

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ І ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 017 Фізична  
культура і спорт, освітньою програмою «Спортивні танці»

**на тему: «СПРИЯННЯ ПОКРАЩЕННЮ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ЗА  
ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ»**

здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
Ружанської Анни Русланівни

Науковий керівник:  
Рожкова Тетяна Андріївна  
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Рецензент:  
Соронович Ігор Михайлович  
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри  
( )

Завідувач кафедри:  
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
Соронович Ігор Михайлович  
\_\_\_\_\_ (підпис)

КИЇВ, 2025

## АНОТАЦІЯ

У даній роботі висвітлено тему, як сприяє покращенню когнітивних функцій заняття спортивними танцями. Під час роботи було визначено проблематику, а саме, чому суспільство не знає про можливості розвитку під час виконання систематичних танцювальних рухів. Як з'ясувалося, це відбувається через недостатню інформацію в просторі та малу кількість досліджень пов'язаних зі спортивними танцями. Тому в цій роботі після опитування серед населення, які не пов'язані з танцювальним спортом можна побачити негативну статистику з приводу думок на цю тему. Перший розділ присвячений теоретичній інформації, а саме про загальні відомості та структуру когнітивних функцій, а також вплив спортивних танців на їх розвиток. Проаналізувавши інтернет-ресурси, в цій роботі описано детально локалізацію, де саме знаходяться когнітивні функції. Також було розглянуто детально вплив рухової діяльності на когнітивні функції дітей, де доведено, що рухова активність є фактором розвитку психомоторики, сприймання, уваги, мислення, пам'яті. Ще завдяки тестуванню «Встановлення закономірностей» показники успішних танцюристів вказують на високий позитивний вплив занять в розвитку. Крім того, музичний супровід вимагає доступ та вибір потенційних прогнозів у системі сприйняття пам'яті.

За допомогою проведених досліджень серед тренерів та суспільства, було зроблено висновки, що люди, які ніколи не танцювали, мало обізнані з цим видом спортом. Це призводить до хибної думки про успіх та досягнень спортсменів, що відбиває бажання розвиватися далі. Серед тренерів видно позитивну динаміку їх знань на задану тему, що свідчить про професіоналізм, практичні та теоретичні навички. Також було проведено «Монреальський когнітивний тест» серед школярів та танцівників однакового віку (6-7 років), де танцівники показали набагато вищий результат, що також свідчить про позитивний вплив занять даним видом спортом.

У ході роботи, за допомогою розглянутих раніше питань та практичного досвіду, було вирішено провести дослідження, де звичайні школярі

приєдналися до занять спортивними танцями, щоб порівняти їх відповіді на тестування через 6 місяців регулярних занять. Після півроку активних танцювальних навантажень було проведено повторне тестування, де за результатами є прогресуюча динаміка, а отже, завдяки практичному дослідженню, підтверджено позитивний вплив занять.

І завершенням даної кваліфікаційної роботи є висновок, який підкреслив, що теоретично та практично доведено сприяння розвитку когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями. Також існує проблема про малодоступну інформацію про даний вид спорту, що негативно впливає на популяризацію розвитку спортивної системи та зниження інтересу спортсменів через старі стереотипи.

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <u>ВСТУП</u> .....  | 6  |
| <u>РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ТА СТРУКТУРА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ, А ТАКОЖ ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА ЇХ РОЗВИТОК</u> .....                 | 9  |
| <u>1.1 Загальні відомості когнітивних функцій та їх структура</u> .....   | 9  |
| <u>1.2 Локалізація когнітивних функцій</u> .....  | 14 |
| <u>1.3 Вплив рухової діяльності на когнітивні функції дітей</u> .....   | 17 |
| <u>1.4 Вплив спортивних танців на розвиток когнітивних функцій</u> .....  | 21 |
| <u>1.5 Вплив музичного супроводу на когнітивні функції</u> .....  | 26 |
| <u>Висновок до розділу 1</u> .....  | 30 |
| <u>РОЗДІЛ 2.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</u> .....   | 31 |
| <u>2.1 Методи дослідження</u> .....   | 31 |
| <u>2.2 Організація дослідження</u> .....  | 33 |
| <u>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО СПРИЯННЯ ПОКРАЩЕННЮ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ</u> ..... | 35 |
| <u>3.1 Оцінка результатів першого анкетування серед осіб, не залучених до спортивних танців</u> .....                                     | 35 |
| <u>3.2 Оцінка результатів другого анкетування серед тренерів</u> .....  | 38 |
| <u>3.3 Аналіз впливу занять спортивними танцями на когнітивні функції учнів та танцівників за результатами тестування</u> .....           | 41 |
| <u>Висновок до розділу 3</u> .....  | 49 |
| <u>РОЗДІЛ 4. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ ДО ТА ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ</u> .....             | 51 |
| <u>4.1 Результати «Монреальського когнітивного тесту» серед учнів до занять спортивними танцями</u> .....                                 | 51 |

|  |    |
|--|----|
| <u>4.2 Результати «Монреальського когнітивного тесту» серед учнів після занять спортивними танцями.....</u>          | 56 |
| <u>4.3 Розробка рекомендацій щодо швидкісного розвитку когнітивних функцій завдяки танцювальним тренуванням.....</u> | 58 |
| <u>Висновки до розділу 4.....</u>  | 59 |
| <u>ВИСНОВКИ.....</u>   | 61 |
| <u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</u>  | 63 |
| <u>ДОДАТКИ.....</u>  | 71 |

## Вступ

За статистичними даними власного опитування, 61% вважають, що спортивні танці не є професійним видом діяльності і можна ними займатися тільки як хобі. Також після питань до суспільства можна сказати, що думка збігається до того, що цей вид спорту покращує лише фізичні якості і не несуть позитивного характеру для розвитку розумових здібностей. Ці мислення призводять до того, що оточення, яке не пов'язане зі спортом, продовжують думати, що це лише виконання рухів під музику. Багато спортсменів нашого виду спорту стикались з нерозумінням важливості занять від оточення однолітків або старших людей. Через це з'являється: засудження, цькування, приниження, висміювання та іноді доходить до фізичної агресії з боку однокласників. Після проведеного опитування, можна підтвердити, що це дійсно існує. Більшість в анкетуванні вважає, що танцівники не відрізняються від інших людей. Якщо порівнювати з іншими видами спорту, спортивні танці викликають різні думки, з приводу того, спорт це чи ні. У своїй кваліфікаційній роботі, я хочу розглянути, важливість спортивних танців для розвитку когнітивних функцій. А саме, як танцювальні рухи мають позитивний вплив на покращення пам'яті, швидкого мислення та розумових здібностей. Як музика впливає на стиль та смак. Також як цей вид спорту відіграє важливу роль у вихованні спортсмена. Як змінюються дії, мовлення, поведінка, манери, погляди, стабільність. Чи проходить швидше адаптація, миттєве реагування на різні термінові події. Крім того, дослідити, чи відбуваються зміни в успішності у спортсменів, які займаються або займалися даним видом спорту. Довести, що процеси в розвитку когнітивних функцій відбуваються в кращий бік. Є велика необхідність донести інформацію людям про важливість занять, щоб розвіяти стереотипи та міфи.

**Актуальність дослідження** Автори Оксана Шинкарук та Анна Топол в роботі «Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики» 2017 року, дослідили вплив художньої гімнастики на спортсмена: «Під впливом тренувального процесу в

художній гімнастиці, для якої характерна різноманітність рухової діяльності, швидко-силової робота, необхідність швидко змінювати силу та напрям руху під час виконання гімнастичних вправ, формуються певні психодинамічні властивості, які, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, з іншого – є підґрунтям формування індивідуального стилю діяльності спортсменок». Необхідно висвітлити, що при занятті спортивними танцями також розвиваються когнітивні функції. А саме, дослідити детально всі видозмінення в людині під час занять спортивними танцями. Дізнатись, чому її розумовий та внутрішній світ змінюється. Які ще корисні функції можуть з'являтися після систематичних занять [1].

**Мета роботи** полягає у дослідженні впливу занять спортивними танцями на розвиток когнітивних функцій.

Для реалізації зазначеної мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Ознайомитись з теоретичною основою у вигляді наукової літератури, щодо процесів розвитку когнітивних функцій при занятті спортивними танцями.
2. Провести перше опитування серед людей, які ніколи не займалися спортивними танцями та дізнатися їх думки з приводу спортивних танців і підняти важливі питання в опитуванні, такі як, чи покращуються когнітивні функції під час занять спортивними танцями. Та також розробити опитування серед тренерів та дізнатись, чи відбувається все таки розвиток когнітивних функцій в людини чи можливо взагалі нічого не відбувається.
3. Провести дослідження розвитку когнітивних функцій серед учнів школи та спортсменів-танцюристів за допомогою тестування для отримання точної відповіді на задану тему. Зробити повторне дослідження серед учнів після піврічних занять спортивними танцями та їх вплив на розвиток когнітивних функцій за цей час, та розробити рекомендації щодо їх швидкісного-розвитку.

4. Зробити висновки та підсумувати позитивні сторони занять спортивними танцями для розвитку когнітивних функцій.

**Об'єктом дослідження** є когнітивні функції спортсменів-танцюристів.

**Предметом дослідження** є вплив занять спортивними танцями на розумові функції спортсмена.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних з наукових літературних джерел, отримання даних після опитування, метод порівняння, формування висновків.

**Структурна робота складається** зі вступу, чотирьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

Кваліфікаційна робота написана на основі курсової роботи, яка перемогла в першому турі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт. Результати досліджень було впроваджено у тренувальний процес клубу спортивного танцю «Супаданс», у тренувальний процес збірної команди Києва зі спортивних танців та у навчально-тренувальний процес Всеукраїнської ради спортивних танців (Додатки В, Г, І).

Тези, основані на даній роботі, було подано на участь XVII Міжнародної студентської наукової конференції «Спорт та сучасне суспільство» та опубліковано в збірнику.

Також стаття, написана на основі на кваліфікаційній роботі, була подана до публікації в збірнику Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

# РОЗДІЛ 1

## ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ТА СТРУКТУРА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ, А ТАКОЖ ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА ЇХ РОЗВИТОК

### 1.1 Загальні відомості когнітивних функцій та їх структура

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[2].

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[13].

Розглянемо ключові домени:

1)Увага: Одним з найважливіших компонентів уваги є пильність. Його задача забезпечити швидке реагування на будь-яку, в першу чергу, на потенційно небезпечну несподіваність. Важливою характеристикою психічних функцій є увага, яка характеризує динаміку протікання психічних процесів та стану людини. Наприклад, в групових вправах художньої гімнастики під час виконання рухів предметів чи переміщень для гімнасток важливим є переключення уваги [43, 44].

Зосередженість (або концентрація) – здатність сфокусуватися та реагувати на конкретний об'єкт або дію і при цьому ігнорувати інші подразники.

Вибірковість (або селективність) – це здатність відокремлювати з багатьох предметів або потоку інформації конкретне, відповідне певним параметрам.

Розподілення (або багатозадачність) – коли людина може розподіляти свою увагу на одночасне виконання двох або навіть трьох задач [2].

Перемикання (або зміна фокусу) – навмисне її переведення з одного об'єкта на інший, з одного виду діяльності на інший [3].

Якість уваги визначається швидкістю сприйняття та обробки інформації, об'ємом фіксованої інформації. Людина може сконцентрувати свою увагу одночасно, постійно утримувати її або вибирати із більшості в середньому 5 або 9 об'єктів.

Важливою характеристикою являється стійкість фокусування уваги. Це здатність довго її утримувати на одному і тому самому предметі або дії при безперервному, монотонному, повторювальній роботі.

Гнучкість уваги дозволяє швидко зміщувати фокус уваги, перемикатися або одночасно концентруватися на різних діях і реагувати на постійно мінливе середовище [2].

Важливо зазначити, що навик управління над емоціями потрібен абсолютно всім людям, але він не відноситься до когнітивних здібностей. [27].

2) Перцептивно-моторні функції: Зорові-просторові функції – це наші навички зорового-просторового сприйняття, обробки допомагають зорієнтуватися в просторі, сприймати об'єкти навколо нас, організувати єдину картину, а також уявляти об'єкт який на даний момент фізично не присутній. Ми постійно стикаємось з ситуаціями, коли нам необхідно впізнати предмет, порівняння один з одним, оцінювання відстані між ними. Отже, ми можемо дізнатися розмір, форму, обличчя, орієнтацію, відокремити об'єкт від

фону, сприймати глибину, візуалізувати предмети подумки, створювати в уяві образи.

Практис – це або набір рухів доведених до автоматизму або чітко сплановані дії виконувані під чітким зоровим контролем. Але довготривалі тренування дій під наглядом призводить як раз до автоматизації. При практисі присутні: засвоєння рухів, планування рухів, координація роботи очей та рук, прагматичні навички та мимовільні рухи.

Виділяються кілька видів праксису: Палацовий – коли людина вчиться використовувати свої пальці, то у нього, як наслідки, з'являються жести. Символічний – це вже комплекс жестів, які дають уявлення про те, що хоче цим сказати конкретна людина. Це в деякому роді нагадує принцип, за яким спілкуються глухі: завдяки набору особливих жестів вони можуть спілкуватися без слів[2].

3) Виконавчі функції: Це наші навички логічного і аналітичного мислення, здатність вирішувати проблеми в повсякденному житті, визначати план дій, організувати пріоритети, обирати стратегії та тактики, отримувати зворотній зв'язок, виправляти помилки, гальмувати поведінку, критика та самоконтроль. Когнітивний розвиток відноситься до розвитку мислення протягом усього життя [2,8]. Виконавча функція - це когнітивний процес, який організує думки та діяльність, визначає пріоритетність завдань, ефективно керує часом та приймає рішення. Навички виконавчої функції - це навички, які допомагають нам створювати структури та стратегії управління проектами та визначати дії, необхідні для просування кожного проекту вперед. [21].

4)Пам'ять: Пам'ять має особливу структуру, тому що запам'ятовування багатоетапний процес. Пам'ять – це психічна властивість людини, яка відкриває їй можливості для нагромадження досвіду. Пам'ять виявляється в запам'ятовуванні, збереженні, розпізнаванні та відтворенні явищ, процесів і психічних станів [2,9].

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.

Багато досліджень показують, що частини мозку, які контролюють мислення та пам'ять, мають більший об'єм у людей, які займаються спортом, ніж у людей, які цього не роблять[14].

Мимовільна пам'ять: Перший етап – це не мимовільна фіксація інформація в п'ятьох органах чуття сенсорної пам'яті. Мимовільна інформація зберігається недовго і угасає, якщо виявляється не потрібною в даний момент. Збереження відбувається протягом 12 секунд.

Короткострокова пам'ять: Якщо інформація значуща, то відбувається етикетування, до кожного запаху, смаку, кольору присвоюється своя назва, дії описуються і всі ці субтитри зберігаються в робочій пам'яті 10 хвилин. Робоча пам'ять також дозволяє запам'ятати на короткий термін продиктований номер телефону, поки ми його не наберемо. Робоча пам'ять має обмежену місткість і в середньому може зберігати 7 елементів.

Тобто, поки відбувається аналіз відповідності предмету або заданого параметру – це буде зберігатися в короткочасній пам'яті. І при надходженні нової інформації – вони автоматично стираються.

Довгострокова пам'ять: Це процес архівування інформації в довгостроковій пам'яті, в якій також відбувається оберт, коли необхідно із архіву інформацію вилучити. Вона має необмежену ємність і має збереження на все життя. Є декілька типів збереження інформації. Це декларативна та процедурна. Декларативна – це усвідомлена пам'ять. І вона може бути епізодичною – коли є особисті або автобіографічні спогади, у яких контекст дуже важливий. І семантична – це загальні знання та уявлення. Процедурна пам'ять- знання про те, як і що потрібно робити.

5) Мова та мовлення: Кожного дня нам необхідна мова та мовлення як в письмовій формі, так і в усній. Це потрібно для того, щоб розуміти других і

виражати себе. Якість мовлення визначається грамотністю, різноманітністю, здатністю вільно обговорювати свої думки. Під час обробки мови активізуються різні відділи головного мозку. Тобто, ми можемо розуміти, аналізувати мову та текст, підтримувати ведення мови, мати зв'язне мовлення [2,11].

Когнітивний розвиток відноситься до розвитку мислення протягом усього життя. Визначення мислення може бути проблематичним, оскільки ніякі чіткі межі не відокремлюють мислення від інших розумових дій. Мислення, очевидно, передбачає вищі психічні процеси: вирішення проблем, міркування, створення, концептуалізація, категоризація, запам'ятовування, планування і так далі. Однак мислення також включає інші психічні процеси, які здаються більш основними і в яких навіть малюки мають навички - наприклад, сприйняття предметів і подій у навколишньому середовищі, вміння діяти на об'єкти для досягнення цілей, розуміння та вироблення мови [8].

б) Соціальні когніції: Соціальні когніції – це психічна діяльність, що визначає взаємодію в суспільстві, здатність встановлювати зв'язки з оточуючими та використовувати їх, гнучко регулюючи власну поведінку. Соціальні навички – це широке коло знань і вмінь, які дозволяють показувати емоційний стан або припускати наміри співрозмовника, розуміти хід міркувань, натяки, хитрості, відрізнити щирість від лицемірства [2].

Соціалізація повинна починатися в дитинстві, коли приблизно на 70% формується людська особистість. Варто запізнитися, як почнуться необоротні процеси. У дитинстві закладається фундамент соціалізації, і в цей час це самий незахищений її етап. Діти ізольовані від суспільства, у соціальному плані програють, хоча багато дорослі свідомо шукають самотності й ізоляції, щоб віддаватися заглибленим міркуванням і спогляданню. [22].

Психологічні риси пов'язані з невротизмом, такі як тривожність, депресивність, підозрлість, запальність погіршують рівень когнітивних здібностей. Таким людям важче запам'ятовувати та логічно мислити. Екстраверти зазвичай мають високий рівень когнітивних здібностей, що

пов'язано з їхньою відкритістю та готовністю вчитися чомусь новому. Таким чином у них високий рівень пам'яті та покращена обробка інформації.

Емпатичні люди також мають високі показники когнітивних здібностей за вербальними та кількісними навичками пізнання. Крім того, такі риси як сумлінність та працьовитість теж свідчать про рівень розумових навичок [26].

Фізично активніші діти, в цілому, краще навчаються у школі: це відображається в їхніх результатах з математики, писання та читання. Підвищення фізичної активності пов'язане з поліпшенням академічних досягнень та зміцненням зв'язків між ділянками мозку так само, як і з підвищенням ефективної активізації ділянок мозку, залучених до когнітивної діяльності. частинами мозку [7].

## 1.2 Локалізація когнітивних функцій

Мозок – це дивовижний орган. При відносно невеликій масі, він контролює все людське тіло. Мозок людини складається приблизно зі ста мільярдів нейронів. Вони відповідають за передачу інформації та уможливають її обробку і виконання завдань [12].

Нейропластичність (пластичність мозку) – властивість людського мозку, що полягає в можливості змінюватися під дією досвіду, а також відновлювати втрачені зв'язки після пошкодження або як відповідь на зовнішні впливи. Цю властивість описано порівняно недавно. Раніше існувала загальноприйнята думка, що структура головного мозку залишається незмінною після того, як сформується в дитинстві. Така властивість, як нейропластичність, допомагає йому підлаштовуватися під вплив зовнішніх подразників. [24,23].

Когнітивні функції є величиною непостійною. Виявлено, що з віком гине до 40 % дофамінергічних нейронів у стовбурі та лімбічній системі мозку, зменшується щільність рецепторів до дофаміну в лобній корі, що корелює з віковим зниження когнітивних функцій [28].

Щодо локалізації кожної когнітивної функції в мозку і відповідно її вразливості при травмах або хворобах – не мають чіткої однозначної відповіді,

оскільки немає чітких координат. У діяльності немає окремо взятої структури відповідальної за передбачення або самокритику. Когнітивні функції конкретні тільки умовно і топографічно прив'язані до певної зони кори, які забезпечують, наприклад, сприйняття мови або відповідає за моторні навички. Отже, когнітивні функції – результат інтегрованої активності усього мозку в цілому. Кожна структурна одиниця мозку не є рівнозначною іншим, тому робить свій специфічний внесок у когнітивне функціонування.

Лобова кора: увага; когнітивна гнучкість; розв'язання проблем; прийняття рішень; передбачення; зворотній зв'язок; гальмування поведінки; планування рухів; усвідомлення здібностей та обмежень; критика; самоконтроль; емоцій.

Скронева кора: пам'ять, слух, сприйняття та розуміння мови, організація та визначення послідовності, музичний слух.

Тім'яна кора: сприйняття дотику, класифікація об'єктів, візуально-просторове сприйняття, письмо.

Потилична кора: зір, обробка візуальної інформації, читання (сприйняття та розпізнання написаних слів).

Мозочок: координація вільних рухів, баланс та рівновага, деякі рефлекторні рухові дії.

Стовбур мозку: вегетативні функції: дихання, частота серцевих скорочень, ковтання, зорові та слухові рефлекси, контроль потовиділення, артеріального тиску, травлення, температури; впливи на рівень пильності, здатність спати, почуття рівноваги[2].

За способом мислення й обробки інформації всіх людей можна віднести до правопівкульних і лівопівкульних. Адже в кожного з нас домінує та чи інша частина головного мозку. Виявивши, яка півкуля домінує саме у вас, можна раціонально побудувати свій робочий день.

Різні півкулі мозку відповідають за різні дії та різне сприйняття й вирішення завдань.

Ліва півкуля мозку покликана обробляти факти, тобто на її долю припадає логіка, аналіз (відповідає за розуміння фактичних даних, що трапляються на шляху людини). Наприклад, символи математики й числа особа розпізнає теж завдяки лівій половині.

Також обробляється словесна інформація. Зокрема, наприклад, ліва півкуля: відповідає за мовні здібності — контролює мову, здатність до письма та читання; сприяє запам'ятовуванню фактів, дат, імен і контролює їх написання.

Ліва половина мозку здійснює аналіз усіх фактів, тобто відповідає за аналіз і логіку. Наприклад, математичні символи та числа людина розпізнає також завдяки лівій півкулі. Інформацію мозок лівою частиною обробляє послідовно, логічно (вірять тому, що бачить, і впізнає те, що знає).

Отже, ліва частина мозку, крім іншого, відповідає за читання, лічбу, пам'ять, здатність швидко аргументувати і видавати факти, тобто виконує функцію біологічного комп'ютера. Іноді помилково вважають, що розвинена ліва частина свідчить про високий інтелект, хоча насправді в цьому завдячуємо гармонійній роботі обох півкуль. Адже права частина відповідає за образне мислення, а без цієї функції неможливо створювати щось нове.

Права півкуля мозку: обробляється несловесна інформація, обробляє інформацію, що виражена не словами, а за допомогою образів або символів.

Завдяки правій половині ми можемо вдаватися до фантазії, вмикати уяву, мріяти, створювати щось нове.

Права півкуля мозку відповідає за талановиті прояви в образотворчому мистецтві, за здібності до музики. Ця половина одночасно обробляє багато різної інформації і дає можливість «сприймає картину в цілому» без аналізу (не потребує підтвердження істинності явищ, подій).

Права півкуля здебільшого відповідає за творчість, уяву, музичні здібності, орієнтування у просторі. Наприклад, вона відповідає за сприйняття в просторі власного тіла й предметів, що його оточують, а також — за просторову орієнтацію в цілому. Для неї не існує обмежень у часі й просторі.

Тому доля музикантів, танцюристів, художників тощо часто залежить від основної функції правої півкулі. [10].

Виконання фізичного навантаження стимулюють створення нових клітин у мозку. Це дає довгостроковий ефект. Але є і ефект, який відчувається відразу ж після тренування. Він пов'язаний з виділенням нейротрансмітерів, відповідальних за гарний настрій, активність і стійкість до стресів. Їх ще називають “гормонами щастя” [15].

Відсутність фізичної активності є основним чинником ризику деменції. Було показано, що спорт сам по собі може допомогти запобігти чи контролювати багато факторів ризику.

Фізична активність корисна для вашого тіла та розуму, оскільки збільшує приплив кисню, а також зростання нових нервових клітин і зв'язків, або синапсів, між клітинами мозку. Варто пам'ятати, що фізична активність запускає хімічні процеси в мозку, які змушують нас почуватися щасливішими та розслабленішими. Вона також знижує стрес і знімає напругу, допомагаючи підтримувати здорову вагу.

Крім того, фізичні вправи допомагають знизити кров'яний тиск і регулювати рівні холестерину. Тому без спорту нашому мозку не обійтись [25].

### **1.3 Вплив рухової діяльності на когнітивні функції дітей**

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 [4,7].

Формування та становлення рухових задатків, навичок та умінь відбувається саме у дошкільному віці, що зумовлює розвиток когнітивної сфери дитини – відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, уяву та мислення [48].

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.

Психологи Л. Виготський, О. Запорожець, Ж. Піаже у дослідженнях акцентували увагу на існуванні тісного взаємозв'язку між кількістю, якістю рухової активності та проявом сприймання, пам'яті, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку.

Науковці Є. Аркін, В. Бальсевич, Ю. Змановський доводять, що під впливом фізичних навантажень позитивно змінюється динаміка розумових процесів. Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує когнітивні процеси.

Поняття «когнітивний» (когнітивні процеси, когнітивна психологія та когнітивна психотерапія) набуло поширення в 60-ті рр. ХХ ст. Основна частина когнітивних можливостей проявляється в період дитинства. Біологічним підґрунтям когнітивного розвитку є онтогенетичні взаємодоповнювальні процеси, активні в перші роки життя, серед них – диференціювання нейронів, ріст аксонів та дендритів, мієліногенез, мієлінізація відростків нейроцитів.

Аналіз наукових досліджень фізіологів, психологів, педагогів дозволив виділити поняття «психомоторика». У науковий обіг термін «психомоторика» ввів І. Сеченов, описавши у праці «Рефлекси головного мозку». Фізіолог виділяє чотири провідні особливості, які характеризують властивості руху: напрямок, сила, напруженість та швидкість. В. Озеров психомоторикою людини називає складну функціональну систему, що складається із сенсорної, моторної та когнітивнорозумової підсистеми управління складною руховою діяльністю.

На думку Є. Ільїна, психомоторику слід розглядати як загальну здатність людини. Враховуючи те, що будь-яка рухова діяльність людини пов'язана з психічними процесами, слід вважати, що поняття психомоторики повинне показувати особливу специфічну діяльність, що, як правило, залежить від

функціональних особливостей вищої та периферичної нервової діяльності, сенсорного (аферентного) і рухового (еферентного) відділів, а також від інших психічних процесів.

Є. Ільїн у компонентах психомоторики виділяє дві групи якостей. До першої групи, на думку вченого, відносяться: координаційні здібності (збереження рівноваги тіла й усунення статичного і динамічного тремору); пропріоцептивні функції (оцінка, відмірювання, відтворення і диференціація просторових, силових і часових параметрів рухів); короткочасну і довготривалу пам'ять на зазначені параметри рухів). До другої групи належать: швидкодія (час реагування на різні сигнали, максимальна частота рухів, швидкість одинарного руху); м'язова сила, ступінь напруженості (тонусу) м'язів і рухливість суглобів); швидкісно-силові якості; витривалість при статичних зусиллях і за динамічної роботи.

Рухи є важливою складовою будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів, а постійний приток пропріоцептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку. Фізіолог І. Сеченов стверджував, що існує взаємозв'язок моторних функцій із вищими відділами центральної нервової системи, що підтвердило вплив рухів на психічний дитини, 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, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес, і захищає організм від перенапруження та емоційного вигорання [4,30].

Також рухова активність сприяє соціальному становленню дитини, тим самим формуючи у ході виконання рухових дій такі якості: рішучість, сміливість, культуру поведінки, вияв самостійності й ініціативності. Тобто

рухова активність є необхідною умовою для становлення та формування дитини не лише як біологічної істоти, а й соціального суб'єкта [4].

На думку С. Максименка, психомоторика – складний процес організації рухової діяльності людини. Для того, щоби формувались вищі психічні функції та властивості (мовлення, уява, абстрактне мислення), людина повинна набути чуттєвого та м'язового досвіду, який стане базою, своєрідною розминкою для психіки, підготовкою до більш складних видів діяльності, складніших завдань. Фізична й чуттєва взаємодія зі світом предметів та явищ саме й складає цю основу [49].

Доведено, що в психомоторній дії дітей містяться елементи думки, тому діти, обмежені в руховій активності, відстають від ровесників у розумовому розвитку. Власне період від 5 до 8–10 років від народження – сензитивний психомоторний вік, «вік грації», коли дитина особливо чутлива до витонченості рухових дій, їх вишуканості, краси [50].

Спорт допомагає покращити самооцінку та самоповагу. Досягнення фізичних цілей та покращення фізичної форми можуть впливати на сприйняття себе та власну цінність [29].

З психофізіологічної позиції О. Кокун пояснює, що рухова діяльність (активність) являє собою специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки індивіда в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюється в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей суб'єкта, смислової структури та задачі дії [31].

Існують переконливі докази позитивного впливу фізичних навантажень на когнітивний розвиток дитини. Фізично активніші діти, в цілому, краще навчаються у школі: це відображається в їхніх результатах з математики,

писання та читання. Підвищення фізичної активності пов'язане з поліпшенням академічних досягнень та зміцненням зв'язків між ділянками мозку так само, як і з підвищенням ефективної активізації ділянок мозку, залучених до когнітивної діяльності.

Цікаво, що найміцніший зв'язок між фізичною та когнітивною сферами виявляється у розвитку виконавчих функцій. Виконавчі функції – це термін, що об'єднує набір високорівневих когнітивних процесів, що дозволяє контролювати свою поведінку та планувати дії відповідно до мети, змінювати реакції залежно від умов і контексту певної ситуації, приділяти увагу лише певним стимулам, зберігати інформацію, концентруватися на конкретному завданні, та гальмувати автоматичні відповіді [7].

Успіх у спорті залежить значною мірою від індивідуальних особливостей спортсменок, разом з цим формуються якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [33, 34].

Індивідуально-типологічні особливості вищої нервової діяльності становлять психофізіологічну основу поведінкових та когнітивних процесів та їх вегетативного забезпечення [35].

В даний час найбільш використовується в диференціальній психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини є властивість функціональної рухливості нервових процесів, що є базовим в забезпеченні сенсомоторних, вегетативних та психічних функцій організму людини в умовах навчальної, професійної та спортивної діяльності [36, 37, 38, 39].

Отже, рухова активність має великий вплив на когнітивний розвиток дитини дошкільного віку тому, що рухова активність здійснюється під впливом процесів мислення, мовлення, уяви тощо. Для дітей характерна висока потреба у руховій активності, яка має власні межі, що характеризується відповідно до вікового періоду дошкільного дитинства [4].

#### **1.4 Вплив спортивних танців на розвиток когнітивних функцій**

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 другого боку. Серед значущих критеріїв, що впливають на рівень успішності у спортивних танцях – наявність творчих здібностей у спортсменів. 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 характеристики 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 наукової літератури свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених розгляду проблеми пов'язаної із процесом формування успішності у спортивних танцях. Виходячи з вищезгаданого, виникає необхідність вивчення зв'язків між когнітивними здібностями танцюристів та проявом їх успішності.

В рис. 1.1 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 та 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.

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

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

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

### Рис.1.1 Показники когнітивного тесту з вербальними подразниками у групах спортсменів із різним рівнем успішності у спортивних танцях

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.

В рис.1.2 представлено значення когнітивного тесту для переробки невербальної інформації «порівняння чисел» серед спортсменів із різним рівнем успішності у спортивних танцях. Аналіз рис. 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 у успішних спортсменів негативно впливає на ефективність та стабільність відтворення невербального когнітивного завдання.

Показники когнітивного тесту з невербальними подразниками у групах спортсменів із різним рівнем успішності у спортивних танцях (медіана, верхній та нижній квантилі)

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

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

### Рис.1.2 Показники когнітивного тесту з вербальними подразниками у групах спортсменів із різним рівнем успішності у спортивних танцях

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. В 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. В 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 [5].

Серед сучасних видів спорту саме спортивні танці поєднують як спортивний, так і мистецький компоненти діяльності. Серед певної кількості досліджень, що стосуються спортивних танців та науково-методичного забезпечення системи підготовки у цьому виді спорту, достатньо уваги приділяється особливостям функціональної та фізичної підготовки у спортивних танцях [32]. Зустрічаються роботи, спрямовані на розробку методики навчання танцювальних елементів для юних спортсменів [45, 46]. Серед дослідників одним з популярних напрямів дослідження є вивчення психологічних аспектів спортивних танців на різних етапах підготовки [47].

Є ще одне знайдене дослідження, де вчені детально вивчили головний мозок учасників по знімках МРТ і пояснили, до яких позитивних змін призводять регулярні заняття спортом в дитинстві.

Японські дослідники виявили, що фізично активні діти мають вищі когнітивні здібності. Дослідження тривало понад 12 років. То, автори дослідження вкотре наголосили, що батькам варто подбати про те, аби їхні діти були залучені до занять спортом.

Щоб вивчити вплив від занять спортом на когнітивні функції в довгостроковій перспективі, вчені проаналізували дані 214 добровольців у віці від 26 до 69 років. Про рівень фізичної активності в дитинстві учасники повідомляли за допомогою докладної анкети. Крім цього, вчені враховували рівень освіти учасників та їхніх батьків, кількість братів і сестер, а також активність людини в зрілому віці.

Функціональні і структурні зміни в головному мозку оцінювалися по знімках МРТ. Мозок розділили на 360 областей і для кожної з них були отримані функціональні і структурні параметри. Когнітивні здібності перевіряли за спеціальним тестом.

Позитивний взаємозв'язок між фізичними вправами і когнітивними здібностями проявився в посиленні міжпівкульних зв'язків і більшій товщині

кори головного мозку. Кількість помилок в когнітивному тесті була нижче серед тих, що більш активно займався спортом в дитинстві.

Значного впливу спорту після 12 років на когнітивні здібності вчені не зафіксували. Ймовірно, це говорить про те, що для розвитку мозку ключовим періодом є дитинство.

Отримані результати знову підкреслюють важливість фізичної активності на початку життя. Тепер вчені мають переконливі докази, що заняття спортом покращують не тільки мускулатуру і координацію дітей, а й безпосередньо впливають на пам'ять і пізнання в довгостроковій перспективі[17].

### **1.5 Вплив музичного супроводу на когнітивні функції**

В спортивних танцях обов'язковим є виконання танцювальних рухів під музику. Виконуючи функцію соціалізації, музика сприяє формуванню особистості, розвитку її самопізнання та самовираження. Музика впливає на формування світогляду людини та є своєрідним засобом міжособистісного спілкування [18].

Музика сприяє розвитку когнітивних функцій, таких як: увага, пам'ять, розуміння [19].

Згідно з дослідженням Джером Сеймур Брунера, американського вченого, професора Школи права Нью-Йоркського університету, який відкрив Центр когнітивних досліджень, навчання – складний процес формування дитиною власного «культурного досвіду» соціального характеру, обумовленого конкретним культурно-історичним контекстом. А уроки музичного мистецтва як ніяка інша дисципліна відображають культурний характер епохи та дозволяють дітям сприймати музичне надбання людства крізь власний досвід. На думку Брунера, головне для організації навчання – виявити стадію когнітивного розвитку дитини [40].

Музика, як і всі звуки, мають певну часову тривалість. Таким чином, слухова когнітивна система повинна залежати від механізмів робочої пам'яті,

які дозволяють підтримувати стимул у режимі онлайн, щоб мати можливість зв'язати один елемент у послідовності з іншим, який виникає пізніше[42].

Візьмемо для прикладу навчання в школі музичного мистецтва. Дослідники провели експеримент за участю 147 дітей у кількох голландських школах, використовуючи структурований музичний метод, розроблений Міністерством досліджень і освіти Нідерландів спільно з експертним центром мистецької освіти.

Усі школи навчалися за звичайною програмою початкової школи, а в деяких були передбачені додаткові уроки музики. У них діти проходили як теоретичні, так і практичні заняття.

Через 2,5 роки була оцінена успішність дітей у навчанні, а також різні когнітивні навички, включаючи планування, гальмування та пам'ять. Дослідники виявили, що діти, які відвідували уроки музики, мали значні результати когнітивної діяльності порівняно з усіма іншими. «Діти, які навчалися музики, продемонстрували кращі мовні міркування та здатність планувати, організовувати та виконувати завдання, а також покращили академічні досягнення», – переконує доктор Яшке. «Це свідчить про те, що когнітивні навички, які розвиваються під час уроків музики, можуть впливати на когнітивні здібності дітей.

Слухання музики вимагає певних здібностей сприйняття, включаючи розрізнення висоти звуку, слухову пам'ять і вибірккову увагу, щоб сприймати часову та гармонічну структуру музики, а також її емоційні компоненти, і залучає розподілену мережу структур мозку.

Процес розпізнавання музики вимагає доступу та вибору потенційних прогнозів у системі сприйняття пам'яті. На відміну від мови, музика не пов'язана з фіксованою семантичною системою, хоча вона може передавати значення через такі системи, як емоційна оцінка та асоціативна пам'ять.

Крім того, відомо, що музика має потужний емоційний вплив. Нейровізуалізаційні дослідження показали, що викликані музикою емоції охоплюють дуже схожі ділянки мозку, які також залучені до базових

немузичних емоцій, таких, як система винагороди, острівець і орбітофронтальна кора, мигдалеподібне тіло та гіпокамп. У соціальному контексті створення чи виконання музики в групі може бути запропоновано для покращення спілкування, координації, співпраці та навіть емпатії між її членами.

Таким чином, можна легко уявити, як навчання музики може мати позитивний вплив на добробут і соціальний розвиток дітей і дорослих [6].

Когнітивна теорія навчання ґрунтується на таких положеннях: розвиток мислення є невід'ємним складником процесу навчання; навчання не повинно будуватися лише на сприйнятті та механічному заучуванні наукових понять; учнів доцільно залучати до активного процесу пізнання суті явищ, створювати умови для реалізації особистісних орієнтирів; учні мають бути активними учасниками процесу навчання, під час якого необхідно враховувати їхні індивідуальні інтереси й особливості; процес навчання має носити соціально обумовлений характер – як учні, так і вчителі мають бути залучені до процесу взаємного пізнання і розуміння один одного та співробітництва під час навчання й учіння [41].

Також команда вчених з Університету Женеви (UNIGE) виявила, що заняття спортом та прослуховування музики можуть покращити когнітивні здібності людини і відкласти на деякий час старіння мозку.

Результати дослідження опубліковані в журналі *NeuroImage*. У дослідження взяли участь понад 500 людей старше 60 років, які не мали жодних ознак когнітивних порушень.

Учасникам пропонували різні завдання, а також запитували про те, як часто вони слухають музику і як часто займаються любим видом спорту. Результати показали, що люди, які слухали музику щодня і виконували деякі фізичні вправи, мали кращі показники в усіх тестах [16].

Ще одне дослідження, де психологи з сіднейського Університету Маккуорі (Австралія) провели огляд наукової літератури по цій темі і розробили модель терапевтичного потенціалу музики (TMCM). Вона

заснована на неврологічних механізмах її впливу. Результати огляду опублікували в журналі *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.

Так вчені виявили сім типів впливу музики на мозок:

1) Ефект залучення: музика покращує когнітивні функції, концентрацію уваги, пам'ять, настрій. Цей ефект може бути корисний під час терапії після інсульту, а також для підтримки когнітивних здібностей в похилому віці.

2) Емоційний вплив: музики впливає на емоційний фон, в тому числі на рівень дофаміну (гормону щастя). Так музика може використовуватися для реабілітації пацієнтів з розладом аутистичного спектра, а також для підтримки пам'яті у пацієнтів з хворобою Альцгеймера.

3) Мотивація до фізичної активності: музика допомагає під час фізичних вправ, спонукає до фізичної активності, що корисно для пацієнтів з хворобою Паркінсона і під час профілактики когнітивних змін у процесі старіння.

4) Вплив на мову. Ритм музики збуджує нейрони в корі мозку, що позитивно впливає на моторні функції і мову – це корисно для розвитку мови у дітей з РАС, а також під час ритмічної терапії для пацієнтів з хворобою Паркінсона.

5) Зниження болю. Музика здатна викликати у людей глибокі асоціації, впливати на сприйняття власної особистості, впливаючи на лімбічну систему головного мозку і на центри задоволення. Ефект може застосовуватися для зниження больових відчуттів і нормалізації емоційного фону для пацієнтів з хворобою Альцгеймера і людей після інсульту.

6) Покращення соціальних відносин. Музика здатна впливати на гіпофіз, який збільшує вивільнення окситоцину – амедіатора, пов'язаного з соціальними функціями (побудовою стосунків). Ефект

може застосовуватися для терапії пацієнтів з деменцією, хворобою Паркінсона і РАС.

7) Створення позитивного настрою. Музика впливає на емоційний фон і відповідні структури мозку. Також вона використовується для створення позитивного настрою у пацієнтів. Це збільшує ефективність терапії [20].

Отже, після дослідження впливу музики на музикантів та учнів можна сказати, що і під час занять спортивними танцями теж відбувається розвиток когнітивних функцій. Тому що кожне тренування спортсмени працюють з музикою, де потрібно відчувати ритм.

### **Висновок до розділу 1**

В першому розділі було розглянуто різні літературні джерела та інтернет-ресурси, так як:

- Загальні відомості когнітивних функцій та їх структура;
- Локалізація когнітивних функцій;
- Вплив рухової діяльності на когнітивні функції дітей;
- Вплив спортивних танців на розвиток когнітивних функцій;
- Вплив музики на когнітивні функції;

Можемо зробити висновки після інформації з різних джерел, що дійсно при занятті спортивними танцями відбувається розвиток когнітивних функцій. Адже в даному виді спорту задіяна рухова діяльність під музику, що чудово впливає на розвиток окремої ділянки кори мозку. Також в даному виді спорту необхідна увага, сконцентрованість, точність, мислення, що також має позитивний вплив.

Підтверджено, що розвиток когнітивних функцій дуже важливий для розвитку людини, так як в житті необхідно бути успішним для досягнення своїх цілей.

Дослідження, які представлені в цьому розділі є підтвердженням того, що когнітивні функції – покращуються за допомогою занять спортивними танцями.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1 Методи дослідження**

Для досягнення мети дослідження застосовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та даних в мережі Internet, електронних ресурсів, анкетування, метод порівняння, тестування, метод математичної статистики, узагальнення.

##### **2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних в мережі Internet , електронних ресурсів**

При застосуванні даного методу ми змогли визначити необхідну інформацію для досліджування цієї теми роботи. Розглянувши літературу, можна підтвердити, що проблема являється актуальною, було поставлено певну задачу та визначено конкретну мету роботи, за допомогою якої було сформульована тема та поставлені задачі кваліфікаційної роботи. Аналіз літературних джерел дозволив визначити детально процеси, які відбуваються в мозку під час різних навантажень та виконання рухів під музику. Завдяки цьому, ми можемо далі продовжувати роботу для підтвердження проблеми. У дослідженні використано метод аналізу інформаційних джерел мережі інтернет, для ознайомлення з більш детальною інформацією о розвитку когнітивних функцій під час занять спортивними танцями.

##### **2.1.2 Соціологічний метод**

З метою проведення дослідження, було проведено перше соціологічне анкетування для людей, які не мають нічого спільного зі спортом. Питання полягали в тому, щоб дізнатися їх думки про спортивні танці, розвиток людини під час занять та їх вплив на особистість. В опитуванні взяли участь 59 людей, які відповіли на 23 питання. Опитування проводилось використанням анкет закритого типу за допомогою онлайн платформи для проведення анкетування (Microsoft Forms).

Додатково також було проведено друге анкетування для тренерів. Вони відповідали на схожі питання, але більш професійного характеру. В

опитуванні взяли участь 20 тренерів, які відповіли на 20 питань. Опитування проводилось з використанням анкет закритого типу за допомогою онлайн платформи для проведення анкетування (Microsoft Forms).

В даній роботі використовувалися такі види анкетування:

1. За повнотою охоплення – вибіркоче (опитується лише вибіркова частина сукупності респондентів).
2. За способом спілкування дослідника з респондентами – заочне (респонденти відповідають на запитання при відсутності дослідника).
3. За кількістю респондентів – масове (опитування значної кількості респондентів).

### **2.1.3 Метод порівняння**

Після результатів цього методу ми можемо порівняти відповіді людей, які не мають відношення до спортивних танців та відповіді професійних тренерів. Також ми можемо порівняти наскільки сильно відрізняються думки в людей з двох анкетувань на однакові питання.

### **2.1.4 Метод математичної статистики**

Методи математичної статистики використовувалися відповідно до завдань дослідження, завдяки яким можливе отримання максимальної інформації про досліджувані питання. Обрахунки проводилися на персональному комп'ютері за допомогою Microsoft Excel. Також було використано кореляційний аналіз, тому ми визначили різницю в відповідях між різними людьми (рівень обізнаності теми, спортивний досвід).

### **2.1.5 Метод тестування**

Для того, щоб точно стверджувати, чи розвиваються все таки когнітивні функції завдяки спортивним танцями чи ні, було вирішено провести «Монреальський когнітивний тест». В дослідженні брали участь 21 танцівників та 21 учнів загальноосвітньої школи. Тестування тривало 10 хвилин та має питання на 8 когнітивних функцій. Максимальний бал можливо отримати за тест – 30.

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилися на базі Національного Університету Фізичного Виховання і Спорту України. В дослідженні брали участь 59 людей, які не пов'язані з танцювальними видами спорту та 20 тренерів зі спортивних танців. Загалом 79 людей. Також в тестуванні взяло участь 42 дитини (21 дитина, які ніколи не займалися танцями або займаються іншим видом спорту та 21 дитина, які займаються більше року даним видом спорту). Дослідження було організовано та проведено у 3 етапи:

**На першому етапі** (вересень-грудень 2023) обрано актуальність, новизну і відштовхуючись від цього було визначено мету і завдання дослідження. Також потрібно було визначити предмет, об'єкт і методи дослідження. Після цього необхідно було ознайомлення з літературними джерелами та даними в мережі Internet. Наступна дія – написання першого розділу та розробка анкетувань.

**На другому етапі** (грудень-лютий) потрібно було провести підбір і опис методів дослідження, також провести два опитування серед людей, які не ознайомлені зі спортивною темою та тренерів, які знають всі тонкощі своєї професії. Першим опитуванням було для людей, які не пов'язані зі спортивними танцями. Загальна кількість 59 людей, завдяки яким можна було скласти більш точну загальну картинку результатів на актуальні питання даної теми. Друге опитування було проведено серед професійних тренерів зі стажем викладання від 1 року до більше 15 років. Загальна кількість 20 тренерів. Результати опитування допомогли підтвердити інформацію з літературних джерел та інтернет ресурсів на практиці. Також було проведено тестування «Монреальський когнітивний тест», в якому було взято 21 учня першого класу (6-7 років), які ніколи не були пов'язані з танцями, а також 21 танцівника (6-7 років), які вже більше року займаються спортивними танцями.

**На третьому етапі** було проведено заключну обробку отриманих результатів дослідження, розширений опис і узагальнення отриманих результатів, завершення роботи, підведення підсумків, які зроблені завдяки

результатам досліджень, остаточне оформлення роботи та підготовка до виступу і презентації для захисту роботи.

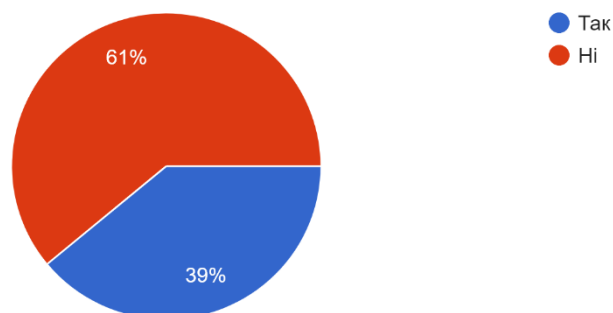
### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО СПРИЯННЯ ПОКРАЩЕННЮ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

### 3.1 Оцінка результатів першого анкетування серед осіб, не залучених до спортивних танців

Після проведення опитування, було отримані такі результати – в опитуванні брали участь 59 людей. Вся інформація о них анонімна, так як було обрано людей невідомих нам, тому вік, стать – не відомі.

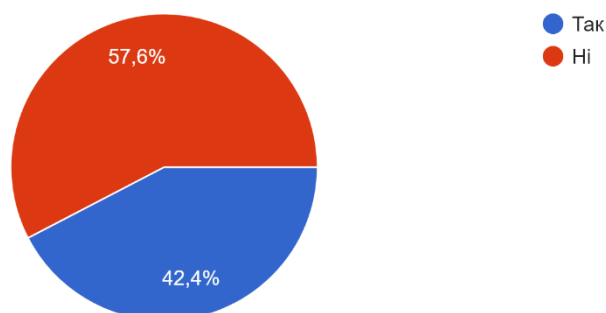
Як Ви вважаєте, чи можна вважати заняття танцями спортом?  
59 відповідей



**Рис. 3.1 Співвідношення відповідей людей, чи вважають вони заняття танцями спортом**

Отримавши результати цього питання можна зробити висновок, що серед суспільства недостатньо інформації про спортивні танці: замало поширення в соціальних мережах, мало статей в інтернет ресурсах, майже немає фізіологічних досліджень пов'язаних з цим видом спорту. З приводу досліджень, які майже відсутні, з'являється нова статистика опитування на наступній діаграмі, що свідчить про те, що дійсно це являється проблемою.

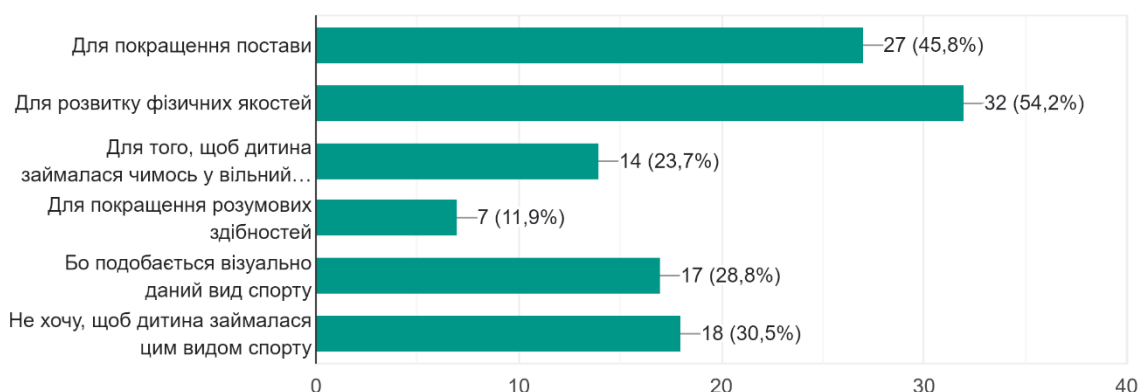
Чи впливають заняття на покращення розумових здібностей?  
59 відповідей



**Рис. 3.2 Співвідношення відповідей людей на питання «Чи впливають заняття на покращення розумових здібностей?»**

Далі було використано більш широке питання для того, щоб зрозуміти думку суспільства яка саме користь від занять для дітей.

Яка мотивація віддати дитину на спортивні танці?  
59 відповідей

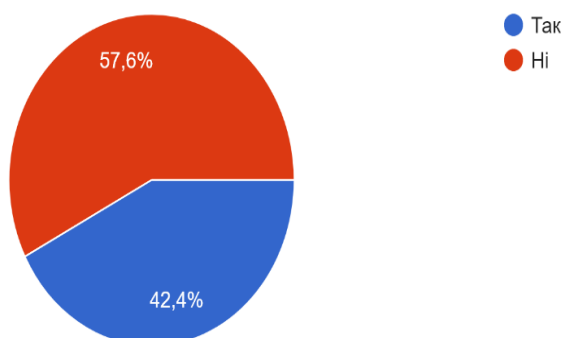


**Рис 3.3 Мотивація віддати дитину на спортивні танці**

Ми можемо побачити, що найбільшу кількість відповідей отримав варіант «для розвитку фізичних якостей» - 32 відповіді. Наступним є «для покращення постави» - 27 відповідей. Шокуючий варіант, який за статистикою на третьому місці «Не хочу, щоб дитина займалася цим видом спорту» - 18 відповідей. «Бо подобається візуально даний вид спорту» - 17 відповідей. «Для того, щоб дитина займалася чимось у вільний час» - 14 відповідей. І останнє місце посідає «Для покращення розумових здібностей» - всього 7 відповідей,

що означає недостатні знання про даний вид спорту. Аналізуючи статистику, можна зробити висновок, що більшість вважає заняття спортом тільки для покращення фізичних показників.

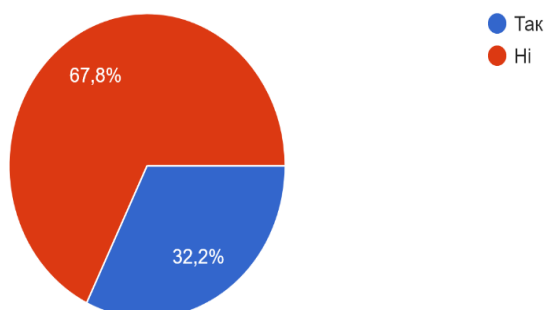
Чи покращуються когнітивні функції (когнітивні функції - це ментальні процеси та функції, які включають в себе сприйняття інформації, її об...ня завдань) при занятті спортивними танцями?  
59 відповідей



**Рис. 3.4 Співвідношення відповідей людей на питання «Чи покращуються когнітивні функції при занятті спортивними танцями?»**

Відштовхуючись від попередньої діаграми – цілком очевидно, що більшість проголосує на варіант «ні». Саме 34 людини з 59 обрали цю відповідь. Це точно тепер підтверджує думку оточуючих про те, що заняття не розвивають інші функції, а тільки фізичні.

На Вашу думку, якщо людина займається даним видом спорту - в неї зміниться світогляд?  
59 відповідей

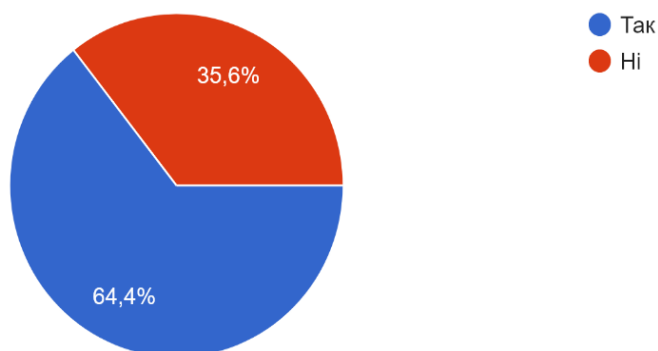


**Рис.3.5 Співвідношення відповідей людей про світогляд спортсменів**

67,8% відсотків вважає, що заняття даним видом спорту не змінює світогляд. Так само і на інші питання в опитуванні, такі як «Людина, яка займається спортивними танцями відповідальна?», «Чи відрізняються танцівники від людей, які не займаються танцями?» було обрано більшістю варіант «ні».

Чи бачили Ви як хтось ображав людей, які займалися цим стилем танцю?

59 відповідей



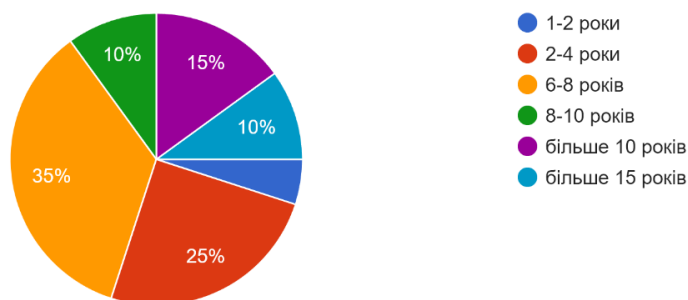
**Рис.3.6 Булінг танцівників**

На жаль, статистика показала невтішний результат. Через таку ситуацію може пройти кожен спортсмен і продовжувати далі або психологічно здатися. Через нерозуміння специфіки спортивних танців, сучасні підлітки або дорослі можуть не розуміти важливість занять. Це призводить до погіршення мотивації, зниження працездатності, підвищення стресу.

### **3.2 Оцінка результатів другого анкетування серед тренерів**

В другому анкетуванні серед тренерів участь в опитуванні взяли – 20 тренерів. В середньому стаж викладання у тренерів, які проходили опитування складає 7 років.

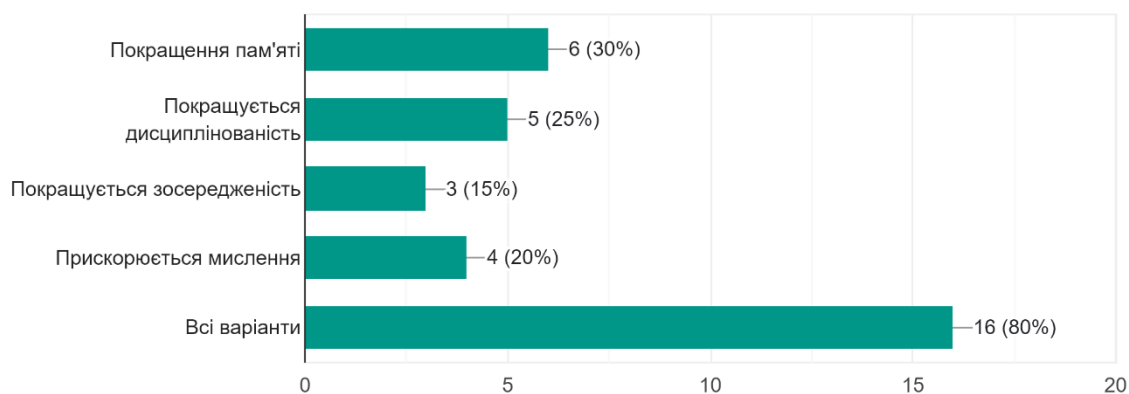
Стаж викладання  
20 відповідей



**Рис.3.7 Стаж викладання респондентів**

Найбільший відсоток 35% складає стаж 6-8 років, 25% - 2-4 роки, 15% - більше 10 років, 10%- 8-10 років та більше 15. 5% -1-2 роки. Різна кількість років досвіду допоможе скласти загальну картину даної теми, адже ми враховуємо різний рівень стажу, а отже, і різний рівень знань.

Які саме зміни відбуваються?  
20 відповідей

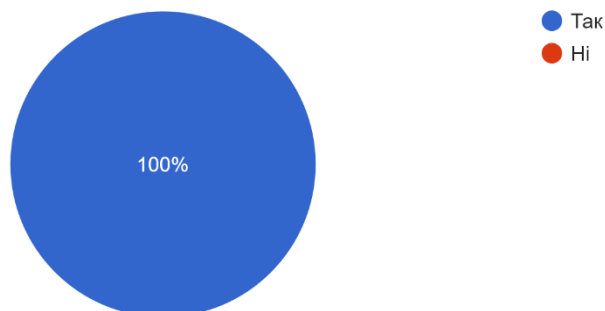


**Рис.3.8 Статистика «Які саме зміни будуть відбуватися під час занять спортивними танцями?»**

80% вважає, що будуть покращуватися всі перелічені показники. Проаналізувавши такий варіант обрали тренери, починаючи, з 2 років стажу і до більше 15 років. Як можемо побачити, тренери, які не обрали варіант «всі варіанти», вважають, що будуть покращуватися саме окремі показники, а не всі. 30% вважає, що покращується пам'ять, 25% - покращується

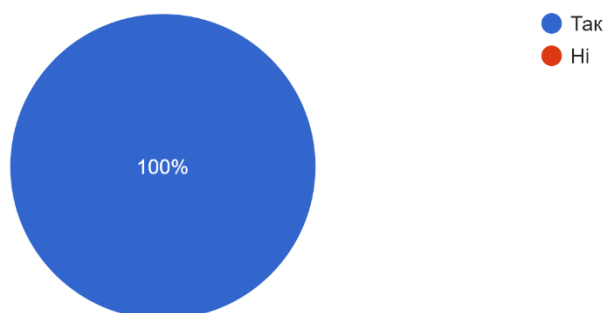
дисциплінованість, 20%- прискорюється мислення, 15% - покращується зосередженість.

На Вашу думку, спортивні танці змінюють світогляд людини?  
20 відповідей



**Рис.3.9 Співвідношення відповідей тренерів о зміні світогляду**

Як Ви вважаєте, чи покращуються когнітивні функції (когнітивні функції - це ментальні процеси та функції, які включають в себе спри...для розв'язання завдань) спортивним танцям?  
20 відповідей

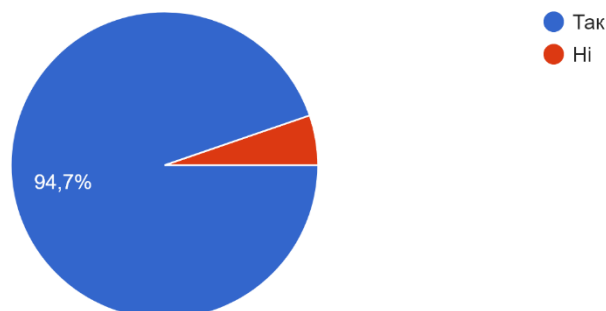


**Рис.3.10 Співвідношення відповідей тренерів на питання «Чи покращуються когнітивні функції завдяки спортивним танцям?»**

Всі тренери на два цих питання відповіли одноголосно, що дійсно спортивні танці змінюють світогляд та покращують когнітивні функції. Якщо порівнювати з опитуванням для людей, які не пов'язані зі спортом та має протилежний результат, то можна зробити висновок, що тренери знають фізіологічні особливості людини і мають теоретичну базу. Завдяки цьому, ми можемо зробити ще один висновок, що дійсно відбуваються зміни в людині і підтвердження цьому є не тільки літературні джерела, а і досвід людей.

Спортсмени більш цілеспрямовані ніж звичайні люди?

19 відповідей



**Рис.3.11 Співвідношення відповідей тренерів про цілеспрямованість спортсменів**

За опитуванням тільки один тренер зі стажем 2-4 роки обрав варіант, що за цілеспрямованістю спортсмени не відрізняються. Всі інші тренери обрали варіант «так». І дійсно при занятті спортивними танцями покращуються також вольові якості, такі як: дисциплінованість, цілеспрямованість, досягнення вершин

### **3.3 Аналіз дослідження на розвиток когнітивних функцій танцівників і учнів школи за допомогою тестування**

Для того, що дійсно підтвердити вище написані твердження про те, що спортивні танці покращують когнітивні функції – було вирішено провести дослідження, щоб остаточно перевірити актуальність обраної теми.

Було обрано «Монреальський когнітивний тест» (Додаток «Д»), за яким можна перевірити такі когнітивні функції, як: пам'ять, увага, мова, абстракція, орієнтація, зорово-конструктивні виконавчі навички, відкладене повторення. Приблизний час проведення тесту – 10 хвилин.

В даному тестуванні брали участь 42 дітей. З першого класу загальноосвітньої школи пройшли тестування 21 дітей які ніколи не займалися спортивними танцями або займаються іншим видом спорту. А також 21 дітей з танцювальної студії, які займаються спортивними танцями більше року.

Вікова категорія була обрана однакова (6-7 років) для достовірності результатів.

Для аналізу дослідження була зроблена таблиця результатів, де можна побачити отриманий бал та максимальні бали за окремі когнітивні функції, такі як, пам'ять, увага, мова, абстракція, орієнтація, зорово-конструктивні виконавчі навички, відкладене повторення та назви. А також, які бали отримали учні та спортсмени-танцівники за кожен окремий розділ в тестуванні.

**Таблиця 3.1 Результати тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів**

| Когнітивні функції                     | Діти, які займаються спортивними танцями |                |                | Діти, які ніколи не займалися спортивними танцями |            |            |
|--|--|----------------|----------------|---|------------|------------|
|  | Танцівник<br>1                           | Танцівник<br>2 | Танцівник<br>3 | Учень<br>1  | Учень<br>2 | Учень<br>3 |
| Пам'ять                                | 2/2                                      | 2/2            | 2/2            | 1/2   | 2/2        | 1/2        |
| Увага                                  | 4/4                                      | 4/4            | 4/4            | 4/4   | 2/4        | 2/4        |
| Мова                                   | 3/3                                      | 3/3            | 3/3            | 3/3   | 3/3        | 3/3        |
| Абстракція                             | 1/2                                      | 2/2            | 2/2            | 1/2   | 1/2        | 1/2        |
| Орієнтація                             | 6/6                                      | 6/6            | 5/6            | 4/6   | 5/6        | 6/6        |
| Зорово-конструктивні виконавчі навички | 5/5                                      | 5/5            | 5/5            | 5/5   | 5/5        | 4/5        |
| Відкладене повторення                  | 5/5                                      | 4/5            | 4/5            | 4/5   | 3/5        | 2/5        |
| Назви                                  | 3/3                                      | 3/3            | 3/3            | 3/3   | 3/3        | 3/3        |

|               |       |       |       |       |       |       |
|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Загальний бал | 29/30 | 29/30 | 28/30 | 25/30 | 24/30 | 24/30 |
| Загальна сума | 86/90 |       |       | 73/90 |       |       |

**Таблиця 3.2 Продовження результатів тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів**

| Когнітивні функції                     | Діти, які займаються спортивними танцями |                |                | Діти, які ніколи не займалися спортивними танцями |            |            |
|--|--|----------------|----------------|---|------------|------------|
|  | Танцівник<br>4                           | Танцівник<br>5 | Танцівник<br>6 | Учень<br>4  | Учень<br>5 | Учень<br>6 |
| Пам'ять                                | 2/2                                      | 2/2            | 2/2            | 0/2   | 2/2        | 1/2        |
| Увага                                  | 3/4                                      | 4/4            | 3/4            | 4/4   | 3/4        | 2/4        |
| Мова                                   | 3/3                                      | 2/3            | 2/3            | 2/3   | 2/3        | 2/3        |
| Абстракція                             | 2/2                                      | 2/2            | 1/2            | 1/2   | 1/2        | 1/2        |
| Орієнтація                             | 3/6                                      | 5/6            | 6/6            | 2/6   | 4/6        | 5/6        |
| Зорово-конструктивні виконавчі навички | 4/5                                      | 4/5            | 5/5            | 4/5   | 4/5        | 4/5        |
| Відкладене повторення                  | 5/5                                      | 4/5            | 3/5            | 4/5   | 3/5        | 2/5        |
| Назви                                  | 3/3                                      | 3/3            | 3/3            | 3/3   | 2/3        | 3/3        |
| Загальний бал                          | 25/30                                    | 26/30          | 25/30          | 20/30   | 21/30      | 20/30      |
| Загальна сума                          | 76/90                                    |                |                | 61/90   |            |            |

**Таблиця 3.3 Продовження результатів тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів**

| Когнітивні функції                     | Діти, які займаються спортивними танцями |                |                | Діти, які ніколи не займалися спортивними танцями |            |            |
|--|--|----------------|----------------|---|------------|------------|
|  | Танцівник<br>7                           | Танцівник<br>8 | Танцівник<br>9 | Учень<br>7  | Учень<br>8 | Учень<br>9 |
| Пам'ять                                | 2/2                                      | 1/2            | 2/2            | 1/2   | 0/2        | 1/2        |
| Увага                                  | 4/4                                      | 4/4            | 4/4            | 4/4   | 4/4        | 3/4        |
| Мова                                   | 2/3                                      | 2/3            | 3/3            | 2/3   | 3/3        | 3/3        |
| Абстракція                             | 2/2                                      | 1/2            | 1/2            | 1/2   | 1/2        | 1/2        |
| Орієнтація                             | 4/6                                      | 6/6            | 5/6            | 4/6   | 5/6        | 6/6        |
| Зорово-конструктивні виконавчі навички | 3/5                                      | 5/5            | 4/5            | 5/5   | 4/5        | 2/5        |
| Відкладене повторення                  | 5/5                                      | 4/5            | 3/5            | 3/5   | 4/5        | 2/5        |
| Назви                                  | 1/3                                      | 3/3            | 3/3            | 3/3   | 2/3        | 1/3        |
| Загальний бал                          | 23/30                                    | 26/30          | 25/30          | 23/30   | 23/30      | 19/30      |
| Загальна сума                          | 74/90                                    |                |                | 65/90   |            |            |

**Таблиця 3.4 Продовження результатів тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів**

| Когнітивні функції                     | Діти, які займаються спортивними танцями |                 |                 | Діти, які ніколи не займалися спортивними танцями |             |             |
|--|--|-----------------|-----------------|---|-------------|-------------|
|  | Танцівник<br>10                          | Танцівник<br>11 | Танцівник<br>12 | Учень<br>10                                       | Учень<br>11 | Учень<br>12 |
| Пам'ять                                | 2/2                                      | 2/2             | 2/2             | 1/2   | 1/2         | 1/2         |
| Увага                                  | 3/4                                      | 3/4             | 3/4             | 3/4   | 3/4         | 3/4         |
| Мова                                   | 1/3                                      | 1/3             | 2/3             | 1/3   | 2/3         | 2/3         |
| Абстракція                             | 1/2                                      | 2/2             | 2/2             | 2/2   | 2/2         | 1/2         |
| Орієнтація                             | 5/6                                      | 6/6             | 5/6             | 5/6   | 5/6         | 6/6         |
| Зорово-конструктивні виконавчі навички | 4/5                                      | 5/5             | 4/5             | 5/5   | 5/5         | 3/5         |
| Відкладене повторення                  | 4/5                                      | 4/5             | 3/5             | 4/5   | 4/5         | 2/5         |
| Назви                                  | 2/3                                      | 3/3             | 3/3             | 3/3   | 2/3         | 3/3         |
| Загальний бал                          | 22/30                                    | 26/30           | 24/30           | 24/30   | 24/30       | 21/30       |
| Загальна сума                          | 72/90                                    |                 |                 | 69/90   |             |             |

**Таблиця 3.5 Продовження результатів тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів**

| Когнітивні функції | Діти, які займаються спортивними танцями | Діти, які ніколи не займалися спортивними танцями |
|--------------------|--|---|
|--------------------|--|---|

|  | Танцівник | Танцівник | Танцівник | Учень | Учень | Учень |
|--|-----------|-----------|-----------|-------|-------|-------|
|  | 13        | 14        | 15        | 13    | 14    | 15    |
| Пам'ять                                | 2/2       | 2/2       | 2/2       | 2/2   | 2/2   | 2/2   |
| Увага                                  | 2/4       | 2/4       | 1/4       | 1/4   | 1/4   | 1/4   |
| Мова                                   | 3/3       | 1/3       | 2/3       | 1/3   | 2/3   | 2/3   |
| Абстракція                             | 2/2       | 1/2       | 1/2       | 1/2   | 1/2   | 2/2   |
| Орієнтація                             | 6/6       | 5/6       | 5/6       | 5/6   | 6/6   | 6/6   |
| Зорово-конструктивні виконавчі навички | 5/5       | 3/5       | 4/5       | 2/5   | 4/5   | 2/5   |
| Відкладене повторення                  | 4/5       | 5/5       | 5/5       | 4/5   | 4/5   | 4/5   |
| Назви                                  | 3/3       | 2/3       | 3/3       | 3/3   | 1/3   | 2/3   |
| Загальний бал                          | 27/30     | 21/30     | 23/30     | 19/30 | 21/30 | 21/30 |
| Загальна сума                          | 71/90     |           |           | 61/90 |       |       |

**Таблиця 3.6 Продовження результатів тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів**

| Когнітивні функції | Діти, які займаються спортивними танцями |           |           | Діти, які ніколи не займалися спортивними танцями |       |       |
|--------------------|--|-----------|-----------|---|-------|-------|
|                    | Танцівник                                | Танцівник | Танцівник | Учень   | Учень | Учень |
|                    | 16                                       | 17        | 18        | 16  | 17    | 18    |
| Пам'ять            | 1/2                                      | 1/2       | 2/2       | 2/2   | 2/2   | 2/2   |
| Увага              | 3/4                                      | 4/4       | 4/4       | 4/4   | 2/4   | 2/4   |

|  |       |       |       |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Мова                                   | 3/3   | 3/3   | 3/3   | 2/3   | 2/3   | 2/3   |
| Абстракція                             | 2/2   | 2/2   | 1/2   | 1/2   | 2/2   | 1/2   |
| Орієнтація                             | 6/6   | 6/6   | 5/6   | 6/6   | 5/6   | 6/6   |
| Зорово-конструктивні виконавчі навички | 5/5   | 5/5   | 5/5   | 5/5   | 4/5   | 5/5   |
| Відкладене повторення                  | 4/5   | 4/5   | 3/5   | 3/5   | 4/5   | 2/5   |
| Назви                                  | 3/3   | 3/3   | 3/3   | 3/3   | 2/3   | 3/3   |
| Загальний бал                          | 27/30 | 28/30 | 26/30 | 26/30 | 23/30 | 23/30 |
| Загальна сума                          | 81/90 |       |       | 72/90 |       |       |

**Таблиця 3.7 Продовження результатів тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів**

| Когнітивні функції | Діти, які займаються спортивними танцями |                 |                 | Діти, які ніколи не займалися спортивними танцями |             |             |
|--------------------|--|-----------------|-----------------|---|-------------|-------------|
|                    | Танцівник<br>19                          | Танцівник<br>20 | Танцівник<br>21 | Учень<br>19                                       | Учень<br>20 | Учень<br>21 |
| Пам'ять            | 2/2                                      | 2/2             | 1/2             | 2/2   | 1/2         | 1/2         |
| Увага              | 4/4                                      | 3/4             | 3/4             | 3/4   | 3/4         | 2/4         |
| Мова               | 3/3                                      | 3/3             | 3/3             | 3/3   | 3/3         | 2/3         |
| Абстракція         | 2/2                                      | 2/2             | 2/2             | 1/2   | 1/2         | 1/2         |
| Орієнтація         | 5/6                                      | 6/6             | 5/6             | 6/6   | 5/6         | 6/6         |

|  |       |       |       |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Зорово-конструктивні виконавчі навички | 4/5   | 4/5   | 4/5   | 4/5   | 4/5   | 4/5   |
| Відкладене повторення                  | 4/5   | 4/5   | 5/5   | 3/5   | 5/5   | 3/5   |
| Назви                                  | 2/3   | 3/3   | 1/3   | 3/3   | 2/3   | 1/3   |
| Загальний бал                          | 26/30 | 27/30 | 24/30 | 25/30 | 24/30 | 20/30 |
| Загальна сума                          | 77/90 |       |       | 69/90 |       |       |

Після детальних оцінок по кожному учаснику можемо підвести загальний підсумок.

**Таблиця 3.8 Загальні результати тестування розвитку когнітивних функцій у спортсменів та учнів**

| Загальна кількість балів всіх учасників тестування |      |
|--|------|
| Танцівники   | Учні |
| 537  | 470  |

За результатами, які вище наведено в таблиці, можна зробити висновок, що у танцівників спортивних танців розвиток когнітивних функцій вище за учнів школи, які не пов'язані зі спортивними танцями на 67 балів.

Можемо проаналізувати, що спортивні танці розвивають всі когнітивні функції, особливо пам'ять (90%), адже за відсотковим співвідношенням по всім пунктам правильні відповіді вище 80%. В учнів загальноосвітньої школи найвищий показник по орієнтації (86%), всі інші показники менше.

Найгірші результати в танцівників з завдань «мова» та «абстракція » (81%), тому що там було зроблено більше помилок, якщо порівнювати з іншими завданнями. Найгірший результат учнів з розділу «увага» ( 57%).

Отже, можемо підвести підсумки, що завдяки практичному дослідженню можна точно стверджувати, що спортивні танці впливають на розвиток когнітивні функції.

### **Висновок до розділу 3**

Провівши два дослідження серед суспільства та тренерів можна проаналізувати, що результати дуже відрізняються. Жодне питання не збіглося за відповідями респондентів, що свідчить про зовсім різний рівень знань про спортивні танці

На жаль, суспільство майже зовсім не знає про розвиток фізіологічних процесів в організмі та специфіку спорту. Це свідчить, що матеріалу про спортивні танці занадто мало, адже більшість тільки візуально знайомі з цим видом спорту, а дехто ніколи про нього не чув. Щоб виправити цю ситуацію необхідно популяризувати та досліджувати вивчення танцю з різних сторін.

З приводу опитування тренерів, можна зробити висновок, що вони дуже 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 про заняттях спортивними танцями.

Також було проведено третє дослідження для того, щоб підтвердити одне з двох досліджень, які ґрунтувалися на власній думці та досвіду. За результатами власного дослідження можна стверджувати, що відповіді на питання тренерів відповідають дійсності - розвиток когнітивних функцій завдяки спортивним танцям відбувається!

Виходячи з результатів дослідження, можна точно сказати, що дана тема являється актуальною і через це необхідно більш детальне вивчення

спортивних танців та визначити вирішення проблеми відсутності знань про розвиток когнітивних функцій в суспільства.

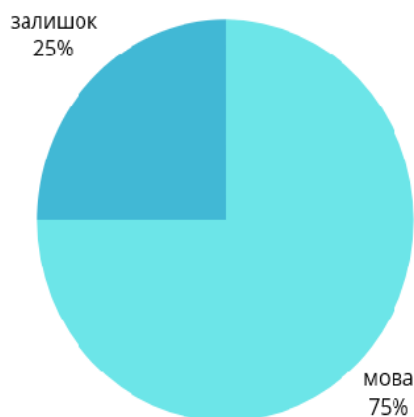
## РОЗДІЛ 4

### ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ ДО ТА ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

#### **4.1 Результати «Монреальського когнітивного тесту» учнів до занять спортивними танцями**

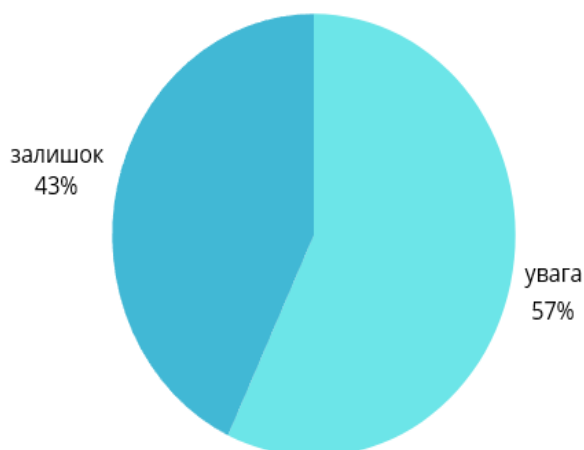
Для дослідження було обрано дітей з Коцюбинського ліцею №2, які навчаються в першому класі. Кількість школярів, які виявили бажання в участі сягає 21 учасників. Під час проходження тестування також дуже важливим було скільки часу вистачить ліцеїстам для надання всіх відповідей на запитання. Максимальний час проходження тесту 10 хвилин. За власним спостереженням зробила висновок, що для більшості школярів цього часу було замало, тому для повного розкриття відповіді часу не вистачало. Отже, вже можна зробити висновок, порівнюючи з швидкістю вирішення тестування танцюристами, що школярі повільніше сприймають інформацію та обдумують її.

Далі після отримання відповідей на заданні питання потрібно проаналізувати кількість правильних відповідей та визначити їх в відсотковому співвідношенні в загальному. Після розробки кругової діаграми по кожній когнітивній функції отримали результат, що в жодній з них немає менше 50% правильних відповідей, що свідчить про непоганий рівень розвитку. Пройдемо по кожному з розділів, які були в тестуванні:



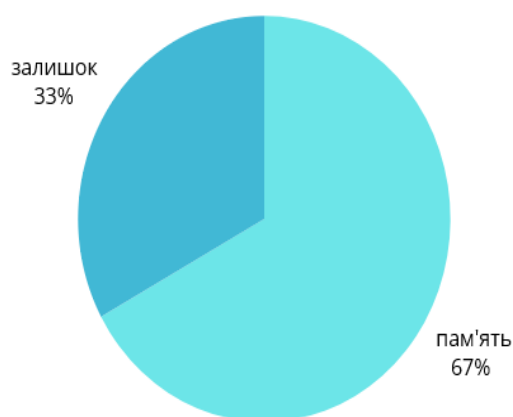
**Рис 4.1 Співвідношення в відсотках відповідей школярів в тестуванні з розділу «Пам'ять» до занять спортивними танцями**

За результатами цього розділу ми отримали в загальному результаті всіх 21 школярів 75% правильних відповідей та 15% неправильних.



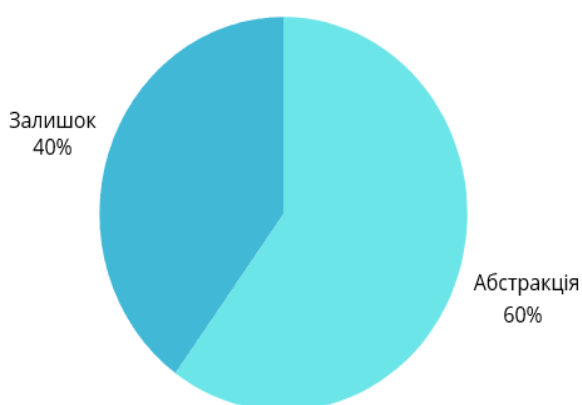
**Рис 4.2 Співвідношення в відсотках відповідей школярів в тестуванні з розділу «Увага» до занять спортивними танцями**

На діаграмі ми можемо чітко побачити, що на даний момент – це найгірший показник. Правильних відповідей 57%, неправильні 43%.



**Рис 4.3 Співвідношення в відсотках відповідей школярів в тестуванні з розділу «Мова» до занять спортивними танцями**

На даній діаграмі можемо побачити, що розвиток мови краще за увагу, але нижче на 8% за пам'ять. Правильні відповіді 67%, неправильні 33%.



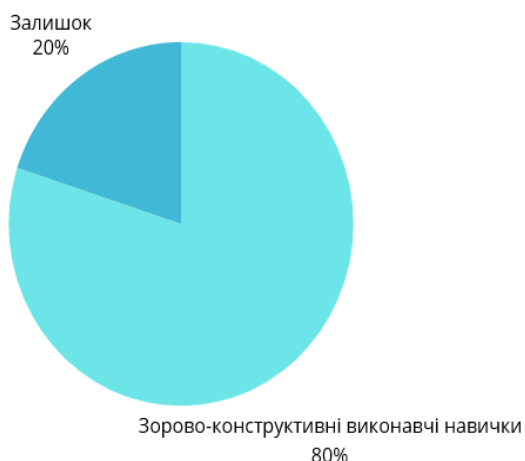
**Рис 4.4 Співвідношення в відсотках відповідей школярів в тестуванні з розділу «Абстракція» до занять спортивними танцями**

За результатами цього розділу ми отримали результат, який нижче за попередній на 7%. Кількість правильних відповідей 60% та 40% неправильних.



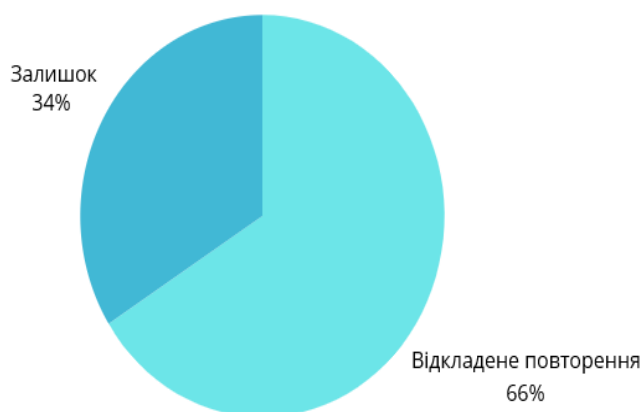
**Рис 4.5 Співвідношення в відсотках відповідей школярів в тестуванні з розділу «Орієнтація» до занять спортивними танцями**

86% правильних відповідей – найкращий результат, а отже саме ця когнітивна функція найкраще розвинена у дітей першого класу.



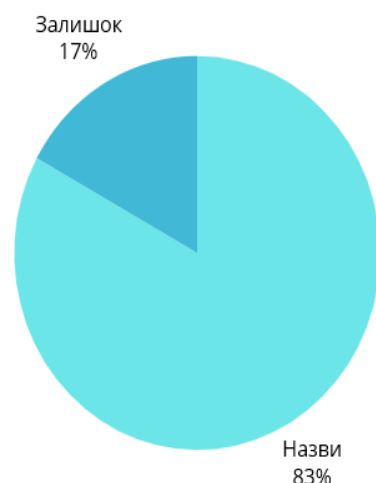
**Рис 4.6 Співвідношення відповідей школярів Монреальського когнітивного тесту з розділу «Зорово-конструктивні виконавчі навички» до занять спортивними танцями**

Можемо побачити, що у дітей дуже добре розвинена ця функція, 80% правильних відповідей, 20% неправильних.



**Рис 4.7 Співвідношення в відсотках відповідей школярів в тестуванні з розділу «Відкладене повторення» до занять спортивними танцями**

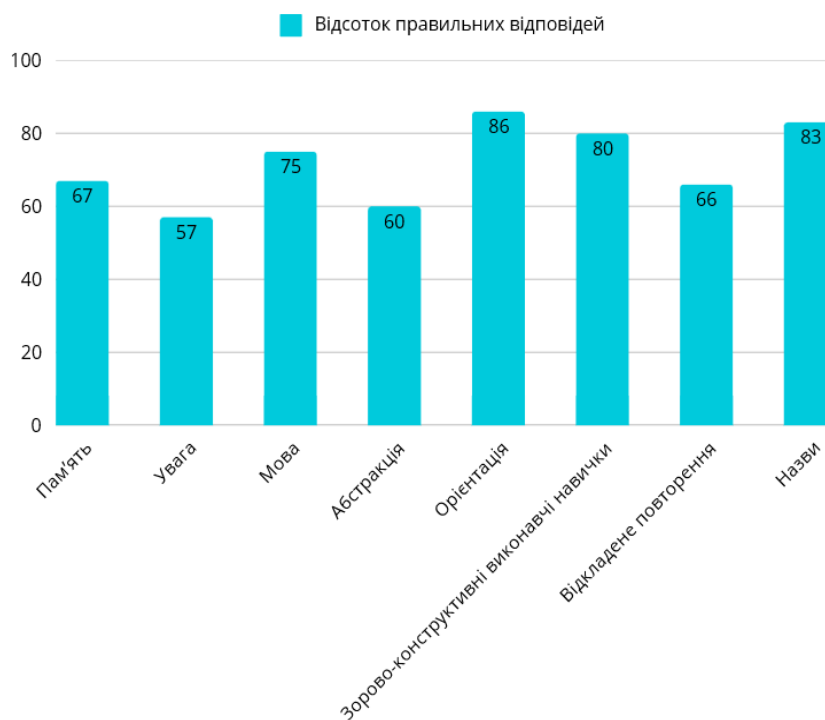
66% правильних відповідей – не є високим результати, порівнюючи з іншими відсотковими співвідношеннями.



**Рис 4.8 Співвідношення в відсотках відповідей школярів в тестуванні з розділу «Назви» до занять спортивними танцями**

83% правильних відповідей – займає другу позицію по розвиненості.

Отже, проаналізувавши результати кожної окремої когнітивної функції ми знаємо, які краще показники розвинуті, а які гірше. Для більш чіткого розуміння розроблено гістограму зі всіма показниками.



**Рис 4.9 Співвідношення в відсотках правильних відповідей школярів в тестуванні до занять спортивними танцями**

За даними гістограмами можемо стверджувати, що найвищий розвиток у дітей з орієнтації, далі дуже добре розвинуті знання назв, а зорово-конструктивні навички. Це 3 когнітивні функції, які мають 80% та більше правильних відповідей. Найгірше у школярів розвинута увага— це найнижчий показник.

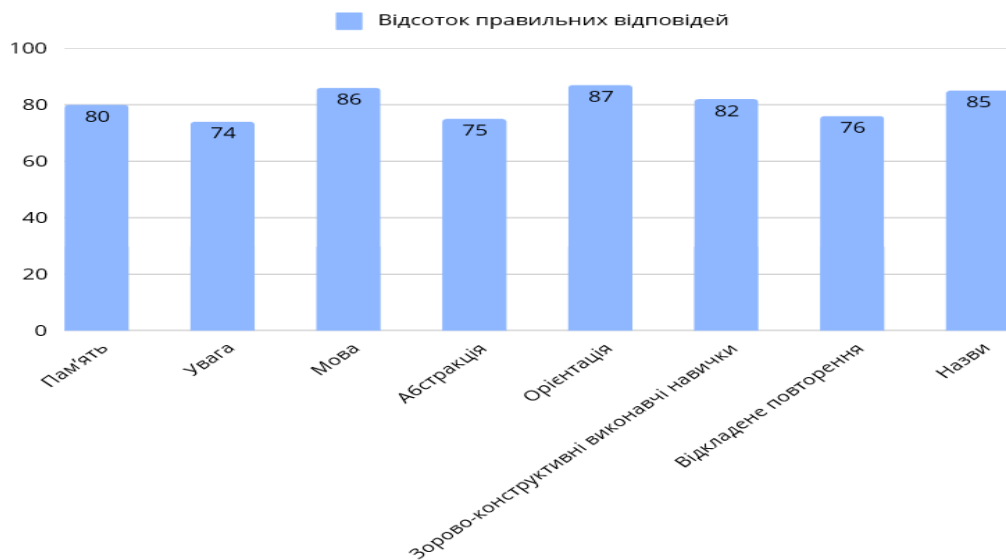
#### **4.2 Результати «Монреальського когнітивного тесту» учнів після занять спортивними танцями**

Після отримання результатів тестування танцюристів, які займаються перший рік та школярів - було вирішено провести власне дослідження. 10 учнів, які брали участь в проходженні тесту, погодилися займатися безкоштовно в початковій групі зі спортивних танців під моїм керівництвом півроку та потім пройти повторне тестування. Завдання дітей ходити на заняття на постійній основі, відвідувати індивідуальні заняття та змагання.

Мета цього дослідження – проаналізувати чи відбувається все таки розвиток когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями, на власному досвіді.

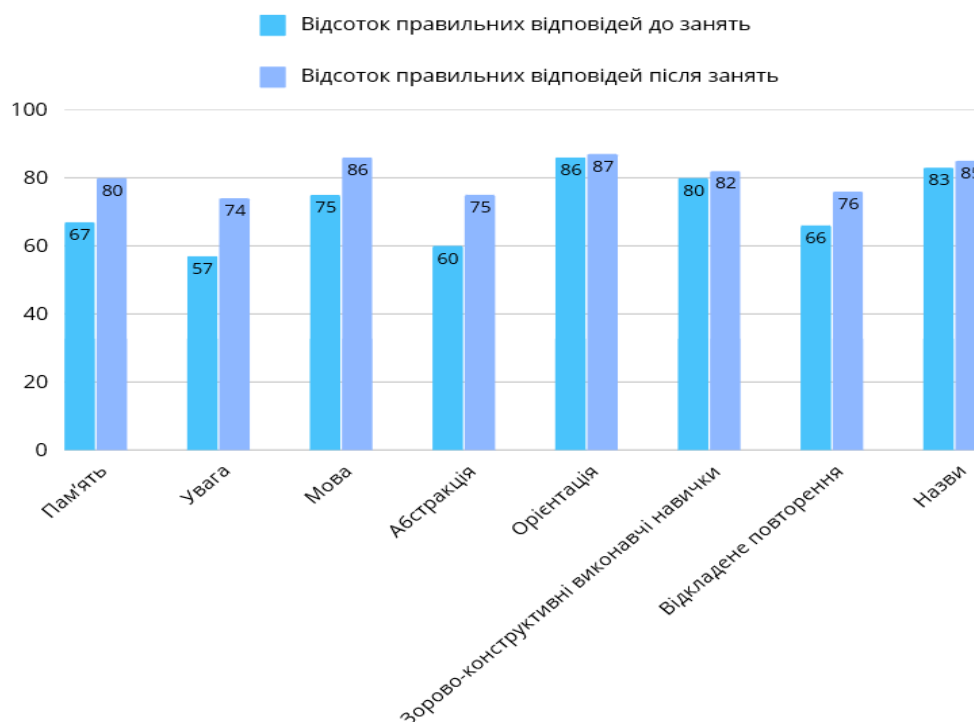
Після півроку занять можемо затвердити, що діти були активні, швидко вчилися, встигли відвідати змагання 2-3 рази та виконали всі умови, які були зазначені на початку. Діти пройшли повторне тестування і вже під час надання відповідей швидкість мислення була краще, тому в цей раз 10 хвилин тестування пройшли легше.

Проаналізувавши результати 10 дітей можемо стверджувати, що за такий час розвиток когнітивних функцій покращився. За результатами нового тестування маємо такий вигляд гістограми:



**Рис 4.10 Співвідношення в відсотках правильних відповідей школярів в тестуванні після занять спортивними танцями**

Отже, можемо побачити, що абсолютно всі показники підвищились, що свідчить про розвиток когнітивних функцій завдяки регулярним заняттям танцями. Також було розроблено гістограму де зображені одночасно два результати (до та після занять), щоб чітко зрозуміти на скільки сильно збільшилися результати.



**Рис 4.11 Співвідношення в відсотках правильних відповідей школярів в тестуванні до занять та після спортивними танцями**

За результатами повторного тестування можна стверджувати, що найвищим показником був і залишається «Орієнтація». Також є незначний виріст в пару відсотках в зорово-конструктивних навичках та назвах. Найбільш краще розвинулися такі показники як: пам'ять, увага, мова, абстракція та відкладне повторення. Саме в цих 5 функціях відбулися значні покращення, тому можемо зробити висновок, що саме вони найкраще розвиваються при заняттях спортивними танцями.

### **4.3 Розробка рекомендацій щодо швидкісного розвитку когнітивних функцій завдяки танцювальним тренуванням**

На разі в сучасному суспільстві частіше почали приділяти увагу розвитку когнітивних функцій дітей, адже це є фундаментом для успішного навчання та адаптування в соціумі. Є багато видів розвитку, але найбільш ефективним є фізична активність, зокрема спортивні танці. Танцювальні види спорту вимагають запам'ятовування послідовності рухів, чіткості, відчуття музики, що сприяє покращенню роботи мозку.

Регулярні заняття танцями впливають на:

- 1) Розвиток довготривалої та короткочасної пам'яті;
- 2) Розвиток до концентрації уваги;
- 3) Стимуляцію міжпівкульної взаємодію;
- 4) Покращення емоційної регуляції.

Після проведення півроку занять учням, можу зазначити на власному досвіді такі рекомендації, щодо швидкісного розвитку когнітивних функцій:

- 1) Мнемотехніка 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 для занять рекомендується включати в тренування команді ігри/змагання. Це покращує стосунки в колективі та легше проходить процес адаптації в танцювальному соціумі.

Один з найкращих методів швидкісного розвитку когнітивних функцій є постійне вивчення нових рухів та комбінацій. Достатньо одного разу на тиждень ставити невеликий шматок, де присутні більш складні рухи. Це допомагає покращити роботу мозку та покращити здатність до швидкого навчання.

#### **Висновок до розділу 4**

В цьому розділі було розглянуте практичне дослідження, де перевірявся розвиток когнітивних функцій за допомогою «Монреальського когнітивного тесту» до та після занять спортивними танцями.

Після проведення півроку регулярних танцювальних занять і повторного тестування можна стверджувати, що розвиток за такий короткий час відбувається, а отже підтверджуємо, що спортивні танці розвивають танцівників не тільки в фізичному плані.

Також було розроблено рекомендації для швидкісного розвитку, які використовувалися в період дослідження і являються дієвими. При дотриманні всіх правил, рекомендацій та використання теоретичних знань можемо бачити результати в короткі терміни.

## ВИСНОВКИ

1. Відповідно до поставлених занять, було проаналізовано різні наукові літератури, інтернет джерела. Також розглянуті терміни, які відповідають темі роботи: когнітивні функції, рухова активність, пластичність мозку, пам'ять і інші терміни, які допомогли проаналізувати теоретичний матеріал.

2. Після проведення першого опитування серед людей, які не по'язані з спортивними танцями можемо зробити висновок, що суспільство недостатньо знає про даний вид спорту. Ця проблема може виникати через недостатню популяризацію даного виду спорту, відсутність більш глибокої інформації або навпаки багато застарілої. Через це в опитуванні ми маємо погані результати. Адже більшість вважає, що спортивні танці – це не спорт, відсутній розвиток когнітивних функцій при регулярних заняттях, відбувається тільки фізичний розвиток, даний вид спорт – являється тільки хобі. В результаті другого опитування серед тренерів ми маємо втішні результати. В опитуванні взяли участь тренери з різним стажем, але всі одноголосно підтвердили, що завдяки спортивним танцями все таки відбувається розвиток когнітивних функцій, що заняття можуть змінити особистість в кращий бік. Отже, ми маємо два опитування, які протилежні один одному. Але якщо відштовхуватися від теоретичної основи – відповіді тренерів є правдивими.

3. Для підтвердження, що розвиток все таки відбуваються – було проведене тестування. Після проведення тестування та підрахунку балів маємо результати, які у танцівників вище на 67 балів ніж в учнів загальноосвітньої школи, які не займаються спортивними танцями. Найкраще впоралися з завданнями на пам'ять, увагу, зорово-конструктивні виконавчі навички та знання назв, адже саме за цими когнітивними функціями високі бали у танцівників. Після проведення практичного дослідження, де учні півроку регулярно відвідували танцювальні заняття та пройшли повторне тестування можемо точно стверджувати, що розвиток когнітивних функцій навіть за такий короткий термін відбувається. За результатами всі показники

підвищилися, найбільше всього зазнали змін в кращий бік пам'ять, увага та абстракція. Також було розроблено рекомендації для швидкісного розвитку когнітивних функцій за допомогою різних методів.

4. Отже, в результаті проведення теоретичного аналізу та проведення досліджень можемо зробити висновки, що під час занять спортивними танцями – відбувається розвиток когнітивних функцій. Також можемо твердо стверджувати про недостатній рівень обізнаності суспільства в даній темі. Тому необхідно переглянути різні варіанти просування інформації про спортивні танці для розвитку танцювального світу. З вище написаного – ця проблема є актуальною і потребує роботи над вирішенні багатьох питань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Шинкарук О., Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 97-101. URL: [https://www.researchgate.net/publication/323365952\\_Psihofiziologicni\\_o\\_soblivosti\\_gimnastok\\_aki\\_specializuutsa\\_v\\_grupovih\\_vpravah\\_hudoznoi\\_gimnastiki](https://www.researchgate.net/publication/323365952_Psihofiziologicni_o_soblivosti_gimnastok_aki_specializuutsa_v_grupovih_vpravah_hudoznoi_gimnastiki)
2. Когнітивні функції: визначення та організація, Нікішкова І. (2021). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SOmtrlG5no> Дата звернення: 15.01.2024.
3. Вікіпедія, Вільна енциклопедія. Увага. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0#:~:text=%D0%97%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B8%20E2%80%94%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B8%D1%81%D0%BD%D0%B5,%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%96%D0%BD%D1%88%D0%B8%D0%B9> Дата звернення: 15.01.2024
4. Суятинова К., Штурко Г. Вплив рухової активності на когнітивний розвиток дітей дошкільного віку. 2022. С.123-129. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6094/1/418-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-780-1-10-20220414.pdf>

5. Мишко В. Взаємозалежність прояву когнітивних функцій та спортивної успішності у юних танцюристів.2018.С 116—119. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229303765.pdf>
6. Сергієнко С. Роль уроків музичного мистецтва в розвитку когнітивної сфери учнів.2022. С 190-193. URL: <https://pedagogy.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/20-1.pdf>
7. Як фізична активність може «прокачати» розум дітей.URL:[http://openingdoors.org.ua/ua/blogi/yak\\_fizichna\\_aktivnist\\_mozhe\\_prokachati\\_rozum\\_ditey.html](http://openingdoors.org.ua/ua/blogi/yak_fizichna_aktivnist_mozhe_prokachati_rozum_ditey.html) Дата звернення: 15.01.2024
8. Когнітивний розвиток у дитинстві. URL:[https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96\\_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A\\_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_\(NOBA\)/Chapter\\_6%3A\\_%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA/6.2%3A\\_%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA\\_%D1%83\\_%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%96](https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_(NOBA)/Chapter_6%3A_%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA/6.2%3A_%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA_%D1%83_%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%96) Дата звернення:15.01.2024
9. Розвиток пам'яті та її роль при засвоєнні знань. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9925/>Дата звернення:21.02.2024
10. Особливості роботи півкуль мозку: як цим скористатися, щоб організувати свій робочий день. URL: <https://www.kadrovik.ua/novyny/osoblyvosti-roboty-pivkul-mozku-yak-cum-skorystatysya-shchob-organizuvaty-sviy-robochyy->

[den?srsltid=AfmBOoqPPJkdL\\_XAIAQ49mvhhIW5cuJ5pOktqNqoGHjAdwEZMLqKMAAd2](den?srsltid=AfmBOoqPPJkdL_XAIAQ49mvhhIW5cuJ5pOktqNqoGHjAdwEZMLqKMAAd2) Дата звернення: 13.06.2025

11. Що таке когнітивні функції мозку. URL: <https://iac.org.ua/?p=517>  
Дата звернення: 21.02.2024
12. Як покращити когнітивні функції мозку. URL: <https://wworld.com.ua/health/81849> Дата звернення: 23.02.2024
13. Красовський В., Вплив когнітивних здібностей на розвиток спортсмена URL: <https://naurok.com.ua/vpliv-kognitivnih-zdibnostey-na-rozvitok-sportsmena-318429.html> Дата звернення: 23.02.2024
14. Тренування та мозок: як спорт робить нас розумнішими. URL: <https://apollo.online/blog-post/exercising-and-brain-benefits/> Дата звернення: 23.02.2024
15. Кавуненко Т., Вплив спорту на роботу мозку: міф чи реальність? URL: <https://agencyzmin.org.ua/vplyv-sportu-na-robotu-mozku-mif-chy-realnist/> Дата звернення: 23.02.2024
16. Спорт та музика можуть покращити пам'ять – дослідження. URL: <https://www.rap.in.ua/sport-ta-muzika-mozhut-pokrashhiti-pamyat-doslidzhennya/> Дата звернення: 23.02.2024
17. Спортивна активність дітей потрібна для майбутнього здоров'я мозку. URL: [https://wcu-network.org.ua/Zaxist\\_prav\\_dtei/news/Sportivna\\_aktivnst\\_dtei\\_potrbna\\_dlja\\_maibutnogo\\_zdorovja\\_mozku](https://wcu-network.org.ua/Zaxist_prav_dtei/news/Sportivna_aktivnst_dtei_potrbna_dlja_maibutnogo_zdorovja_mozku) Дата звернення: 23.02.2024
18. Стріхар О.І., Ярошевська Л.В., Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку, Миколаїв, 2022, С. 8-9. URL: <https://ped.nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2022/04/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BC%D1%83%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%>

[D0%BD%D1%8F-%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83-%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%A1%D1%82%D1%80%D1%96%D1%85%D0%B0%D1%80-%D0%AF%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf](#)

19. Роль музики у розвитку мозку у дітей. URL: <https://aytuzon.com.ua/rol-myzuku-rozv/> Дата звернення: 24.02.2024

20. Низовець А., Покращує пам'ять та мотивує до спорту. Як музика впливає на наш мозок – дослідження.

URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/news/uluchshaet-pamyat-i-motiviruet-k-sportu-kak-muzyka-vliyaet-na-nash-mozg-issledovanie>

Дата звернення: 24.02.2024

21. Що таке виконавча функція? 7 дефіцитів, пов'язаних із РДУГ. URL:

<https://www.dzygaadhd.info/post/%D1%89%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5-%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0-%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-7-%D0%B4%D0%B5%D1%84%D1%96%D1%86%D0%B8%D1%82%D1%96%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D0%B2-%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%96%D0%B7-%D1%80%D0%B4%D1%83%D0%B3>

Дата

звернення: 13.06.2025

22. Основні етапи соціалізації особистості. URL:

<https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/12652/> Дата звернення:

13.06.2025.

23. Чи можуть заняття спортом допомогти стати розумнішим? URL: <https://zdorovi.in.ua/chy-mozhut-zanyattya-sportom-dopomohty-staty-rozumnishym/> Дата звернення: 13.06.2025
24. Баранська І., Як стати генієм за допомогою спорту: види тренувань, які роблять нас розумнішими. URL: <https://bhub.com.ua/uk/yak-staty-geniyem-za-dopomogoyu-sportu-vydy-trenuvan-yaki-roblyat-nas-rozumnishym/> Дата звернення: 24.02.2024
25. Соколова О., Нейропластичність мозку: 10 рекомендацій, як покращити когнітивні функції мозку та зберегти їх до старості. URL: <https://forbes.ua/lifestyle/neyroplastichnist-mozku-10-rekomendatsiy-yak-pokrashchiti-kognitivni-funktsii-mozku-ta-zberegiti-ikh-do-starosti-18092022-8399> Дата звернення: 24.02.2024
26. Буряк І., Вчені виявили, що характер впливає на когнітивні здібності. URL: <https://novyny.live/science/vcheni-viiavili-shcho-kharakter-vplivaie-na-kognitivni-zdibnosti-98297.html> Дата звернення: 25.02.2024
27. Управління емоціями та почуттями. URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/17-40-30-29-07-2019/> Дата звернення: 13.06.2025.
28. Стаднік С.М., Когнітивні функції та емоційний статус пацієнтів з різними видами брадиаритмій при імплантації електрокардіостимулятора. URL: <https://angiology.com.ua/ua/archive/2016/2%2873%29/pages-21-24/kognitivni-funkciyi-ta-emociyniy-status-pacientiv-z-riznimi-vidami-bradiaritmiy-pri-implantaciyi-elektrokardiostimulyatora> Дата звернення: 25.02.2024
29. Бевза О., Як спорт впливає на ментальне здоров'я: пояснення лікарки URL: [https://health.24tv.ua/yak-sport-vplivaye-mentalne-zdorovyua-poyasnennya-likarki\\_n2428680](https://health.24tv.ua/yak-sport-vplivaye-mentalne-zdorovyua-poyasnennya-likarki_n2428680) Дата звернення: 25.02.2024
30. Самопідтримка спортом: як фізична активність допомагає переживати стреси війни. URL: <https://supportme.org.ua/depression->

[anxiety-and-mental-health/samopidtrimka-sportom](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1608/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf) Дата звернення:  
25.02.2024

- 31.** Кокун О.М. К 59.Психофізіологія : навч. посіб./ О. М. Кокун – Київ : центр навчальної літератури .2006. С 184.  
URL:[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1608/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD\\_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1608/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf)
- 32.** Соронович І.М., Чайковській Е.В., Пілевський В. Особливості функціонального забезпечення змагальної діяльності в спортивних танцях з врахуванням з врахуванням відмінностей підготовленості партнерів. 2013. С 78-87.
- 33.** Вяткін Б.А. Управління психічним стресом у спортивних змаганнях. – М.: фізкультура та спорт. 1981. С 112. 18. URL:  
<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fspppc.com.ua%2Findex.php%2Fjournal%2Farticle%2Fdownload%2F1341%2F1316&psig=AOvVaw1PgXMAq0EQI2HITPuKWyKL&ust=1749468799107000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAQQn5wMahcKEwj44Zmk3eGNAxUAAAAAHQAAAAAQBA>
- 34.** Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередниченко. Психологічна підготовка веслярів на байдарках та каное. 2008. С 46. URL:  
[https://journals.uran.ua/cvs\\_konf/article/view/130189](https://journals.uran.ua/cvs_konf/article/view/130189)
- 35.** Лисенко О.М., Шинкарук О.А. Вплив полового диморфізму і напруженої фізичної роботи на проявлення нейродинамічних властивостей спортсменів.URL:<https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0f3f71cf-938a-46f6-b84b-df8825a94f42/content>
- 36.** Лизогуб В.С. Сила нервових процесів та спортивна діяльність. 1999. С 78-83.URL:<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51991/1/%D0%94%D0%B>

[8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%20%D0%BA%D0%B5%D0%BF.pdf](#)

- 37.** Макаренко М.В. Дослідження спадкової обумовленості деяких показників нейродинамічних та психомоторних функцій, а також особистісних особливостей людини. 1987. С 3-9.
- 38.** Макаренко М.В. Теоретичні основи та методики професійного психофізіологічного відбору військових спеціалістів. 1996. С 336. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5c3e75f0-0219-4be9-9e00-0a21b8cb6140/content>
- 39.** Майдиків Ю.Л. Особливості реагування кардіореспіраторної системи за умов сенсомоторної діяльності залежно від рівня функціональної рухливості нервових процесів. 1991. С 23-28.
- 40.** Брунер Дж. Культура просвітництва. 2006. С 223. URL: <https://f.eruditor.link/file/3442969/>
- 41.** Гудкова Н. М. Сутність комунікативно-когнітивного підходу до викладання іноземної мови фахового спрямування у вищому навчальному закладі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2015. С 21–23. URL: <https://lingvj.oa.edu.ua/articles/2015/n54/10.pdf>
- 42.** Herholz, S. C., Zatorre, R. J. Musical training as a framework for brain plasticity: behavior, function, and structure. Neuron. 2012. № 76. P. 486–502. URL: [https://www.researchgate.net/publication/233393271\\_Musical\\_Training\\_as\\_a\\_Framework\\_for\\_Brain\\_Plasticity\\_Behavior\\_Function\\_and\\_Structure](https://www.researchgate.net/publication/233393271_Musical_Training_as_a_Framework_for_Brain_Plasticity_Behavior_Function_and_Structure)
- 43.** Нестерова Т.В. Фактор сумісності при комплектуванні команд групових вправ художньої гімнастики. 2009. С 32-34. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1669/1/T\\_Nesterova\\_O\\_Kojanova%20PPMBPFV\\_GI.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1669/1/T_Nesterova_O_Kojanova%20PPMBPFV_GI.pdf)
- 44.** Дементій Л.І. Психологічний практикум «Увага». 2003. С 64. URL: <https://klex.ru/d4n>
- 45.** Атем'єва Г., Нічитайло М. Рзвиток координаційних здібностей дітей 9-11 років за допомоги танцювального фітнесу з елементами

індійського

танцю.2014.С13-18.

URL:<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjournals.uran.ua%2Findex.php%2F1991-0177%2Farticle%2Fdownload%2F25212%2F25619%2F52430&psig=AOvVaw1F4dsBPoiOLV6xFS5P7Zri&ust=1749476000878000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAYQrpoMahcKEwiA24yU-OGNAxUAAAAAHQAAAAAQBA>

- 46.** Демидова О.М. Взаємозв'язки показників фізичного розвитку та фізичної підготовки спортсменів-танцюристів 14-18 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. 2012. С 312-318.
- 47.** Платонов Н.В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. 2015.С584.URL:[https://www.researchgate.net/publication/315656923\\_Sistema\\_podgotovki\\_sportsmenov\\_v\\_olimpijskom\\_sporte\\_Obsaa\\_teorija\\_i\\_ee\\_prakticeskie\\_prilozenia](https://www.researchgate.net/publication/315656923_Sistema_podgotovki_sportsmenov_v_olimpijskom_sporte_Obsaa_teorija_i_ee_prakticeskie_prilozenia)
- 48.** Вілчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. 2004. С234. URL:[https://document.kdu.edu.ua/info\\_zab/014\\_312.pdf](https://document.kdu.edu.ua/info_zab/014_312.pdf)
- 49.** Максименко С.Д. Загальна психологія 2004. С. 272. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733602/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%97%D0%B0%D0%B3.%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%202004.pdf>
- 50.** Породько М.І. Корекція психомоторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру засобами фізичного виховання. 2021. С 201. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39709>

## ДОДАТКИ

### Додаток А: Анкетування №1

1. Чи чули Ви про спортивні танці?
  - Так
  - Ні
  - Частково
  
2. Звідки Ви дізналися про цей напрям танців?
  - Соціальні мережі
  - Танцювальні шоу на телебаченні
  - Розповіді знайомих
  - Не знаю за цей напрям танців
  - Знаю з дитинства
  
3. Як Ви вважаєте, чи можна вважати заняття танцями спортом?
  - Так
  - Ні
  
4. Чи впливають заняття спортом на покращення розумових здібностей?
  - Так
  - Ні
  
5. Чи погіршують успішність заняття даним видом спорту?
  - Так
  - Ні
  
6. Чи подобається Вам візуально цей стиль танцю?

-Так

-Ні

7. Спортивні танці – це мистецтво чи спорт?

-Так

-Ні

8. Чи віддали б Ви свою дитину на цей стиль танцю?

-Так

-Ні

9. Яка мотивація віддати дитину на спортивні танці?

-Для покращення постави

-Для розвитку фізичних якостей

-Для того, щоб дитина займалася чимось у вільний час

-Для покращення розумових здібностей

-Бо подобається візуально даний вид спорту

-Не хочу, щоб дитина займалася цим видом спорту

10. Тренер зі спортивних танців – це хороша професія?

-Так

-Ні

11. Якщо Ваша дитина захоче займатися професійно даним видом спорту, Ви їй дозволите?

-Так

-Ні

12. Чи покращуються когнітивні функції (когнітивні функції – це ментальні процеси та функції, які включають в себе

сприйняття інформації, її обробку, зберігання, відтворення та використання для розв'язання завдань) при заняття спортивними танцями?

-Так

-Ні

13. Спортивні танці – це тільки хобі?

-Так

-Ні

14. Чи можливо досягти вершин займаючись даним видом спорту?

-Так

-Ні

15. Чи зможе дитина поєднувати професійні заняття спортивними танцями з навчанням?

-Так

-Ні

16. На Вашу думку, якщо людина займається даним видом спорту – в неї зміниться світогляд?

-Так

-Ні

17. Чи бачили Ви, як хтось ображав людей, які займаються цим стилем танцю?

-Так

-Ні

18. Людина, яка займається спортивними танцями відповідальна?

-Так

-Ні

19. На Вашу думку, чи відрізняються танцівники від людей, які не займаються танцями?

-Так

-Ні

20. Чи чули Ви думку, що хлопці не займаються спортивними танцями?

-Так

-Ні

## Додаток Б: Анкетування №2

Добрий день! Я, Ружанська Анна, студентка кафедри хореографії та танцювальних видів спорту, пишу курсову роботу на тему: "Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями". Ваші відповіді на це опитування допоможуть дослідити важливість занять спортивними танцями.

1. ПІБ

2. Назва клубу

3. Стаж викладання

- 1-2 роки
- 2-4 роки
- 5-8 років
- 8-10 років
- більше 10 років
- більше 15 років

4. Чи бачите Ви зміни в дитині після одного року навчання спортивними танцями?

- Так
- Ні

5. Які саме зміни відбуваються?

- Покращення пам'яті
- Покращується дисциплінованість
- Покращується зосередженість

-Прискорюється мислення

-Всі варіанти

6. Чи покращується швидкість запам'ятовування матеріалу після двох років занять?

-Так

-Ні

7. Як Ви вважаєте, гарне навчання і професійні заняття спортивними танцями можливо поєднати?

-Так

-Ні

8. Чи вдавалося Вам завдяки тренуванням покращити поведінку учнів?

-Так

-Ні

9. На Вашу думку, спортивні танці змінюють світогляд людини?

-Так

-Ні

10. Чи помічали Ви, що танцівники відрізняються більш стриманою поведінкою?

-Так

-Ні

11. Танцівники швидше приймають рішення проблем ніж люди, які не займаються танцями?

-Так

-Ні

12. Чи відрізняються діти, які почали займатися в 6 та 8 років, яким потім виповнилося 10 років?

-Так

-Ні

13. На Вашу думку, у спортсменів виконання багатокomпонентних задач виходять краще?

-Так

-Ні

14. Як Ви вважаєте, чи покращуються когнітивні функції (когнітивні функції – це ментальні процеси та функції, які включають в себе сприйняття інформації, її обробку, зберігання, відтворення та використання для розв'язання завдань) при заняття спортивними танцями?

-Так

-Ні

15. Чи впливає даним вид спорту на смак в музиці?

-Так

-Ні

16. Людина, яка займається іншим видом спорту відрізняється від людини, яка займається спортивними танцями?

-Так

-Ні

17. Чи отримували Ви зворотній зв'язок від батьків, що після систематичних занять покращилась дисципліна дитини?

-Так

-Ні

18. На Вашу думку, у спортсменів високої кваліфікації є проблеми з навчанням?

-Так

-Ні

19. Чи бували випадки, коли розвиток дитини не відбувався?

-Так

-Ні

20. Як Ви вважаєте, дитина яка відвідує тільки заняття без змагань – зможе бути також відповідальною, як дитина, яка відвідує тренування і змагання?

-Так

-Ні

21. Спортсмени більш цілеспрямовані ніж звичайні люди?

-Так

-Ні

22. Чи стають учні з кожним роком навчання спортивними танцями більш відповідальними?

-Так

-Ні

## Додаток В

**Акт**  
**впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний процес**  
**Клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України**  
**«Супаданс»**

«12» березня 2024 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, представник НУФВСУ, проректор з науково-педагогічної роботи Литвиненко Ю. В. та президент Клубу спортивного танцю Національного університету фізичного виховання і спорту України «Супаданс» Соронович І. М., склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., згідно з темою кафедри хореографії і танцювальних видів спорту 2.11 «Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями» (номер державної реєстрації 0121U108969), виконавець теми Ружанська Анна Русланівна, протягом 2024 р. внесла такі рекомендації та пропозиції:

| Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика  | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання  | Ефект від впровадження   |
|--|---|--|
| Запропоновано поширення інформації про розвиток когнітивних функцій завдяки заняттям спортивними танцями для популяризації даного виду спорту. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Доведено, що знання про розвиток когнітивних функцій серед суспільства, які не пов'язані зі спортивними танцями дуже низький.</li> <li>- Розроблено анкетування серед людей та тренерів для аналізування рівня знань по даній темі.</li> <li>- Обґрунтовано важливість популяризації спортивних танців для танцівників, які могли стикнутися з булінгом через недостатній рівень знань суспільства про розвиток когнітивних функцій під час занять.</li> </ul> | <p>Впровадження результатів досліджень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сприяло розширенню кола знань серед суспільства;</li> <li>- дозволило підвищити кількість людей, які зрозуміли важливість занять спортивними танцями;</li> <li>- підвищило мотивацію спортсменів продовжувати далі заняття.</li> </ul> <p>Результати досліджень можуть допомогти зростанню обізнаності даної теми серед суспільства та спортсменів, що позитивно впливає на розвиток танцювального світу.</p> |

Автор розробки: студентка  
кафедри хореографії і танцювальних  
видів спорту НУФВСУ

Представник НУФВСУ:  
проректор з науково-педагогічної роботи,  
професор, д. фіз. вих.

Президент Клубу спортивного танцю  
Національного університету фізичного  
виховання і спорту України «Супаданс»



А. Р. Ружанська

Ю. В. Литвиненко

І. М. Соронович

## Додаток Г

**Акт**  
впровадження результатів наукових досліджень у тренувальний процес  
збірної команди Києва зі спортивних танців

«12» березня 2024 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, представник НУФВСУ, проректор з науково-педагогічної роботи Литвиненко Ю. В., голова ГО «Асоціація спортивних танців міста Києва» Соронович І. М. та головний тренер збірної команди Києва зі спортивних танців Григорович В. В., склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., згідно з темою кафедри хореографії і танцювальних видів спорту 2.11 «Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями» (номер державної реєстрації 0121U108969), виконавець Ружанська Анна Русланівна, протягом 2024 р. внесла такі рекомендації та пропозиції:

| Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика  | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання  | Ефект від впровадження   |
|--|---|--|
| Запропоновано поширення інформації про розвиток когнітивних функцій завдяки заняттям спортивними танцями для популяризації даного виду спорту. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Доведено, що знання про розвиток когнітивних функцій серед суспільства, які не пов'язані зі спортивними танцями дуже низький.</li> <li>- Розроблено анкетування серед людей та тренерів для аналізування рівня знань по даній темі.</li> <li>- Обгрунтовано важливість популяризації спортивних танців для танцівників, які могли стикнутися з булінгом через недостатній рівень знань суспільства про розвиток когнітивних функцій під час занять.</li> </ul> | <p>Впровадження результатів досліджень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сприяло розширенню кола знань серед суспільства;</li> <li>- дозволило підвищити кількість людей, які зрозуміли важливість занять спортивними танцями;</li> <li>- підвищило мотивацію спортсменів продовжувати далі заняття.</li> </ul> <p>Результати досліджень можуть допомогти зростанню обізнаності даної теми серед суспільства та спортсменів, що позитивно впливає на розвиток танцювального світу.</p> |

Автор розробки: студентка  
кафедри хореографії і танцювальних  
видів спорту НУФВСУ



А. Р. Ружанська

Представник НУФВСУ:  
проректор з науково-педагогічної роботи,  
професор, д. фіз. вих.



Ю. В. Литвиненко

Голова ГО «Асоціація  
спортивних танців м. Києва»

І. М. Соронович

Головний тренер  
збірної команди м. Києва



В. В. Григорович

## Додаток Г

**Акт  
впровадження результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес  
Всеукраїнської ради спортивних танців**

«12» березня 2024 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче, представник НУФВСУ, проректор з науково-педагогічної роботи Литвиненко Ю. В., голова ГО «Всеукраїнська рада спортивних танців» Соронович І. М. та віце-президент ГО «Всеукраїнська рада спортивних танців» Григорович В. В., склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр., згідно з темою кафедри хореографії і танцювальних видів спорту 2.11 «Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями» (номер державної реєстрації 0121U108969), виконавець теми Ружанська Анна Русланівна, протягом 2024 р. внесла такі рекомендації та пропозиції:

| Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика  | Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання   | Ефект від впровадження   |
|--|--|--|
| Запропоновано поширення інформації про розвиток когнітивних функцій завдяки заняттям спортивними танцями для популяризації даного виду спорту. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Доведено, що знання про розвиток когнітивних функцій серед суспільства, які не пов'язані зі спортивними танцями дуже низький .</li> <li>- Розроблено анкетування серед людей та тренерів для аналізування рівня знань по даній темі.</li> <li>- Обґрунтовано важливість популяризації спортивних танців для танцівників, які могли стикнутися з булінгом через недостатній рівень знань суспільства про розвиток когнітивних функцій під час занять.</li> </ul> | <p>Впровадження результатів досліджень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сприяло розширенню кола знань серед суспільства;</li> <li>- дозволило підвищити кількість людей, які зрозуміли важливість занять спортивними танцями;</li> <li>- підвищило мотивацію спортсменів продовжувати далі заняття.</li> </ul> <p>Результати досліджень можуть допомогти зростанню обізнаності даної теми серед суспільства та спортсменів, що позитивно впливає на розвиток танцювального світу.</p> |

Автор розробки: студентка  
кафедри хореографії і танцювальних  
видів спорту НУФВСУ

Представник НУФВСУ:  
проректор з науково-педагогічної роботи,  
професор, д. фіз. вих.

Голова ГО «Всеукраїнська рада  
спортивних танців»

Віце-президент ГО «Всеукраїнська рада  
спортивних танців»



А. Р. Ружанська

Ю. В. Литвиненко

І. М. Соронович

В. В. Григорович

