

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ
ХІП-ХОПУ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ
ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ СТАРШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ



Кривчикова Олена, Кузнецова Лариса, Бричук Марія
Національний університет фізичного виховання і спорту України

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-4-141

Annotation

Introduction. The lifestyle of modern youth leads to a deterioration in health and a decrease in overall physical activity. There is a low level of physical fitness, an increase in body weight and a decrease in efficiency. This leads to the search for new forms of recovery, which include a large number of activities that are designed to increase the overall volume of physical activity and interest young people in physical perfection.

The purpose of the study is to determine the recreational and health-improving effects of hip-hop on the motor activity of boys and girls of the senior school age.

Material and methods. The research was carried out in the city of Kyiv on the basis of the KDS "Supadans". The research involved 15 youths and 15 girls aged 15 to 17 years. Methods of research: theoretical analysis and generalization of data of special literature, anthropometric and physiological methods of research, methods of motor tests, express method of determining the level of physical health, psychological method of studying the functional state of the nervous and muscular system, pedagogical methods of research, methods of mathematical statistics.

Results. The anthropometric indices (body length, body mass) are found to be within the limits of the medieval norm and are: length of the body of boys – 176.3 cm, girls – 166.1 cm. Body weight of boys – 65.1 kg, girls – 56.7 kg. The Kettle index for boys amounted to 0.32 points, in girls - 0.33 points. According to the results of motor tests, the average figure in the Shuttle run 4 × 9 m for boys was 9.6 s, for girls – 10.2 s. The jump in length from the place was 176.6 cm for boys and 172.9 cm for girls. In the figures of brush dynamometry for young men, the right hand was 22.5 kg, the left arm was 21.5 kg, and the right hand for girls – 17.7 kg, left hand – 18.7 kg. The average parameters of flexibility in the "Slope forward from sitting position" test for boys amounted to 14.3 cm, for girls - 14.0 cm. The average speed of the test "Running 100 meters" for boys amounted to 15.0 sec, girls – 16.7 sec. According to the results of the use of the express method for determining the level of physical health, the average heart rate in boys amounted to 66.8 beats/min, in girls – 66.9 beats/min. The average blood pressure in boys amounted to 107.5/65.7, in girls – 112.9/70.5. The average indicator of JEL was 3348.7 in boys and 3206.8 in girls.

Conclusions. It has been established that for boys and girls anthropometric indicators are within the limits of medieval norm. An analysis of the physical health, physiological development and functional status indicators has determined that the average parameters for boys and girls are also practically the same.

Key words: boys and girls of the senior school age, anthropometry, motor tests, express method of determining the level of physical health.

Анотація

Вступ. Спосіб життя сучасної молоді призводить до погіршення стану здоров'я та зниження загальної фізичної активності. Відмічається низький рівень фізичної підготовленості, збільшення ваги тіла та зниження роботоздатності. Ця проблема спонукає до пошуку нових форм оздоровлення, які передбачають про-

ведення занять із включенням великої кількості заходів, які покликані збільшити загальний об'єм рухової активності, і сприяти мотивації молоді до фізичної досконалості.

Мета дослідження – визначити рекреаційно-оздоровчий вплив хіп-хопу на рухову активність юнаків та дівчат старшого шкільного віку.

Матеріал і методи. Дослідження проводились у місті Києві, на базі клубу спортивного танцю «Супаданс». У дослідженнях взяли участь 15 юнаків і 15 дівчат віком від 15 до 17 років. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, антропометричні та фізіологічні методи дослідження, методи тестування, експрес-методика визначення рівня фізичного здоров'я, психологічні методи вивчення функціонального стану нервово-м'язової системи, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що антропометричні показники (довжина тіла, маса тіла) знаходяться у межах середньовікової норми і складають: довжина тіла юнаків – 176,3 см, дівчат – 166,1 см. Вага тіла юнаків – 65,1 кг, дівчат – 56,7 кг. Індекс Кетле у юнаків склав 0,32 бала, у дівчат – 0,33 бала. За результатами рухових тестів середні показники у тестах: «Човниковий біг» 4×9 м у юнаків був 9,6 с, у дівчат – 10,2 с., «Стрибок у довжину з місця» у юнаків був 176,6 см, дівчата – 172,9 см. У показниках кистьової динамометрії правої руки у юнаків – 22,5 кг, лівої руки – 21,5 кг, у дівчат правої руки – 17,7 кг, лівої руки – 18,7 кг. Середньостатистичні показники гнучкості у тесті «Нахил вперед із положення сидячи» у юнаків дорівнював 14,3 см, у дівчат – 14,0 см., бистроти у тесті «Біг 100 метрів» у юнаків склав 15,0 с, у дівчат – 16,7 с. За результатами використання експрес-методики визначення рівня фізичного здоров'я середній показник ЧСС у юнаків дорівнювався 66,8 уд/хв, дівчата – 66,9 уд/хв. Артеріальний тиск у юнаків склав 107,5/65,7, у дівчат – 112,9/70,5. Життєва ємність легень у юнаків – 3348,7, у дівчат – 3206,8.

Висновки. Встановлено, що у юнаків та дівчат антропометричні показники знаходяться в межах середньовікової норми. Аналіз показників фізичного здоров'я, рівня фізіологічного розвитку та функціонального стану засвідчує, що середні показники параметрів юнаків і дівчат також знаходяться майже на однаковому рівні.

Ключові слова: юнаки та дівчата старшого шкільного віку, антропометрія, рухові тести, експрес-методика визначення рівня фізичного здоров'я.

Аннотация

Введение. Образ жизни современной молодежи ведет к ухудшению состояния здоровья и снижению общей физической активности. Отмечается низкий уровень физической подготовленности, увеличение массы тела и снижение работоспособности. Это приводит к поиску новых форм оздоровления, которые предусматривают проведение занятий с включением большого количества мероприятий, которые призваны увеличить общий объем физической нагрузки и заинтересовать молодежь в физическом совершенствовании.

Цель исследования – определить рекреационно-оздоровительное воздействие хип-хопа на двигательную активность юношей и девушек старшего школьного возраста.

Материал и методы. Исследования проводились в городе Киеве, на базе клуба спортивного танца «Супаданс». В исследованиях приняли участие 15 юношей и 15 девушек в возрасте от 15 до 17 лет. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, антропометрические и физиологические методы исследования, методы педагогического тестирования, экспресс-методика определения уровня физического здоровья, психологические методики изучения функционального состояния нервно-мышечной системы, педагогические методы исследования, методы математической статистики.

Результаты. Установлено, что антропометрические показатели (длины тела, массы тела) находятся в пределах средневековой нормы: длина тела юношей – 176,3 см, девушек – 166,1 см. Масса тела юношей – 65,1 кг, девушек – 56,7 кг. Индекс Кетле у юношей составил – 0,32 балла, у девушек – 0,33 балла. По результатам двигательных тестов средний показатель в тестах «Челночный бег» 4 × 9 м у юношей составил – 9,6 с, у девушек – 10,2 с. «Прыжок в длину с места» у юношей составил – 176,6 см, у девушек – 172,9 см. В показателях кистевой динамометрии правой руки у юношей – 22,5 кг, левой руки – 21,5 кг, правой руки у девушек – 17,7 кг, левой руки – 18,7 кг., гибкости в тесте «Наклон вперед из положения сидя» у юношей составил 14,3 см, у девушек – 14,0 см., бистроты в тесте «Бег 100 метров» у юношей составил 15,0 с, у девушек – 16,7 с. По результатам использования экспресс-методики определения уровня физического здоровья средний показатель ЧСС у юношей составил 66,8 уд/мин, у девушек – 66,9 уд/мин. Артериальное давление у юношей 107,5/65,7, у девушек – 112,9/ 70,5. Жизненная емкость легких у юношей – 3348,7, у девушек – 3206,8.

Выводы. Установлено, что у юношей и девушек антропометрические показатели находятся в пределах средневозрастной нормы. Анализ показателей физического здоровья, уровня физиологического развития и

функціонального состояния показал, что средние показатели параметров юношей и девушек также находятся практически на одном уровне.

Ключевые слова: юноши и девушки старшего школьного возраста, антропометрия, двигательные тесты, экспресс-методика определения уровня физического здоровья.

Вступ. Спосіб життя сучасної молоді призводить до погіршення стану здоров'я та зниження загальної фізичної активності. Відмічається низький рівень фізичної підготовленості, збільшення ваги тіла та зниження роботоздатності. Це призводить до пошуку нових форм оздоровлення, які передбачають проведення занять із включенням великої кількості заходів, які покликані збільшити загальний об'єм рухової активності і мотивації молоді у фізичній досконалої (Круцевич, 2017).

Саме заняття оздоровчими видами рекреаційної діяльності спрямовані на підтримку оптимального розвитку рухових якостей і покращення здоров'я молоді, профілактику хвороб (Анікеев, 2012).

Сьогодні існує багато видів рекреаційно-оздоровчих заходів, які використовує сучасна молодь, але саме: заняття танцями, хореографією з елементами сучасних стилів, найбільш популярні серед юнаків і дівчат та є актуальними у сучасному суспільстві (Андреева, 2016).

Проблеми зниження рухової активності молоді, зниження зацікавленості до занять спортом та фізичною культурою розглядаються у наукових роботах провідних фахівців: Литвин, 2008; Анікеев, 2012; Круцевич, 2012; Футорний, 2013; Москаленко, 2018.

Нові напрямки сучасної хореографії як засоби оздоровчої діяльності і методику їх використання досліджував Мартиненко (2013).

В сучасній хореографії сьогодні існує велика кількість танцювальних напрямків. З однієї сторони, це інтерес до традиційних напрямків, таких як, народно-

характерний танець, балет, джаз, модерн, степ тощо. З іншого боку – народження нових танцювальних напрямків, які враховують сучасні молодіжні тенденції та стали популярними. До таких танцювальних напрямків відносяться хіп-хоп (англ. Hip-hop) як напрям молодіжної субкультури, який наразі завойовує світові танцювальні студії та містить в собі декілька стилів танцю і, навіть, вважається певним способом життя. Іноді хіп-хоп ще називають стріт-денс (від англ. Street-dance, вуличний танець). У хіп-хопі часто використовуються з'єднані елементи (зупинки, збій ритму), а також допускається використання рухів брейку. Основою рухів у хіп-хопі є підстрибування та підскоки, які отримали назву н'ю-джек-свінг (англ. new jack swing) (Луков, 2005).

Таким чином, актуальність дослідження посилюється значним поширенням і популяризацією танців серед сучасної молоді.

Гіпотеза. Передбачається, що врахування антропометричних, фізіологічних, рухових показників юнаків та дівчат старшого шкільного віку дозволить нам досягти найбільшого ефекту під час рекреаційно-оздоровчих занять хіп-хопом.

Мета дослідження – визначити рекреаційно-оздоровчий вплив

хіп-хопу на рухову активність юнаків та дівчат старшого шкільного віку.

Матеріал і методи. Дослідження проводились у місті Києві, на базі клубу спортивного танцю «Супаданс». В дослідженні взяли участь 15 юнаків і 15 дівчат віком від 15 до 17 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, антропометричні та фізіологічні методи дослідження, педагогічне тестування, експрес-методика визначення рівня фізичного здоров'я, психологічні методики вивчення функціонального стану нервово-м'язової системи, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для досягнення мети використано ряд методів. Проаналізувавши та узагальнивши дані науково-методичної та спеціальної літератури з даної проблематики отримали висновки, що підвищення рівня рухової активності молоді старших класів є перспективним напрямком в розробці та використанні оздоровчих технологій з застосуванням елементів сучасних танців, зокрема хіп-хопу. За допомогою антропометричних методів дослідження визначили довжину тіла юнаків і дівчат, їхню вагу. На основі результатів виміру цих показників врахову-

Таблиця 1

Антропометричні показники юнаків і дівчат 15-17 років (n=30)

№	Антропометричні показники	Юнаки X±S	Дівчата X±S	p
1	Довжина тіла, см	176,3±2,02	166,1±0,80	<0,05
2	Маса тіла, кг	65,1±0,66	56,7±0,94	<0,05
3	Індекс Кетле, г см ⁻¹	0,32±0,03	0,33±,12	<0,05

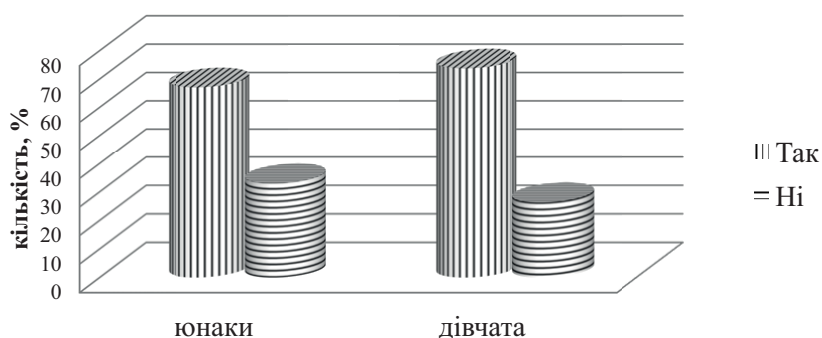


Рис.1 Рівень самооцінки здоров'я на початку дослідження

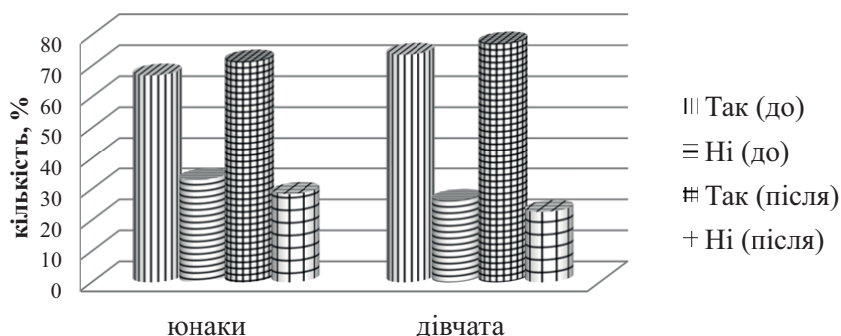


Рис.2 Рівень самооцінки здоров'я на початку та в кінці дослідження

вали масо-ростовий індекс Кетле. При використанні фізіологічних методів був оцінений функціональний стан юнаків та дівчат, а саме: показники ЧСС у стані спокою, артеріальний тиск та життєву ємність легень. Для визначення рівня фізичної підготовленості молоді, застосували рухові тести:

«човниковий біг» 4×9 м, стрибок у довжину з місця, кистьову динамометрію, нахил вперед з положення сидячи, біг на дистанцію 100 м. Визначення рівня фізичного здоров'я учнів старших класів проводилося за експрес-методикою Апанасенка (2011), за такими параметрами: показник індексу

маси тіла, відношення сили кисті до маси тіла, час відновлення ЧСС після навантаження (20 присідань за 30 с). Функціональний стан нервово-м'язової системи використали психологічну методику теппінг-тест.

Результати досліджень. На початку досліджень виміряні антропометричні дані юнаків і дівчат, які представлені у таблиці 1.

Аналіз отриманих даних показав, що середні показники довжини тіла стоячи у юнаків дорівнювали 176,3 см, а у дівчат – 166,1 см, що знаходиться у межах середньовікової норми. Маса тіла у дівчат була 56,7 кг, у юнаків – 65,1 кг. Індекс Кетле у юнаків склав 0,32 бали, у дівчат – 0,33 бали, – це свідчить про те, що антропометричні показники знаходяться в межах середньовікової норми.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості проведено тестування, дані якого представлені у таблиці 2.

Отже, встановлено, що рівень фізичної підготовленості у юнаків і дівчат старшого шкільного віку на середньому та вище середнього рівня.

Наступним етапом досліджень було визначення рівня фізичного здоров'я за методикою Апанасенка, рівня фізіологічного розвитку та вивчення функціонального стану нервово-м'язової системи (таблиця 3).

Згідно з показниками стану

Таблиця 2

Фізична підготовленість юнаків і дівчат 15-17 років (n=30)

№	Рухова якість	Тестове завдання	Юнаки, X±S	Дівчата X±S	P
1	Спритність	Човниковий біг, 4×9 м	9,6±0,12	10,2±0,20	<0,05
2	Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця, см	176,6±1,46	172,9±2,14	<0,05
3	Сила	Кистьова динамометрія, кг ліва рука	21,5±0,06	17,7±1,19	<0,05
		права рука	22,5±0,12	18,7±1,04	<0,05
4	Гнучкість	Нахил вперед з положення сидячи, см	14,3±1,03	14,0±0,49	<0,05
5	Швидкість	Біг 100 м, с	15,0±0,03	16,7±0,09	<0,05

Таблиця 3

Показники фізіологічного розвитку та стану здоров'я юнаків і дівчат 15-17 років (n=30)

№	Показники	Юнаки, X±S	Дівчата, X±S	P
1	ЧСС, уд хв ⁻¹	66,8±1,22	66,9±2,00	<0,05
2	ЖЄЛ, мл	3348,7±3,06	3206,8±2,04	<0,05
3	АТ систоличний, мм рт. ст.	96,03±6,2	112,9±1,19	<0,05
	діастолічний, мм рт. ст.	65,7±1,34	70,5±2,10	<0,05
4	Час відновлення ЧСС після дозованого навантаження (20 присідань за 30 с), с	56,3±1,08	48,9±0,98	<0,001
5	Стан рухомості і сили нервових процесів, бали	71,6±0,73	70,0±0,50	<0,001
6	Адаптаційний потенціал, бали	3,18±1,22	3,10±0,92	<0,05
7	Безпечний рівень здоров'я, бали	14,8±0,34	14,7±0,90	<0,05

рухливості нервових процесів, у юнаків спостерігається недостатня функціональна стійкість нервово-м'язового апарату (67,6), а у дівчат – добрий стан рухових центрів ЦНС (70,0).

Аналіз показників адаптаційного потенціалу надав можливість з'ясувати, що як у юнаків так і у дівчат спостерігається напруження механізмів адаптації (2,18 і 3,10 відповідно).

За допомогою отриманих раніше показників обчислено індекси оцінки індивідуального здоров'я. За цією системою оцінок безпечний рівень здоров'я був такими: у юнаків – 14,8 балів, що є мінімальною кількістю балів, яка гарантує відсутність клінічних ознак хвороби і високі функціональні резерви організму; у дівчат цей показник склав 14,7 балів.

Для визначення самооцінки рівня здоров'я у юнаків і дівчат на наступному етапі нами було проведено анкетування. Серед

опитаних юнаків 67% відповіли позитивно, що в них високий рівень здоров'я, 33,0% відповіли негативно. Серед дівчат на поставлене запитання про рівень здоров'я 73,7% відповіли позитивно, 26,3% – негативно (рис.1).

Таким чином, проведений аналіз показників рівня фізичного здоров'я, рівня фізіологічного розвитку та функціонального стану нервово-м'язової системи юнаків і дівчат показав, що середні показники досліджуваних параметрів знаходились майже на однаковому рівні і характеризуються як середньостатистичні. Отримані дані вказують на те, що заняття сучасними танцями (хіп-хопом) можуть підвищити рівень розвитку вищевказаних параметрів.

Протягом проведення досліджень було визначено зміни показників фізичного, фізіологічного рівня розвитку та показників рівня здоров'я юнаків і дівчат

старшого шкільного віку під час занять хіп-хопом і отримано наступні результати, представлені в таблиці 4.

Можемо визначити, що рекреаційні танцювальні заняття хіп-хопом позитивно впливають на антропометричні показники юнаків і дівчат 15-17 років.

Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків і дівчат старшого шкільного віку представлена в таблиці 5.

Отже, заняття хіп-хопом юнаків і дівчат 15-17 років позитивно впливають на рівень їх фізичної підготовленості, а саме – і у дівчат і у юнаків покращилися показники: спритності, у стрибках у довжину з місця, сили за тестом кистьової динамометрії, гнучкості за тестом "нахил вперед з положення сидячи".

Згідно з даними, які представлені в таблиці 6, результати порівняння показників фізіологічного розвитку організму учнів

Таблиця 4

Динаміка антропометричних показників юнаків і дівчат 15-17 років (n=30)

№	Антропометричні показники	Юнаки X±S		Дівчата X±S		P
		До	Після	До	Після	
1	Довжина тіла стоячи, см	176,3±2,02	176,3±2,02	166,1±0,80	166,1±0,80	<0,05
2	Маса тіла, кг	65,1±0,66	64,2±0,94	56,7±0,94	53,6±0,72	<0,05
3	Індекс Кетле, г см ⁻¹	0,32±0,03	0,34±0,03	0,33±,12	0,34±0,29	<0,05

Таблиця 5

Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків і дівчат 15-17 років (n=30)

№	Рухова якість	Тестове завдання	Юнаки, X±S		Дівчата X±S		P
			До	Після	До	Після	
1	Спритність	Човниковий біг, 4×9м	9,6±0,12	9,0±0,09	10,2±0,20	9,3±0,12	<0,05
2	Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця, см	176,6±1,46	180,1±1,46	172,9±2,14	176,1±0,64	<0,05
3	Сила	Кистьова динамометрія, кг ліва рука	21,5±0,06	23,9±0,26	17,7±1,19	19,8±0,79	<0,05
		права рука	22,5±0,12	24,1±0,06	18,7±1,04	19,0±1,09	<0,05
4	Гнучкість	Нахил вперед з положення сидячи, см	14,3±1,03	15,3±1,07	14,0±0,49	15,3±0,41	<0,05
5	Швидкість	Біг 100м, с	15,0±0,03	14,9±0,05	16,7±0,09	15,9±0,09	<0,05

старших класів теж дозволяють говорити про позитивний вплив занять хіп-хопом на показники: ЧСС – зменшилися; ЖЄЛ – збільшилися, артеріальний тиск (і систолічний, і діастолічний) – зменшився; скорочено час відновлення ЧСС після дозованого навантаження; покращився стан рухливості нервових процесів; зменшилися показники адаптаційного потенціалу; збільшився безпечний рівень здоров'я.

На заключному етапі дослід-

ження проведено анкетування юнаків і дівчат щодо оцінки рівня свого здоров'я і отримано результати, які представлені на рис. 2.

Отже, відзначимо загальне підвищення рівня самооцінки рівня здоров'я юнаків і дівчат старшого шкільного віку, які займалися хіп-хопом.

Дискусія. Підтверджено дані Мартиненко, 2013, Лукова, 2005 про позитивний вплив використання елементів сучасної хореографії у оздоровчо-рекреаційні

заняття сучасної молоді.

Доповнено дані Андрєвої, 2016, Круцевич, 2017 щодо занять оздоровчими видами рекреаційної діяльності, спрямованими, на підтримку оптимального розвитку рухових якостей та покращення здоров'я молоді.

Висновки. Встановлено, що систематичні заняття танцями (хіп-хопом) покращують здоров'я, поліпшують настрій, піднімають самооцінку, стабілізують системи організму, сприяють

Таблиця 6

Динаміка показників фізіологічного розвитку та стану здоров'я юнаків і дівчат 15-17 років (n=30)

№	Показники	Юнаки, X±S		Дівчата, X±S		P
		До	Після	До	Після	
1	ЧСС, уд хв ⁻¹	66,8±1,22	60,1±1,23	66,9±2,00	65,2±1,03	<0,05
2	ЖЄЛ, мл	3348,7±3,06	3567,3±3,26	3206,8±2,04	3365,2±0,94	<0,05
3	АТ систолічний, мм рт. ст.	96,03±6,2	106,9±2,09	112,9±1,19	110,2±2,04	<0,05
	діастолічний, мм рт. ст.	65,7±1,34	65,1±1,34	70,5±2,10	65,0±0,31	<0,05
4	Час відновлення ЧСС після дозованого навантаження (20 присідань за 30 с), с	56,3±1,08	46,7±0,98	48,9±0,98	43,5±1,09	<0,001
5	Стан рухомості і сили нервових процесів, бал	71,6±0,73	75,6±0,03	70,0±0,50	75,1±0,03	<0,001
6	Адаптаційний потенціал, бал	3,18±1,22	2,1±1,07	3,10±0,92	2,09±1,04	<0,05
7	Безпечний рівень здоров'я, бал	14,8±0,34	16,8±1,04	14,7±0,90	16,9±0,64	<0,05

досягненню гармонії тіла і думок, вирішують проблеми психологічного характеру, які виникають у підлітків.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати досліджень рекомендовано впроваджувати на уроках фізичної

культури та у позаурочних формах занять не тільки з учнями старшого шкільного віку, а і з учнями середнього шкільного віку.

Література

1. Андреева О.В., Садовський О.О., Рухова активність, як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 19-22.
2. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2012. 20 с.
3. Круцевич Т.Ю., Андреева О.В., Благій О.Л. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілєвої діяльності студентської молоді Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-ЗХмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: наук.-теор. зб. П.-Хмельн.: ПП «СКД», 2012. С. 178-180.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання К., 2017. 383 с.
5. Литвин А.Г. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 К., 2008. 22 с.
6. Луков В.А. Хип-хоп культура. Знание. Понимание. Умение. 2005. № 1. С. 147-151.
7. Мартиненко О.В. Професійна підготовка майбутнього вчителя хореографії до роботи в дитячому танцювальному колективі. Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. 2013. № 10 (269). Ч.ІІ, С.105-110.
8. Москаленко Н.В. Виступ на відкритому засіданні Секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти Національної академії педагогічних наук України яке відбулося на базі спортивно-оздоровчого табору Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 30-31 жовтня 2018 року. <https://eenu.edu.ua>.
9. Футорный С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. Физическое воспитание студентов 2011. № 4.
10. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 75-79.

References

1. Andreeva O.V., Sadovsky O.O. (2016) Rukhova aktyvnist', yak skladova rekreatsiynoyi kul'tury studentiv [Motor activity as a component of the recreational culture of students], Theory and methods of physical education and sport., (1), pp. 19-22. (In Ukraine)
2. Anikyeyev D. M. (2012) Rukhova aktyvnist' u sposobi zhyttya student•s'koyi molodi [Motor activity in the way of life of student youth]: author's abstract. dis for the sciences. Degree Candidate Sciences of Phys. education and sport: special 24.00.02 National un-t phys. education and sports of Ukraine. K., 20 s. (In Ukraine)
3. Krusevich T.Yu., Andreeva O.V., Blagoy O.L. (2012) Problemy orhanizatsiyi rekreatsiyno-ozdorovchykh zanyat' v strukturi dozvillyevoyi diyal'nosti student•s'koyi molodi [Problems of organization of recreational and recreational activities in the structure of leisure activities of student youth], Humanit. visn Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University G. Skovoroda ": scientist-theorist. save , pp. 178-180. (In Ukraine)
4. Krusevich T.Yu. (2017). Istoricheskiye predposylki i teoretiko-metodologicheskiye osnovy sovremennoy sistemy fizicheskogo vospitaniya [Theory and methods of physical education]: a textbook for the stud. higher curriculum professor and sports: T.1. General Fundamentals of Theory and Methodology of Physical Education, Kyiv, 383 p. (In Ukraine)
5. Litvin A. G. Istoricheskiye predposylki i teoretiko-metodologicheskiye osnovy sovremennoy sistemy fizicheskogo vospitaniya: avtoref. dis. kand. nauk po fiz. vosp. i sportu: spets. Kyiv, 2008, 22 s. (In Russian)
6. Lukov V. A. (2005) [Hip-hop culture] , Knowledge Understanding Skill, (1), pp. 147-151. (In Russian)
7. Martynenko O.V. (2013) Profesiynna pidhotovka maybutn'oho vchytelya khoreohrafiyi do roboty v dytyachomu tantsyuval'nomu kolektyvi [Professional training of the future teacher of choreography to work in the children's dance group], Visnyk LNU them. T. Shevchenko, (10 (269). Ch. II), pp. 105-110. (In Ukraine)
8. Moskalenko N.V. Vystup na vidkrytomu zasidanni Sektsiyi z fizychnoyi kul'tury i sportu Viddilennya vyshchoyi osvity Natsional'noyi akademiyi pedahohichnykh nauk Ukrayiny yake vidbulosya na bazi sportyvno-ozdorovchoho tabo-

- ru Skhidnoyeuropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky, 30–31 zhovtnya 2018 roku. <https://eenu.edu.ua>. (In Ukraine)
9. Futorny С.М. (2011) Dvigatel'naya aktivnost' i yeye vliyaniye na zdorov'ye i prodolzhitel'nost' zhizni cheloveka [Motor activity and its influence on the health and life expectancy of a person', Physical education of students], (4), pp. 79-83. (In Russian)
 10. Futorny С.М. (2013) Problema defitsita dvigatel'noy aktivnosti studencheskoy molodezh [Problem of motor activity deficit of student youth], Physical education of students, (3), pp. 75-79. (In Russian)

Кузнецова Лариса

Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 02000, Україна
e-mail : L.Kuznetsova@meta.ua, тел. +38(096)3858625

Кривчикова Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 02000, Україна
тел. +38(097)2455609

Бричук Марія

Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 02000, Україна
e-mail: maxa.brychuk@gmail.com, тел. +38(095)6551144