

doi.org/10.31392/UDU-nc-series14-2025-33-24

УДК 373.3.091.33:793.3

Лариса ЧИНЧЕВА<sup>1</sup>  
Ольга КУЗНЄЦОВА<sup>2</sup>

## Особливості розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку на уроках хореографії

У контексті дослідження ефективних методів виховання молодших школярів засобами мистецтва розглядаються уроки хореографії. Поєднання елементів ритміки, гімнастики, танцювальних рухів сприяє розвитку координації, гнучкості, пластичності, а також допомагає розвивати фізичну вправність і витривалість у дітей молодшого шкільного віку. Виконання складних хореографічних комбінацій, необхідність підтримання певного темпу створюють сприятливі умови для тренування аеробних можливостей організму. Відтак, розвиток витривалості передбачає поетапне збільшення навантаження, і педагогу-хореографу слід подбати, щоб не перевантажити дитину і застерегти від травмування під час репетиційного процесу. Різноманітність завдань на комплексний розвиток фізичної вправності на уроках хореографії передбачає постійний педагогічний контроль і корекцію техніки виконання вправ. Ефективність методики проявляється в тому, що діти краще і довше виконують хореографічні вправи без помітного погіршення результативності, підтримуючи стабільність і баланс тіла за рахунок збереження фізичної енергії під час виступу.

*Ключові слова:* уроки хореографії, молодші школярі, витривалість.

**Актуальність теми дослідження.** Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку є ключовим аспектом їхнього гармонійного розвитку, закладаючи фундамент для майбутнього здоров'я та фізичної активності. Серед різноманітних фізичних якостей особливе значення має витривалість, яка визначає здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу без зниження її інтенсивності. Розвиток витривалості сприяє підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, покращенню загальної працездатності та стійкості до втоми.

У контексті пошуку ефективних та цікавих форм фізичної активності для молодших школярів особливу увагу привертають уроки хореографії. Хореографічне мистецтво, поєднуючи елементи ритміки, гімнастики та танцювальних рухів, не лише сприяє розвитку координації, гнучкості та пластичності, але й має значний потенціал у формуванні витривалості. Тривалість виконання танцювальних комбінацій, повторюваність рухів та необхідність підтримання певного темпу створюють умови для тренування аеробних можливостей організму.

Незважаючи на визнаний позитивний вплив хореографії на фізичний розвиток дітей, питання особливостей розвитку витривалості у молодшому шкільному віці під час занять хореографією залишається недостатньо дослідженим. Існуючі наукові праці часто розглядають вплив хореографії на фізичні якості в

<sup>1</sup> © Чинчева Лариса Владленівна, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.  
<https://orcid.org/0009-0005-4555-7683>

<sup>2</sup> © Кузнєцова Ольга Володимирівна, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.  
<https://orcid.org/0009-0006-5916-7077>

комплексі, поза глибокого аналізу динаміки розвитку витривалості, урахування вікових особливостей молодших школярів та специфіки хореографічних вправ.

У просторі витривалості досліджувану тему вивчали такі науковці: В. Гогоць, П. Коханець, С. Марченко, О. Онопрієнко, А. Остапов, О. Остапова та ін., у просторі психології С. Алмаші, Л. Андрюшина, В. Савченко, А. Сеймук, В. Хаджинов, П. Хоменко та ін., у педагогіці М. Зубалій, Л. Волков, С. Жевага, В. Івашковський, А. Ільченко, В. Мудрік, І. Мудрік, О. Остапенко, С. Присяжнюк, Є. Столітенко, М. Тимчик, А. Шинкарюк та ін., у медицині Б.Виноградський, І. Вражесневський, Ю. Павлова та ін., у хореографії В. Волчукова, Н. Бугаєць, І. Гутник, Р. Герасимчук, В. Котов, О. Ліманська, Т. Ротерс, Б. Стасько, О. Тіщенко, А. Шевчук та ін.

Законодавча база позашкільної освіти в Україні представлена низкою важливих нормативно-правових актів, які визначають не лише юридичні аспекти, але й соціально-економічні та організаційні засади функціонування цієї сфери. Це створює умови для отримання кожною дитиною додаткової освіти за межами загальноосвітньої системи, а також сприяє розвитку їхніх творчих і фізичних здібностей.

У цьому контексті дослідження особливостей розвитку витривалості у молодшому шкільному віці на уроках хореографії є актуальним. Отримані результати можуть розширити науково-методичну базу фізичного виховання молодших школярів, обґрунтувати ефективні методи та прийоми розвитку витривалості засобами хореографії, а також сприяти оптимізації навчального процесу в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах. Вивчення даної проблематики має важливе практичне значення для педагогів-хореографів та вчителів фізичної культури, оскільки дозволить розробити більш цілеспрямовані та науково обґрунтовані програми фізичного виховання, спрямовані на покращення здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Перш, ніж перейти до розгляду особливостей розвитку витривалості у школярів молодшого віку на уроках хореографії, потрібно зупинитися на власному понятті «витривалість». Витривалість є однією з визначальних фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в хореографії та інших видах фізичної діяльності. Саме вона дає змогу тривалий час виконувати вправи без помітного погіршення результативності, підтримує стабільність і баланс тіла, а також сприяє збереженню енергії протягом усього тренувального процесу або виступу. Дослідник О. Онопрієнко дає таке визначення витривалості. «Витривалість – це здатність людини до довготривалого виконання роботи на заданому стійкому рівні у різних умовах і під впливом різних факторів» [2, с. 25].

Розвиток фізичних якостей передбачає природний процес зміни та вдосконалення фізичних показників, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація тощо. Це може бути результатом генетичних факторів, природних фізіологічних змін або етапів росту організму. Тобто розвиток – це більш загальний і природний процес, що відбувається через фізіологічні зміни організму, навіть без спеціального втручання або систематичних тренувань. Наприклад, під час дитячого або підліткового періоду зростання, організм самостійно розвиває певні фізичні якості.

Виховання фізичних якостей означає процес, у якому активно впливають на розвиток фізичних якостей через спеціально організовані тренування та навчання.

Це процес, який залежить від цілеспрямованих зусиль тренера або фізкультурного інструктора, а також від підбору відповідних вправ, програм тренувань, методик для покращення певних фізичних характеристик. Виховання фізичних якостей може включати в себе різні підходи до тренувань, які стимулюють і направляють розвиток сили, витривалості, швидкості та інших важливих аспектів фізичної підготовки.

У цьому контексті, розвиток є процесом більш природним і автоматичним, а виховання – процесом активним і контрольованим, в якому важливу роль відіграють тренування та спеціалізовані програми. Ці два терміни тісно переплітаються, оскільки виховання фізичних якостей сприяє розвитку та удосконаленню цих якостей. Це стає особливо важливим, коли ми говоримо про досягнення високих спортивних результатів або фізичну підготовленість на певному етапі життя.

Виховання фізичних якостей є процесом активного управління їх розвитком. Це включає не лише систематичні тренування та спеціалізовані вправи, а й цілеспрямоване спостереження за результатами, коригування програми тренувань, а також прогнозування і оцінку досягнутих результатів. Успішне виховання фізичних якостей потребує чіткої стратегії і розуміння того, як і коли використовувати певні методи і вправи для досягнення максимальних результатів. Повторне виконання вправ, особливо в контексті тренувального процесу, стимулює адаптацію організму, що й веде до покращення фізичних якостей. Це повторення дозволяє не тільки засвоїти правильну техніку виконання, але й поступово збільшувати навантаження, що в свою чергу веде до розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості або інших необхідних якостей.

Методика виховання фізичних якостей може включати:

- поступове збільшення інтенсивності вправ (щоб не перевантажити організм, але й дати стимул для прогресу);
- різноманітність вправ для різних фізичних якостей, щоб комплексно розвивати фізичні можливості;
- контроль і корекція техніки виконання вправ, щоб уникнути травм і ефективно працювати над потрібними якостями.

Природно, що без постійного повторення вправ та вправлення їх техніки у заняття хореографією не можна досягти стабільного прогресу, оскільки вони створюють умови для адаптації організму до нових навантажень і покращують його фізичні характеристики. Тому поза цілеспрямованої практики неможливо значно поліпшити фізичні здібності учнів.

Виховання фізичних якостей – це не просто виконання вправ, а систематична діяльність, спрямована на поліпшення певних фізичних характеристик через чітко сплановані тренування, які включають правильний вибір вправ, інтервали відпочинку, інтенсивність навантаження тощо. У цьому процесі важливо враховувати як фізіологічні, так і психологічні аспекти, оскільки ефективний розвиток фізичних якостей потребує не лише механічного повторення, а й постійної корекції техніки, контролю за результатами та адаптації до нових рівнів навантажень.

Ефективне навчання не може відбуватися поза повторення вправ. Техніка їх виконання важлива для досягнення максимального результату та попередження травм. Чим частіше та правильніше учні виконуватимуть вправи, тим швидше буде

покращуватися їх фізична форма. Повторення вправ не лише допомагає удосконалити техніку, але й стимулює адаптацію організму до навантажень. Це може сприяти розвитку конкретних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координація. Повторне виконання впливає на неврологічні адаптації (якщо це технічна навичка) або фізіологічні зміни (якщо це тренування на витривалість або силу).

Коли йдеться про виховання, мова йде не тільки про розвиток певної фізичної якості (у нашому випадку витривалості), але й про підбір вправ та тренувальних методик, які забезпечують найбільшу ефективність. Прогноз результатів – це частина стратегії тренування, коли тренер передбачає, який вплив матиме певне навантаження на організм, і які результати можна очікувати від його застосування. Управління цим процесом – це поєднання техніки тренувань, тренувальних циклів та правильного моніторингу результатів. Важливо також відстежувати прогрес і адаптувати тренувальний процес відповідно до змін, що відбуваються.

Виховання фізичних якостей завжди має бути планомірним, адаптованим до індивідуальних особливостей людини та спрямованим на досягнення конкретних цілей. Адаптація організму до одноманітного тренування призводить до зниження ефективності розвитку рухових якостей. Якщо організм постійно виконує одні й ті ж вправи в однаковому режимі, він звикає до навантаження, і прогрес значно сповільнюється. Це явище називається ефектом плато. Щоб уникнути цього, слід змінювати тренувальну програму кожні 4-6 тижнів.

Методика розвитку витривалості ґрунтується на грамотному регулюванні навантаження, що дозволяє уникнути перевтоми, досягти поступового прогресу та оптимізувати тренувальний процес. Проблема дослідження витривалості в Україні стає все більш актуальною з огляду на складність сучасного життя, несприятливу соціальну та екологічну ситуацію, особливо це стосується молодшого шкільного віку, зниження фізичної та рухомої активності дітей сьогодні стає значущою проблемою.

Отже, витривалість – це ключова фізична якість, яка визначає здатність організму протистояти втомі продовжувати виконання фізичної роботи без значного зниження її ефективності; відновлювати працездатність та швидко повертатися до оптимального стану після навантаження.

Саме вік дитини 6-9 років є сензитивним для розвитку витривалості. Якщо в цей час правильно організувати фізичну активність, включаючи такі види діяльності, як ігри, заняття спортом, активні прогулянки, то це допоможе закласти основи для подальшого здорового способу життя.

Процеси збудження та гальмування в мозку на цьому етапі також активно розвиваються, і хоча процес гальмування стає сильнішим, але у цей період учень ще дуже емоційно реагує на навколишній світ. Це означає, що навчання і фізична активність має плануватися таким чином, щоб не перевантажувати нервову систему, надавати учню адаптуватися до нових знань та вмінь без стресу. У цьому віці також важливо забезпечити збалансований розвиток як фізичних, так і когнітивних навичок. Ключовим тут є не тільки фізичне навантаження, але й інтеграція рухових ігор, які сприяють розвитку координації, рівноваги та уваги.

Перехід від дитинства до шкільного життя створює певну психологічну напругу, адже зміна обов'язків і соціальних ролей – це серйозний стрес. Якщо до

школи дитина звикла до більш вільного режиму, активних ігор, рухливих занять, то раптова необхідність сидіти на місці протягом довгого часу, фокусуватися на навчанні і виконувати розумові завдання може викликати дискомфорт, збудження та імпульсивність. Раптове збільшення розумового навантаження, особливо в поєднанні з фізичною активністю, що сильно обмежується в школі, може призвести до перевтоми. Це також може негативно вплинути на емоційний стан дитини – з'являється тривога, стрес або навіть роздратування.

З огляду на це дуже важливо забезпечити учням баланс між розумовою та фізичною активністю. Окрім уроків потрібно передбачити короткі перерви для рухливих ігор або фізичних вправ, щоб допомогти їм «вивільнити» зайву енергію і знизити рівень збудження. Це може бути навіть просте розтягування, динамічні вправи, короткі ігри на свіжому повітрі.

Розвиток витривалості у школярів молодшого віку є важливим етапом їх фізичного розвитку і оптимальним періодом для вдосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення. В цей час відбуваються значні фізіологічні зміни, що сприяють розвитку витривалості, зокрема, удосконалюються серцево-судинна система та система дихання, які є основою для покращення аеробної здатності організму.

Незважаючи на зростаючий руховий дефіцит і недостатню активність, яку часто спостерігають у молодших школярів через малорухливий спосіб життя, розвиток їх витривалості можна вважати задовільним. Однак для більш ефективного розвитку цього фізичного параметра важливо забезпечити учням належні умови для регулярних фізичних вправ, серед яких хореографія може бути більш цікавою. Це пояснюється тим, що виховання витривалості у дітей молодшого шкільного віку потребує різноманітних підходів, але такі циклічні вправи як біг або плавання можуть бути менш ефективними через монотонність і відсутність емоційного заохочення. Натомість хореографія може якнайкраще підійти до психоемоційного заповнення фізичними вправами. Але у репетиційному процесі на заняттях з хореографії для досягнення ефективних результатів важливо правильно поєднувати навантаження та відпочинок. Це забезпечує оптимальні умови для розвитку фізичних здібностей та загального зміцнення організму. Розглянемо ці умови більш детально:

- *Величина репетиційного навантаження*: репетиційне навантаження має бути вибірковою та загальним, в залежності від цілей репетиції та фізичної підготовленості дитини. Вибіркове навантаження застосовується для розвитку конкретних фізичних якостей (наприклад, витривалості, сили, швидкості), а загальне навантаження включає в себе вправи, які активують різні групи м'язів і забезпечують загальний розвиток фізичних здібностей. Важливо враховувати фізіологічні можливості дітей, їхні потреби в різних видах рухової активності для гармонійного розвитку.

- *Час відпочинку між хореографічними вправами*: час відпочинку між хореографічними вправами є важливим для відновлення організму. Він залежить від інтенсивності навантаження та фізіологічного стану дитини. Якщо репетиція є високої інтенсивності, відпочинок має бути довшим, щоб забезпечити нормалізацію частоти серцевих скорочень (ЧСС). Для дітей цього віку рекомендовано, щоб відпочинок був достатнім для нормалізації ЧСС до 120-130 ударів на хвилину після вправ високої інтенсивності.

- *Відпочинок між репетиціями*: важливо також забезпечити відпочинок між репетиціями, щоб дати організму час на повне відновлення. Це дозволяє уникнути перенавантаження та знижує ризик травм. В ідеалі, між інтенсивними репетиціями має бути не менше 48 годин для дітей, щоб м'язи та серцево-судинна система встигли відновитись. Як правило в позашкільних закладах встановлюють репетиції два-три рази на тиждень, що відповідає вимогам відновлення організму.

- *Частота серцевих скорочень (ЧСС)*: частота серцевих скорочень є важливим показником при визначенні навантаження та відпочинку. Вона дозволяє контролювати рівень навантаження та дає змогу адаптувати репетиції до фізичних можливостей учня. Зазвичай, під час інтенсивних вправ ЧСС може підніматися до 180-200 ударів на хвилину (в залежності від інтенсивності та віку), і відпочинок повинен бути достатнім, щоб серце повернулося до нормального ритму.

- *Закономірності чергування навантаження та відпочинку*: чергування навантаження і відпочинку базується на принципі періодизації, тобто поступовому збільшенні навантажень з відповідним відновленням. Спочатку для дітей можна починати з більш легких вправ, нетривалих репетицій і поступово збільшувати інтенсивність та тривалість репетицій, щоб досягнути оптимальних результатів у розвитку витривалості та інших фізичних якостей.

Таким чином, заняття танцями не лише покращують фізичне здоров'я дитини, а й сприяють її емоційному та інтелектуальному розвитку, формують важливі соціальні і культурні навички. Залучення молодших школярів до хореографії має великий вплив на їх всебічний розвиток, охоплюючи не тільки фізичний, а й психічний, емоційний та творчий аспекти. Хореографія сприяє удосконаленню здатності запам'ятовувати послідовність рухів, що тренує пам'ять і увагу. Заняття танцями допомагають учням краще синхронізувати сприйняття музики і виконання рухів, розвиваючи координацію і точність. Танці, з їх візуальними та емоційними аспектами, стимулюють образне мислення і сприяють розвитку репродуктивної уяви, що є важливим для творчості і самовираження. Завдяки хореографічним вправам діти навчаються краще контролювати свої рухи, розвиваючи навички саморегуляції та уваги.

#### ***Література:***

1. Бугаєць Н.А. Методика роботи з хореографічним колективом: Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2009. 99 с.
2. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості [електронний ресурс] <http://www.pedahohikam.net/nervs-281-1.html> (дата звернення 12.04.2025)
3. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків : Навч. посібник для студ. фак. фізкультури пед. ін-тів. Київ: Вища шк., 1993. 153 с.
4. Гутник І.М. Педагогічні умови творчого розвитку майбутніх педагогів-хореографів. Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні. 2018. С. 198-209.
5. Онопрієнко О. В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів : навч. – метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Черкаський національний ун-т ім. Богдана Хмельницького. Черкаси : ЧНУ, 2008. 88 с.
6. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов. Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. Полтава, 2010. 36 с.

*Larysa CHYNCHIEVA, Olga KUZNETSOVA*

### **Peculiarities of endurance development in primary school children in choreography lessons**

In the article, the authors consider the features of the development of endurance in younger schoolchildren in choreography lessons. International standards and domestic educational policy require society to raise a harmoniously developed child, among other things, where great importance is attached to physical development. In the context of researching effective and attractive methods of physical education of younger schoolchildren, choreography classes attract special attention of researchers. Choreographic art, integrating elements of rhythm, gymnastic exercises and dance movements, acts not only as a means of developing key physical qualities, such as coordination of movements, flexibility of joints and plasticity of the body, but also demonstrates significant potential in the context of the formation of general and special endurance of younger schoolchildren. Based on the analysis of the theoretical and methodological foundations of physical education, the article substantiates the effectiveness of the use of choreography for the development of various types of endurance in children of primary school age. In particular, the results of the study are presented, confirming the positive impact of systematic choreography classes on the indicators of aerobic and anaerobic endurance of students. The authors systematize existing approaches to defining the concept of "endurance" and reveal the mechanisms of its development in the context of choreographic loads. Particular attention is paid to the development of practical recommendations for integrating endurance exercises into the rehearsal process, taking into account the age and physiological characteristics of younger schoolchildren. In the article, the authors provide a detailed concept of "endurance", methods of educating physical qualities, and therefore endurance, and also provide practical recommendations for building a rehearsal process in the context of developing endurance.

**Keywords:** choreography lessons, younger schoolchildren, endurance.

#### **References:**

1. Bugayets N.A. Methodology of work with a choreographic team: Textbook. Kharkiv: KhNPU named after G.S. Skovoroda, 2009. 99 p.
2. Endurance as a motor quality of a person. Fundamentals of endurance development methodology [electronic resource] <http://www.pedahohikam.net/nervs-281-1.html> (access date 04/12/2025)
3. Volkov L. V. Fundamentals of sports training of children and adolescents: Textbook for students of the faculty of physical education of the pedagogical institute. Kyiv: Higher school, 1993. 153 p.
4. Gutnyk I.M. Pedagogical conditions for the creative development of future choreographic teachers. Higher education in the context of integration into the European educational space. Psychological, pedagogical and organizational conditions for the introduction of European standards of higher education in Ukraine. 2018. P. 198-209.
5. Onoprienko O. V. Theory and methods of developing motor qualities of schoolchildren: teaching - methodical manual for students of higher education. / Institute of Pedagogy and Psychology of Professional Education of the Academy of Sciences of Ukraine, Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytsky. Cherkasy: ChNU, 2008. 88 p.
6. Development of endurance and strength: methodical manual / compilers V. D. Gogots, O. O. Ostapova, A. V. Ostapov. Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko, Department of Physical Culture and Health. Poltava, 2010. 36 p.