

#### 4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичного здоров'я учнів молодшого шкільного віку, які займаються спортивними танцями у позаурочних формах занять.

**Матеріали та методи.** *Учасники.* У дослідженні взяли участь 48 учнів віком 8-9 років, з яких 28 дівчаток та 20 хлопчиків. Усі респонденти брали участь добровільно та зі згоди батьків, відповідали встановленим критеріям включення: всі віднесені до основної медичної групи, всі відвідують заняття спортивними танцями два роки поспіль.

*Організація дослідження.* У ході дослідження було використано, такі методи: аналіз літературних джерел; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент); метод оцінки фізичного здоров'я Г.А. Апанасенко в основу методики кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я покладені показники антропометрії ( маса тіла, довжина тіла), розрахункові індекси: життєвий, силовий, Індекс Робінсона, Індекс Руф'є. Інтегральна система оцінки рівня фізичного здоров'я дітей є доступною у практичному використанні та достатньо інформативною для прогнозування

захворюваності дітей, що дає можливість здійснювати профілактично-оздоровчі заходи.

*Статистичні методи.* Статистична обробка результатів досліджень проводилася з допомогою пакета «Statistica6.0» (StatSoft, США) і електронних таблиць «Excel2000» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз змінний розрахунок базових величин. Розраховані наступні показники: середні значення вибірки ( $\bar{x}$ ); стандартне відхилення (S); помилка репрезентативності (m). У дослідженні використано методи математичної статистики, для аналізу отриманих даних, що дає можливість більш об'єктивно оцінити результати експерименту, які відображено у статті. Вони підвищують надійність наукових висновків і створюють певні засади для подальших теоретичних узагальнень.

#### 5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Інформативними показниками оцінки фізичного здоров'я розвитку дітей молодшого шкільного віку є аналіз розвитку дитини, на початковому етапі дослідження визначались антропометричні показники такі як: довжина тіла, маса тіла та ОГК (табл. 1).

Таблиця 1

**Середньостатистичні показники антропометричних даних дітей молодшого шкільного віку (n=48)**

| № | Показники         | Вік     | Стать           | $\bar{x}$ | S   |
|---|-------------------|---------|-----------------|-----------|-----|
| 1 | Маса тіла (кг)    | 8 років | хлопчики (n=8)  | 28,8      | 2,1 |
|   |                   |         | дівчатка (n=13) | 27,8      | 2,8 |
|   |                   | 9 років | хлопчики (n=12) | 32,1      | 3,4 |
|   |                   |         | дівчатка (n=15) | 29,5      | 1,6 |
| 2 | Довжина тіла (см) | 8 років | хлопчики (n=8)  | 134,6     | 7,4 |
|   |                   |         | дівчатка (n=13) | 132,2     | 4,9 |
|   |                   | 9 років | хлопчики (n=12) | 135,4     | 7,3 |
|   |                   |         | дівчатка (n=15) | 133,1     | 6,4 |
| 3 | ОГК (см)          | 8 років | хлопчики (n=8)  | 59,1      | 2,3 |
|   |                   |         | дівчатка (n=13) | 57,9      | 1,2 |
|   |                   | 9 років | хлопчики (n=12) | 62,3      | 1,6 |
|   |                   |         | дівчатка (n=15) | 61,8      | 1,2 |

При аналізі антропометричних даних було встановлено, що середні показники маси тіла хлопчиків 8-ми років складають  $\bar{x} = 28,8$  кг. (S=2,1), у 9-ти річних  $\bar{x} = 32,1$  кг. (S=3,4), а середні значення 8-ми річних дівчаток становить  $\bar{x} = 27,8$  кг. (S=2,8), 9-ти річних -  $\bar{x}$

$= 29,5$  кг. (S=1,6). Середні дані довжини тіла у хлопчиків 8-ми років складає  $\bar{x} = 134,6$  см. (S=7,4), у 9-ти річних показники дорівнюють  $\bar{x} = 135,4$  см. (S=7,3), результати 8-ми річних дівчаток становлять  $\bar{x} = 132,2$  см. (S=4,9), а 9-ти річних -  $\bar{x} = 133,1$  см. (S=6,4). Результати

окружності грудної клітки у 8-ми річних хлопчиків становить  $\bar{x} = 59,1$  см. ( $S=2,3$ ), 9-ти річні показали результат  $\bar{x} = 62,3$  см. ( $S=1,6$ ), дані дівчаток 8-ми років показують результат  $\bar{x} = 57,9$  см. ( $S=1,2$ ), 9-ти річні дівчатка отримали показники -  $\bar{x} = 61,8$  см. ( $S=1,2$ ).

Провівши аналіз вище отриманих результатів, ми з'ясували, що показники збільшуються з віком, приріст динаміки присутній в обох вікових і статевих групах. Середньостатистичні результати відповідають гармонійному розвитку учнів 8-9 років.

Також нами було проаналізовано показники функціонального стану серцево-

судинної та дихальної системи учнів 8-9 років, адже за науковими роботами авторів функціональний стан являється ключовим показником фізичного здоров'я дітей та відіграє ключову роль в адаптації організму до фізичних навантажень [5, 7].

В ході дослідження функціонального стану дітей молодшого шкільного віку було з'ясовано, що встановлена динаміка середньостатистичних показників серцево-судинної системи як у хлопчиків так і у дівчаток в межах вікових фізіологічних норм (табл. 2).

Таблиця 2

### Середньостатистичні показники функціонального стану дітей молодшого шкільного віку (n=48)

| Вік     | Стать | n  | ЧСС,<br>уд·хв <sup>-1</sup> |     | АТ <sub>сист.</sub> ,<br>мм.рт.ст. |      | АТ <sub>діаст.</sub> ,<br>мм.рт.ст. |     |
|---------|-------|----|-----------------------------|-----|------------------------------------|------|-------------------------------------|-----|
|         |       |    | $\bar{x}$                   | S   | $\bar{x}$                          | S    | $\bar{x}$                           | S   |
| 8 років | х     | 8  | 74,6                        | 3,5 | 111,3                              | 5,2  | 68,1                                | 5,9 |
|         | д     | 13 | 74,8                        | 5,2 | 112,7                              | 6,0  | 68,9                                | 7,4 |
| 9 років | х     | 12 | 76,3                        | 5,3 | 119,6                              | 10,3 | 71,4                                | 4,8 |
|         | д     | 15 | 79,0                        | 4,3 | 114,7                              | 11,6 | 70,7                                | 6,8 |

Дослідження фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку проводилось за загальноприйнятою методикою Г.Л. Апанасенко. Фізичне здоров'я і фізичний розвиток пізнавальної і мотиваційної діяльності дітей обраного віку впливають на їх успішність у ЗЗСО, адаптація до соціуму, самопочуття психічне та фізичне, що в результаті впливає на фізичне здоров'я.

На рис. 1 представлено розподіл дітей 8 років за рівнем здоров'я. З результатів видно,

що високий рівень здоров'я переважає у дівчаток 30,8 % проти 25 %, також і вище за середній рівень – 23,1 %, у хлопчиків – 12,5 %. До середнього рівня здоров'я відноситься більше хлопчиків, ніж дівчаток 37,5 % проти 23,1 %. Майже у три рази переважає показник нижче за середній рівень здоров'я у хлопчиків – 25 %, у дівчаток – 7,7 %. Відмічаємо, що хлопчики з низьким рівнем здоров'я відсутні, у дівчаток присутні 15,4 %.

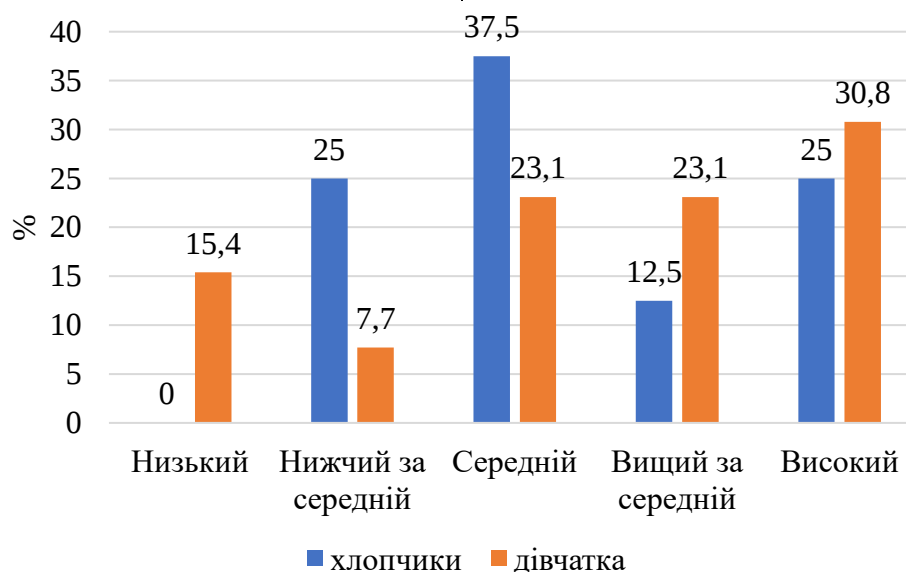


Рис. 1. Розподіл дітей 8 років за рівнем здоров'я (n=21)

Розподіл дітей 9-ти років за станом здоров'я свідчить, що високий рівень присутній більше у хлопчиків – 41,7 %, ніж у дівчаток – 26,7 %. Вище за середній рівень має більший показник у дівчаток – 33,3 %, у хлопчиків показник нижчий у два рази – 16,7

%. Показники середнього рівня переважають у хлопчиків – 33,3 %, а у дівчаток – 13,3 %. Нижче за середній рівень здоров'я у хлопчиків відсутній, у дівчаток результат дорівнює 6,7 %. Низький рівень присутній у 20 % дівчаток та 8,3 % хлопчиків (рис. 2).

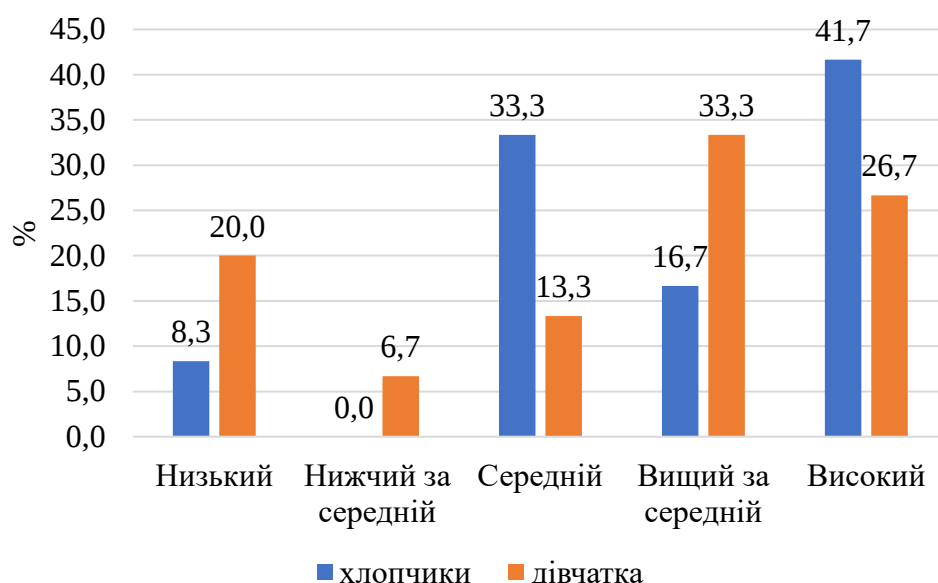


Рис. 2. Розподіл дітей 9 років за рівнем здоров'я (n=27)

Оцінка фізичного здоров'я дала зрозуміти, що в усіх вікових групах присутні діти з низьким рівнем здоров'я, крім хлопчиків 8 років. Загалом досліджені показники можуть бути кращими, після систематичних занять спортивними танцями, дану динаміку буде досліджено в подальших наукових роботах.

## 6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

На основі теоретичного дослідження щодо залучення дітей молодшого шкільного віку до занять спортивними танцями можемо зробити висновки, що рухова активність в житті дітей молодшого шкільного віку відіграє важливу роль для гармонійного розвитку та здоров'я. Заняття спортивними

танцями є відповідним чинником для покращення рухового режиму обраного контингенту, адже на заняттях відбувається повноцінний фізичний, психічний і соціальний розвиток, охорону та зміцнення фізичного й духовного здоров'я.

Аналіз фізичного здоров'я за великою кількістю показників функціональних систем організму дав зрозуміти, що відхилень від норми не виявлено. Припускаємо, що секційні заняття відвідують діти, які гармонійно розвинені та відносяться до основної медичної групи, яким допустиме основне навантаження, відповідно до вікової категорії.

Перспективами подальших досліджень будуть направлені на дослідження динаміки фізичної підготовленості та написання програми до занять спортивними танцями учнів молодшого шкільного віку.

## Література

1. Бричук М., Дедух М., Єфанова В., Дядюк Д. Вплив занять спортивними танцями на рівень фізичного здоров'я дітей 11-12 років. *Наук. час. Укр. держ. ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. Вип. 11(171). С. 33-36. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).07)
2. Гакман А.В., Винниченко О.Д. Теоретичні та методологічні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. *Молодий вчений.* 2018. № 3.3(55.3). С. 38-41. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2018\\_3.3\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_3.3_13)
3. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів початкової школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2016. № 3. С. 93-104.

4. Гончарова Н.М. Передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *IMRAS*. 2023. Вип. 6(4). С. 60–71. <https://journal.imras.org/index.php/sps/article/view/228>
5. Демидова О., Сидорчук Т., Бойко С., Ярошевич Л. Використання елементів спортивних танців у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку в умовах дистанційного навчання. *Теорія та практика фізичної культури і спорту*. 2023. №2. С. 42–52.
6. Дьоміна Ж.Г., Бобильов С.В. Організація фізичної активності молодших школярів з ослабленим здоров'ям в умовах депривації. *Наук. час. Укр. держ. ун-ту імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 2(160). С. 101–104. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).21)
7. Лаврентьев О., Головащенко Р., Крупеня С., Гулай В., Довженко Ю. Танець як форма психологічного розвантаження. *Наук. час. Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2022. Вип. 6(151). С. 81–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).17).
8. Москаленко Н., Демидова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 203–208. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2017\\_1\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_1_38)
9. Москаленко Н., Демидова О., Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №1. С. 105–118. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2019\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_1_14)
10. Пангелова Н.Є. Теоретико-методологічні основи формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [автореф.]. Київ: НУФВСУ. 2014. 42 с.
11. Сергієнко В. Проблема соціалізації школярів засобами фізичного виховання та спорту в позанавчальний час. *Наук. час. Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. Вип. 12(94). С. 102–115. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/29752>
12. Соронович І., Хом'яченко О., Веселкіна С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тренувальних тенденцій. *Теорія та методика фізичного виховання та спорту*. 2019. №2. С. 13–19. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.13-19>
13. Чеведа А., Андрєєва О. Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2022. №1. С. 68–72. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.68-72>

#### References

1. Brychuk, M., Dedukh, M., Yefanova, V. & Dyadyuk, D. (2023). Vplyv zaniat sportyvnymy tantsiamy na riven fizychnoho zdorovia ditei 11-12 rokiv [The impact of dance sports classes on the level of physical health of children aged 11-12]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15*. Issue 11(171). Pp. 33-36. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).07) [In Ukrainian].
2. Hakman, A.V. & Vynnychenko, O.D. (2018). Teoretychni ta metodolohichni osnovy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti z ditmy doshkilnoho viku [Theoretical and methodological foundations of recreational and health activities with preschool children]. *Young Scientist*. № 3.3(55.3). Pp. 38-41. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2018\\_3.3\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_3.3_13) [In Ukrainian].
3. Hozak, S., Yelizarova, O. & Parats, A. (2016). Dynamika rukhovoï aktivnosti miskykh uchniv pochatkovoi shkoly [Dynamics of physical activity of urban primary school students]. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*. №3. Pp. 93-104. [In Ukrainian].
4. Honcharova, N.M. (2023). Peredumovy rozrobky kontseptsii zdoroviaformuiuchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia ditei molodshoho shkilnoho viku [Prerequisites for developing the concept of health-forming technologies in the process of physical education of primary school children]. *IMRAS*. Issue 6(4). Pp. 60–71. <https://journal.imras.org/index.php/sps/article/view/228> [In Ukrainian].
5. Demidova, O., Sydorchuk, T., Boyko, S. & Yaroshevich, L. (2023). Vykorystannia elementiv sportyvnykh tantsiv u fizychnomu vykhovanni ditei starshoho shkilnoho viku v umovakh dystantsiinoho navchannia [The use of elements of sports dances in the physical education of senior school-age children in distance learning conditions]. *Theory and practice of physical culture and sports*. №2. Pp. 42–52. [In Ukrainian].
6. Dyomina, Zh.G. & Bobylev, S.V. (2023). Orhanizatsiia fizychnoi aktivnosti molodshykh shkoliariv z oslablenym zdoroviam v umovakh deprivatsii [Organization of physical activity of younger schoolchildren with impaired health in conditions of deprivation]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15*. Issue 2(160). Pp. 101-104. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).21) [In Ukrainian].
7. Lavrentiev, O., Golovashchenko, R., Krupenya, S., Gulay, V. & Dovzhenko, Yu. (2022). Tanets yak forma psykholohichnoho rozvantazhennia [Dance as a form of psychological relief]. *Scientific Journal. National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15*. Issue 6(151). Pp. 81–86. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).17). [In Ukrainian].
8. Moskalenko, N. & Demydova, O. (2017). Sportyvni tantsi dlia ditei: innovatsiini pidkhody [Dance sports for children: innovative approaches]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. №1. Pp. 203–208. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2017\\_1\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_1_38) [In Ukrainian].
9. Moskalenko, N., Demydova, O. & Bodnia, V. (2019). Vplyv zaniat sportyvnymy tantsiamy na fizychnyi stan ditei molodshoho shkilnoho viku [The impact of dance sports classes on the physical condition of primary school children]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. № 1. Pp. 105-118. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2019\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_1_14). [In Ukrainian].

10. Pangelova, N.E. (2014). Teoretyko-metodolohichni osnovy formuvannia harmoniino rozvynenoj osobystosti dytyny doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia [Theoretical and methodological foundations of the formation of a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education]: [author's abstract]. Kyiv: NUFVSU. 2014. 42 p. [In Ukrainian].

11. Sergienko, V. (2017). Problema sotsializatsii shkoliariv zasobamy fizychnoho vykhovannia ta sportu v pozanavchalnyi chas [The problem of socialization of schoolchildren through physical education and sports during extracurricular hours]. *Scientific Journal. National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15. Issue 12(94)*. Pp. 102-115. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/29752> [In Ukrainian].

12. Soronovich, I., Khomyachenko, O. & Veselkina, S. (2019). Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u sportyvnykh tantsiakh shliakhom poiednannia klasychnykh pidkhodiv ta innovatsiinykh trenuvalnykh tendentsii [Increasing the effectiveness of physical training of qualified athletes in dance sports by combining classical approaches and innovative training trends]. *Theory and methods of physical education and sports*. № 2. Pp. 13–19. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.13-19> [In Ukrainian].

13. Cheverda, A. & Andreeva, O. (2022). Vykorystannia fitnes-prohramy z elementamy sportyvnykh tantsiv dlia rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei ditei starshoho doshkilnoho viku [Using a fitness program with elements of dance sports to develop coordination abilities of older preschool children]. *Theory and methods of physical education and sports*. № 1. Pp. 68–72. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.68-72> [In Ukrainian].

### Abstract

**PONOMARENKO Vladyslav, DIEDUKH Maryna, BRYCHUK Mariia**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

### PHYSICAL HEALTH CHARACTERISTICS OF YOUNG SCHOOL-AGE CHILDREN WHO ARE ENGAGED IN SPORTS DANCE

*The study, which is devoted to the physical health of primary school children, was attended by 48 students aged 8-9 years, of which 28 were girls and 20 were boys. The assessment of physical health was carried out according to the generally accepted method of G.L. Apanasenko. The article considers the importance of motor activity in the life of primary school children, the importance of sports dances for physical, psycho-emotional development and the impact on physical health. It is also noted that the organization of extracurricular activities and the personality of the coach play an important role in the effectiveness of attracting and improving the health of primary school children to sports dances. It is theoretically confirmed that an important factor is taking into account the individual characteristics of the respondents, their health status, age category, gender and motivation to attend classes. It is substantiated that in order to achieve greater involvement of primary school children in sports dances, it is necessary to use modern, innovative teaching methods, these can be dance trainings, interactive games that stimulate interest in classes. Analysis of anthropometric data showed that the average body weight of 8-year-old boys is =28.8 kg. (S=2.1), in 9-year-olds = 32.1 kg. (S=3.4), and the average values of 8-year-old girls are = 27.8 kg. (S=2.8), in 9-year-olds - = 29.5 kg. (S=1.6), the average body length data of 8-year-old boys is = 134.6 cm. (S=7.4), in 9-year-olds the indicators are equal to = 135.4 cm. (S=7.3), the results of 8-year-old girls are = 132.2 cm. (S=4.9), and 9-year-olds - = 133.1 cm. (S=6.4). The results of the chest circumference in 8-year-old boys are = 59.1 cm. (S=2.3), 9-year-olds showed the result = 62.3 cm. (S=1.6), the data of 8-year-old girls show the result = 57.9 cm. (S=1.2), 9-year-old girls received the indicators - = 61.8 cm. (S=1.2). It was established that the development of the cardiovascular system and anthropometric indicators correspond to sex-age norms. When analyzing physical health, it was found that only 8-year-old boys do not have a low level of health.*

**Key words:** sports dances, health, physical development, children, extracurricular activities.

**Стаття надійшла до редакції 11.02.2025 р.**