

Петро Іванович Фриз

Інтеграція танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності в системі хореографічної освіти

УДК 37:792.8:796

DOI <https://doi.org/10.24195/artstudies.2025-3.11>

Петро Іванович Фриз

кандидат мистецтвознавства,
доцент кафедри вокально-хорового,
хореографічного та образотворчого
мистецтва

Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка
ORCID: 0000-0002-5950-6239

Стаття надійшла в редакцію: 12.05.2025

Стаття прийнята: 29.05.2025

Опубліковано: 14.10.2025

Дослідження присвячено актуальним питанням інтеграції танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності. Обґрунтовано поняття «інтеграція танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності», що створює передумови для поєднання спортивно-оздоровчих і танцювальних практик для збереження та зміцнення здоров'я дітей. На основі здійсненого теоретичного аналізу науково-методичних джерел визначено, що проєктування інтеграції танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності передбачає використання методологічних положень на принципах доцільності, креативності, інтегративності, діалогічності, системності, варіативності, інтересу та свободи вибору. Зазначено, що ця модель є варіативною (конкретизується відповідно до навчально-педагогічних умов) та багатофункціональною (прагнення педагогів вирішити широкий спектр завдань освіти, виховання та розвитку дитини шляхом інтеграції компонентів двох видів діяльності). Означено структуру інтеграції, яка сформована на основі цільового, функціонального, діяльного та результативного компонентів, що забезпечує діалогове співіснування елементів системи, створення соціокультурного комфортного середовища для різнобічного розвитку особистості. Визначено вимоги до організації технологічного (навчально-виховний процес, індивідуалізація та диференціація навчання, успішність), соціально-культурного (соціальна взаємодія, взаємотворчість) і комунікативного (повага один до одного) компонентів для ефективної реалізації моделі інтеграції танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності у процесі занять з хореографії. У виборі методів навчання у процесі практичної діяльності пропонуємо орієнтуватися на вікові й індивідуальні особливості дітей, їхні уподобання, фізичну підготовку, рівень володіння спеціальними знаннями та практичними вміннями в галузі хореографії та фізичного виховання.

Ключові слова: інтеграція, танцювальна діяльність, спортивно-оздоровча діяльність, фізичні задатки, хореографічна освіта.

Постановка проблеми. Чому необхідна інтеграція танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності в системі хореографічної освіти? Танці – це дуже приємний вид дозвілля. Коли діти танцюють, вони долають стрес, негативні емоції. Танці допомагають дитині розкрити себе та свої можливості. Танці дають можливість значно покращити координацію рухів, розвинути та підтримати вольовий і емоційний складники дитини, а також допомагають покращити еластичність, пластичність і гнучкість м'язів, дають можливість орієнтуватися у просторі, зрештою, зміцнюють здоров'я дитини.

Значні можливості системи хореографічної освіти дітей дозволяють активно впроваджувати альтернативні форми й авторські методики навчання з використанням як традиційних, так і нетрадиційних засобів спортивно-оздоровчого виховання, що сприяють різнобічному розвитку молодого покоління. Як зазначає Валентина Сосіна, «довгим і суперечливим був шлях інтеграції мистецтва хореографії та різних видів спорту, пошук спільних рис, взаєморозуміння, взаємобогачення. Більше як півстоліття боролися представники «чистого стилю» за відокремлення мистецтва від спорту, а спорту від мистецтва. Однак аналіз тенденцій розвитку кожного з них свідчить, що в сучасному світі ця інтеграція, взаємопроникнення і синтез будуть відбуватися й надалі, сприяючи появі нових напрямів мистецтва і нових видів спорту» (Сосіна, 2018).

Аналіз актуальних досліджень. Розгляд фізичного виховання дітей як галузі міжкультурної взаємодії танцювальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності дав змогу виокремити численні дослідження фахівців у галузі фізичного виховання, які стосуються проблеми оздоровлення дітей з позицій: активізації з культурно-оздоровчої діяльності за допомогою нетрадиційних засобів фізичної культури (Ю. Голенкова, В. Кизім, О. Літовченко й інші); взаємозв'язку культури й освіти під час здійснення оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах (А. Шевчук, П. Фриз та інші); взаємозв'язку феномену «здоров'я» із соціальною адаптацією дітей (Н. Захарчук).

Мета статті. З огляду на визначену актуальність проблеми впровадження сучасних методик розвитку хореографічної освіти, з урахуванням особливої популярності занять танцями, доцільними виявляються розроблення та обґрунтування науково-методичного супроводу інтеграції танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності в системі хореографічної освіти дітей.

Методологія дослідження ґрунтується на інтеграційному підході до проєктування танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності в їхній нерозривній єдності та з опорою на принципи доцільності, креативності, інтегративності, діалогічності, системності, варіативності, інтересу й свободи вибору.

Результати та їх обговорення. Аналіз документів, програм засвідчив, що в системі хореографічної

освіти не включено питання інтеграції танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності як цілісної системи, насамперед тому, що досі ці види діяльності досліджувалися ізольовано один від одного. Відсутні офіційно затверджені програми навчання, немає методичних посібників. Проведений ретроспективний аналіз дошкільних і шкільних програм з хореографії дозволяє стверджувати, що танцювальна діяльність використовується в освітньому процесі насамперед для розвитку танцювальних умінь і навичок, а вже потім спрямовується на збереження, зміцнення та формування здоров'я дітей. Відсутність системного підходу, методичних рекомендацій, технологій, обґрунтованих науковими дослідженнями, вихолощує саму ідею ефективного застосування танцювальної діяльності у процесі формування здоров'я дітей.

На думку В. Сосіної, в основі виховання фізичних якостей лежить розвиток фізичних здібностей – стійких, уроджених і набутих функціональних можливостей органів і структур організму, взаємодія яких зумовлює ефективність виконання рухових процесів (Сосіна, 2018). Фізичними (руховими) якостями називаються окремі якісні сторони рухових можливостей людини: швидкість, сила, гнучкість, витривалість і спритність. Виховання фізичних якостей досягається через вирішення різноманітних рухових завдань, а розвиток фізичних здібностей – через виконання рухових завдань.

Заняття з хореографії дають можливості для корекції фізичного розвитку дітей, оптимізації рухового режиму, долучення до здорового способу життя. Танець виховує навичку правильної постави, гармонійно розвиває все тіло, ходу, пластичність, гнучкість і еластичність корпусу, розкутість рухів, силу й витривалість. Включення тренажу до уроку сприяє вихованню опорно-рухового апарату, врівноважує право- та лівосторонній розвиток усіх м'язів корпусу та кінцівок, розвитку складної координації рухів, розширенню рухового діапазону, тренуванню дихальної та серцево-судинної системи, підвищує цим життєву активність організму дитини.

У процесі заняття танцями підвищується фізична працездатність, розвиваються сила та гнучкість, відчуття ритму, покращується координація рухів, статура, розвивається свобода рухів. Найважливішими для керівника хореографічного колективу є знання з фізіології та анатомії, оскільки без знання вікових особливостей розвитку організму неможливо правильно підібрати тренінг для майбутніх танцюристів. У будь-якому віці танцювальна діяльність істотно впливає на темп і якість фізичного розвитку. Фізичне навантаження на організм дитини під час занять танцями практично дорівнює навантаженню спортсменів. З освоєнням комплексу рухів окремі вправи можуть виконуватися з наростанням інтенсивності та з великою кількістю повторень. Фізичне

навантаження поступово збільшується від початку заняття до його середини та знижується наприкінці. Подолання труднощів, досягнення цілі, нові м'язові відчуття і оцінка досягнутого дитиною дають їй відчуття задоволення, сприяють прагненню до більших досягнень.

Беручись до вирішення завдань дослідження, необхідно уточнити зміст понять *танцювальна* та *спортивно-оздоровча діяльність* у системі хореографічної освіти. Можемо стверджувати, що *танцювальна діяльність* – це продуктивний вид діяльності, пов'язаний із творчістю, музикою та рухом. *Спортивно-оздоровча діяльність* у науковій літературі розглядається як «традиційний вид фізкультурної діяльності, яка визначається комплексом умов і заходів, спрямованих на охорону та зміцнення здоров'я дітей (фізичного, психічного, соціального), профілактику захворювань, медичне та санітарно-гігієнічне обслуговування, загартовування організму, заняття фізкультурою та спортом за допомогою використання психолого-педагогічних методів, форм та засобів спорту» (Голенкова, 2014). Однак, на наш погляд, спортивно-оздоровча діяльність є інтегруючим поняттям, що забезпечує не тільки профілактику захворювань і оптимальний обсяг рухової активності, а й визначає ціннісне ставлення до здоров'я. У наукових дослідженнях відзначається недооцінка її ролі в духовно-моральному та соціальному розвитку особистості (Шевчук, 2008), без чого виникає дисгармонія в розвитку дитини.

Із цього погляду незадовільні результати, пов'язані з оздоровленням дітей у системі хореографічної освіти, посилюють актуальність рефлексії щодо понять танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності. Окрім цього, вивчення танцювальної діяльності на основі онтогенетичного підходу до розвитку дитини показало, що вона різнопланова і, впливаючи на дитину, виконує освітню, оздоровчу та соціальну функції, що дозволяє розглядати її як засіб педагогічного впливу під час вирішення завдань фізичного виховання дітей, дає можливість розглядати їх в інтеграції зі спортивно-оздоровчою діяльністю.

Культурологічне вивчення танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності дозволяє реалізувати теоретико-методологічне положення про розгляд у єдності їхніх історичних і соціокультурних характеристик. Завдяки взаємодії цих двох видів діяльності відбувається створення нового та значущого для виховання здорової дитини «продукту» – інтеграція танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності, де процес освіти не розглядається окремо від культури, оскільки це дві сторони одного явища: розвитку та формування людини як особистості.

На підставі проведеного дослідження ми можемо стверджувати, що феномен цієї інтеграції

проявляється в комплексному формуванні духовних, фізичних і соціальних цінностей у тих, хто захоплюється танцями. Інтеграція в концептуальному плані – це прагнення вибудувати логіку взаємин танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності й об'єднати їхні зусилля для вирішення спільних завдань та досягнення єдиної мети. Наведене вище дозволяє сформулювати принципи інтеграції танцювальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, які ґрунтуються на ідеї цілісності людини, культуро- та природовідповідності освітнього процесу, соціокультурної відповідності, що забезпечує розуміння інтересів і потреб дитини, її соціальну адаптацію, відповідають предмету дослідження, несуперечливі та взаємопов'язані.

Ми визначили такі принципи інтеграції танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності:

1. Принцип системності – дозволяє показати танцювальну та фізкультурно-оздоровчу діяльність не розрізненими частинами, а в сукупності та взаємозалежності.

2. Принцип інтегративності – поєднує в собі різні види та напрями педагогічної діяльності, не втрачає водночас цілісності та гармонії.

3. Принцип культурної доцільності – пов'язаний з історичними умовами взаємодії танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності, їх культурною інтеграцією, тривалістю контакту, що показує поступове прийняття танцю у фізичний розвиток особистості, зі ступенем адаптованості спорту до функціонально прийнятних нововведень, які не підривають його основну структуру.

4. Принцип креативності – наголошує на творчому характері діяльності, знімає соціальну та міжособистісну напругу, дозволяє включити в задум педагогічного завдання аксіологічні, ціннісні компоненти, які дозволяють дитині отримати задоволення від рухової діяльності.

5. Принцип діалогічності – наголошує на обміні й спільному продукуванні цінностей в інтеграції танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності, що дозволяє дитині зрозуміти та прийняти цінності культури здоров'я.

6. Принцип варіативності – виступає у вигляді пізнавального та порівняльно оцінного механізму, що забезпечує функціонування та розвиток явища інтеграції.

7. Принцип зацікавлення – дозволяє будувати позитивні та міцні відносини між педагогом і дитиною.

Особливості функціонування інтегрованого виду діяльності, що розглядається як системний об'єкт, вказують на взаємодію педагог – дитина, передбачають конкретизацію за основними функціями, серед яких виділимо соціальні, специфічні та загальнокультурні. В умовах хореографічної освіти вони виступають як основні орієнтири, визначають спрямованість освітнього процесу на всебічний розвиток дитини.

На заняттях з хореографії спортсмени навчаються «чути» своє тіло, «сканувати» його на предмет небажаної, зайвої напруги, тобто йдеться про профілактику так званих «затискачів» (що часто призводять до травм). На рівні м'язів, тілесного відчуття це важливо тому, що будь-яким, навіть найменшим м'язом керує відповідний відділ головного мозку. Тут уже йдеться про взаємозв'язок психічної та м'язової напруги та про те, що не буває м'язових «затискачів» без «затискачів» психічних. Відповідно, навпаки: «мозкову» напругу (як-от хвилювання, тривожність, образа, розчарування тощо) видно на рівні роботи м'язів (м'язове напруження, спазм м'язів, гіперкінези, тик тощо).

Оскільки відбір у деякі види спорту в ранньому віці часто не має дуже суворого характеру, то саме на заняттях з хореографії можна коригувати деякі небажані характеристики спортсмена – природні дані, зумовлені генетично, природно. Хореографія дозволяє цілком розкрити природні задатки й краще виглядати завдяки вмінню контролювати своє тіло (у таких видах спорту, де важливий зовнішній вигляд спортсмена, це має величезне значення). Заняття хореографією коригують поставу, міміку спортсмена (тобто його зовнішній вигляд) і, безперечно, дають спортсмену почуття впевненості на змаганнях, а це є додатковим джерелом ресурсного стану. Як зазначають спеціалісти, правильна організація роботи тренера-хореографа зі спортсменом, зміст цієї роботи, увага та підхід самого тренера-хореографа дозволяють виробляти у спортсмена найважливіші якості: внутрішньої свободи, розкутості, захопленості, у виконанні визначеного набору елементів, рухів і комбінацій. Отже, заняття хореографією у складнокоординаційних видах спорту самі собою дають спортсмену відчуття ресурсного стану на змаганнях завдяки тому, що спортсмен перестає відчувати страх отримання травми, фізичні та психічні «затискачі», опановує здатність добре виглядати у будь-якій, навіть найбільш стресовій ситуації.

Як стверджують науковці, «для досягнення високого рівня виконавської майстерності в хореографії та техніко-естетичних видах спорту використовують подібні методи навчання і виховання (наочний, словесний, практичний) та їхні методичні прийоми; аналогічні засоби, серед яких виділяють стрибки, піруети, рівноваги, елементи вільної пластики й інше. У цих видах діяльності людини можна використовувати ті самі або зовсім різні засоби й методичні прийоми формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей і здібностей, або, навпаки, запозичати їх у незмінному виді як найбільш ефективні» (Літовченко, 2018).

Розглянемо вплив хореографічних вправ на різні системи організму людини. Насамперед значний вплив мають хореографічні вправи на опорно-руховий апарат. Завдяки їх виконанню можна

зміцнити м'язи хребта, що дозволить поліпшити поставу, зміцнити м'язи грудної клітки. Окрім цього, тренінг м'язів спини під час танцювальних рухів сприяє створенню надійного корсета, який підтримує хребетний стовп, може знімати м'язові затиски, які часто призводять до болю у спині (Кизім, 2016).

Виконання ритмічних хореографічних вправ можна назвати своєрідним кардіотренажером, за використання якого відновлюється і зміцнюється вся серцево-судинна система людини. Танці покращують кровопостачання судин і захищають серце. Сучасні дослідження свідчать про те, що люди, які страждають на серцеву недостатність, за допомогою виконання хореографічних вправ як виду фізичного навантаження зміцнюють здоров'я, своє серце, покращують своє дихання. Якість їхнього життя також значно покращується порівняно з тими, хто вправляється на велотренажерах або бігових доріжках. У багатьох хореографічних вправах задіяні м'язи живота, що позитивно впливає на травну систему. Відбувається «масаж» внутрішніх органів, завдяки чому покращується кровопостачання, нормалізується робота кишечника, а це природний порятунком від захворювань шлунково-кишкового тракту.

Дослідники вказують на те, що хореографічні вправи забезпечують формування постави учнів, правильну постановку корпусу, ніг, рук, голови, розвивають фізичні дані, координацію рухів, тренують дихання, виховують емоції, виробляють навичку орієнтації у просторі. Хореографічні рухи, окрім потужної естетичної наповненості, позитивно впливають на діяльність усіх систем організму: зміцнюють нервову систему, удосконалюють дихальну та серцево-судинну системи, покращують руховий апарат, координацію рухів. Діти, які відвідують танцювальний гурток, виконують вікові фізичні нормативи. Хореографічні вправи сприяють корекції постави та гармонізації статури, і включення їх у заняття фізичної культури дозволяє вдосконалити процес корекції постави та фігури загалом.

А. Шевчук зазначає, що на заняттях з хореографії розвиваються гнучкість, координація руху, зміцнюється опорно-руховий апарат, підвищується щільність заняття (завдяки проведенню занять одночасно із цілою групою), що позитивно впливає на серцево-судинну та дихальну системи організму, сприяє розвитку спеціальної витривалості. Хореографічні вправи впливають на глибинні м'язи, які не звичні до роботи, тренування яких дозволяє надовго зберігати відчуття тону та сили (Шевчук, 2008).

В. Кизім вважає, що вивчення нових танцювальних рухів, етюдів і танців має відбуватися в основній частині уроку. До змісту підготовчої та заключної частин уроку фізичної культури включаються комплекси танцювальних вправ, танцювальні

етюди та танці, побудовані на основі раніше вивчених рухів (Кизім, 2016). Акцентує увагу на обов'язковому включенні до занять партерної гімнастики. Вправи на підлозі або партерний екзерсис дозволяють збільшити рухливість суглобів, покращити еластичність м'язів і зв'язок, наростити силу м'язів. Окрім того, розвивається загальна витривалість організму, що важливо під час занять танцями. М'язи та суглоби таким чином готуються до високих фізичних навантажень. Під час партерної гімнастики опрацьовується безліч м'язів, складається стопа, цим вони стають сильнішими, зміцнюються скелетні зв'язки, у результаті стрибки виходять легкими й високими. А у звичайному житті завдяки амортизації стопи пом'якшується навантаження на хребет. Завдяки тому, що практично всі вправи виконуються в положенні сидячи або лежачи, ми маємо мінімальне навантаження на хребет, що важливо за умов життя сучасного школяра.

П. Фриз наголошує, що педагог, уводячи на заняттях танцювальні вправи, має правильно розподілити та спланувати проходження навчальних розділів програми, з урахуванням навчання дітей ходьби, бігу в ритмі рахунку та музики з подальшим переходом до вивчення танцювальних вправ. Програма танцювальних вправ для учнів початкової школи зумовлена змістом пересування учнів у просторі. До неї включені: ходьба, біг під музичний супровід пісні, а також кроки з підскоками, приставними кроками та кроками галопу (Фриз, 2006).

Різні прийоми використання ігор, естафет, музичного матеріалу сприяють переключенню уваги з однієї діяльності на іншу й забезпечують чергування навантаження на організм дітей, що запобігає монотонності заняття та сприяє оптимізації його емоційного фону. Танець – це своєрідна гімнастика та тренування м'язів тіла, які благотворно впливають на становлення та розвиток усіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість та врівноваженість нервових процесів.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Інтеграція танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності, що реалізується в системі хореографічної освіти, є варіативною (конкретизується відповідно до навчально-педагогічних умов) та багатофункціональною (прагнення педагогів вирішити широкий спектр завдань освіти, виховання та розвитку дитини шляхом інтеграції компонентів двох видів діяльності). Вона формується на основі цільового, функціонального, діяльного та результативного компонентів, які забезпечують діалогове співіснування елементів системи, створення соціокультурного комфортного середовища для різнобічного розвитку особистості у процесі заняття танцями. Дотримання вимог щодо організації технологічного (навчально-виховний процес, індивідуалізація та диференціація навчання, успішність), соціально-культурного

(соціальна взаємодія, взаємотворчість) та комунікативного (повага один до одного) компонентів є умовою ефективної реалізації інтеграції танцювальної та спортивно-оздоровчої діяльності у процесі занять з хореографії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Биковська, О. (ред.) (2021). *Стратегія розвитку позашкільної освіти*. ІВЦ АЛКОН.
2. Голенкова, Ю. (2014). Вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 3, 39–43.
3. Гузь, О. (2009). Ритміка і хореографія: авторська навчальна програма для учнів початкової та основної школи. *Початкова школа*, 2, 48–53.
4. Захарчук, Н. (2020). Сучасні тенденції розвитку фізичних якостей танцівника засобами класичного танцю. *Актуальні проблеми розвитку культури, мистецтва та освіти: збірник матеріалів наукових читань*. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 35–37.
5. Кизім, В. (2016). *Технологія викладання ритміки і хореографії та вплив на фізичну підготовленість студентів інституту фізичного виховання і спорту*. Київ.
6. Комплексна програма художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах. URL: http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id
7. Літовченко, О. (2018). *Кінезіологія танцю та складнокоординованих видів спорту: навчально-методичний посібник*. Київ.
8. Сосіна, В. (2018). Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*, 1, 81–90.
9. Тодорова, В. (2017). Концепція хореографічної підготовки у спорті. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2 (28), 43–50.
10. Фриз, П. (2007). *Хореографічна культура як чинник творчого розвитку особистості дитини* [Дис. канд. мистецтвозн., Львівська національна музична академія імені М. В. Лисенка]. Львів.
11. Шевчук, А. (2008). *Розвиток дошкільнят в музично-руховій діяльності: навчально-методичне забезпечення програми «Дитина»*. Київ: Шкільний світ.

REFERENCES

1. Bykovska, O. V. (ed.) (2021). *Strategy for extra-curricular education development*. IVC ALKON.
2. Holenkova, Yu. V. (2014). The influence of rhythmic and choreographic means on the physical fitness of children of primary school age. *Theory and methods of physical education*, 3, 39–43.
3. Huz, O. (2009). Rhythmics and choreography: an author's curriculum for primary and secondary school students. *Primary school*, 2, 48–53.
4. Zakharchuk, N. V. (2020). Modern trends in the development of the physical qualities of a dancer by means of classical dance. *Current problems of culture, art and education development: a collection of materials of scientific readings*. Lutsk: Lesia Ukrainka State National University, 35–37.
5. Kyzim, V. (2016). *The technology of teaching rhythmics and choreography and the impact on physical fitness of students at the Institute of Physical Education and Sports*. Kyiv.
6. *Comprehensive program of artistic-aesthetic education of students in general and extracurricular education institutions*. Retrieved from: https://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id.
7. Litovchenko, O. (2018). *Kinesiology of dance and complex-coordinated sports: a teaching and methodological manual*. Kyiv.
8. Sosina, V. Yu. (2018). Ways of integration of choreographic art and technical-aesthetic sports. *Dance studios*, 1, 81–90.
9. Todorova, V. (2017). The concept of choreographic training in sports. *Physical activity, health and sports*, 2 (28), 43–50.
10. Friz, P. I. (2007). *Choreographic culture as a factor in the creative development of a child's personality* (Dissertation of the candidate of art studies). Lviv National Academy of Music named after M. V. Lysenko; Lviv.
11. Shevchuk, A. S. (2008). *Development of pre-schoolers in musical and motor activities: educational and methodological support for the program "Child"*. Kyiv: School world.

Integration of dance and sports and health activities into the choreographic education system

Petro Ivanovych Fryz
PhD of Art Studies,
Associate Professor at the Department
of Vocal and Choral, Choreographic
and Fine Arts
Drohobych Ivan Franko State
Pedagogical University
ORCID: 0000-0002-5950-6239



The study is devoted to topical issues of integration of dance and sports and health activities. The concept of "integration of dance and sports and health activities" is substantiated, which creates prerequisites for combining sports and health practices and dance practices in order to preserve and strengthen children's health. Based on a theoretical analysis of scientific and methodological sources, it has been determined that the design of the integration of dance and sports and health activities involves the use of certain methodological provisions based on the principles of expediency, creativity, integrativeness, dialogue, systematicity, variability, interest and freedom of choice. It is noted that this model is variable (specified in accordance with educational and pedagogical conditions) and multifunctional (the desire of teachers to solve a wide range of tasks of education, upbringing and development of the child through the integration of components of two types of activities). The structure of integration is defined, which is formed on the basis of target, functional, activity and result components, ensuring the dialogue coexistence of system elements and the creation of a comfortable socio-cultural environment for the comprehensive development of the individual. The requirements for the organisation of technological (educational and upbringing process, individualisation and differentiation of learning, academic performance), socio-cultural (social interaction, co-creation) and communicative (mutual respect) components for the effective implementation of the model of integration of dance and sports and health activities in the process of choreography classes. When choosing teaching methods in the process of practical activities, we suggest focusing on the age and individual characteristics of children, their interests, physical fitness, level of special knowledge and practical skills in the field of choreography and physical education.

Keywords: integration, dance activities, sports and health activities, physical abilities, choreographic education.