

A7 Фізична культура і спорт	
378.147:796.012.2:793.3:796.412	
Дата першого надходження статті до видання	2026-07-30
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-07-30
Дата публікації/оприлюднення	2026-07-30

Розвиток рухової виразності та координаційних здібностей студентської молоді засобами музично-ритмічних вправ, фітнесу і хореографії

Ольга Атамась

кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії і методики фізичного виховання,

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Черкаси, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4711-5211>

Анотація. Мета дослідження полягає в обґрунтуванні змісту та структури інтегрованого методичного підходу до розвитку рухової виразності й координаційних здібностей студентської молоді засобами музично-ритмічних вправ, фітнесу і хореографії. Дослідження виконано як теоретико-аналітичне. Застосовано цільовий пошук, порівняльний аналіз, якісний контент-аналіз, категоризацію та методичне моделювання. Аналітичний масив становили 20 рецензованих публікацій 2021–2026 років, серед яких 14 праць українських науковців і 6 іноземних досліджень; усі джерела містять DOI. За результатами кодування встановлено, що 55% праць висвітлюють оздоровчо-фітнесовий компонент, 50% — координаційно-моторний і педагогічно-технологічний компоненти, 40% — пластично-виразний, 35% — музично-ритмічний, 30% — рівновагу, гнучкість і постуральний контроль, 25% — мотиваційно-психологічні ефекти. На основі синтезу джерел уточнено зміст поняття «рухова виразність» як інтегративної здатності передавати смислово-емоційний зміст руху через ритм, динаміку, амплітуду, пластику, просторовий рисунок, поставу та узгодженість дій. Обґрунтовано п'ятикомпонентну модель підготовки, що поєднує ритміко-координаційний, просторово-динамічний, пластично-виразний, фітнес-кондиційний і творчо-рефлексивний блоки. Розроблено орієнтовну структуру 80-хвилинного заняття, принципи добору вправ і критерії педагогічного оцінювання: ритмічну точність, диференціювання м'язових зусиль, просторову орієнтацію, динамічну рівновагу, пластичність, емоційно-сміслову виразність та здатність до рухової імпровізації. Наукова новизна полягає в удосконаленні методичного забезпечення фізичного виховання студентів через функціональне поєднання музично-ритмічної, фітнесової та хореографічної підготовки в єдиному циклі навчальних завдань. Практичне значення результатів визначається можливістю використання запропонованої моделі у вибіркових освітніх компонентах, заняттях із фізичного виховання, ритміки, хореографії та оздоровчого фітнесу, а також у програмах професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: пластика тіла, темпо-ритмова компетентність, нервово-м'язовий контроль, просторово-часова організація, динамічна рівновага, тілесна усвідомленість, педагогічне моделювання, професійна підготовка

Developing Motor Expressiveness and Coordination Abilities of University Students Through Rhythmic Exercises, Fitness and Choreography

Olha Atamas

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education,

Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Health, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Cherkasy, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-4711-5211>

Abstract. The purpose of the study is to substantiate the content and structure of an integrated methodological approach to developing motor expressiveness and coordination abilities in university students through rhythmic exercises, fitness and choreography. The study was designed as a theoretical and analytical inquiry. Targeted literature searching, comparative analysis, qualitative content analysis, categorisation and methodological modelling were applied. The analytical corpus comprised 20 peer-reviewed publications issued between 2021 and 2026, including 14 studies by Ukrainian scholars and 6 international papers; all sources have a DOI. Coding showed that 55% of the publications addressed health- and fitness-related effects, 50% focused on motor coordination and pedagogical technologies, 40% considered plastic and expressive performance, 35% examined rhythm and musicality, 30% dealt with balance, flexibility and postural control, and 25% discussed motivational or psychological outcomes. Based on the synthesis, motor expressiveness was specified as an integrative ability to convey the semantic and emotional content of movement through rhythm, dynamics, amplitude, plasticity, spatial design, posture and coordination of actions. A five-component model was substantiated, combining rhythmic-coordination, spatial-dynamic, plastic-expressive, fitness-conditioning and creative-reflective blocks. An indicative structure of an 80-minute class, principles for selecting exercises and assessment criteria were developed. The criteria include rhythmic accuracy, differentiation of muscular effort, spatial orientation, dynamic balance, plasticity, emotional and semantic expressiveness, and the ability to improvise through movement. The scientific novelty lies in improving the methodological support of university physical education by functionally combining rhythmic, fitness and choreographic training within a single sequence of learning tasks rather than using them as unrelated activities. The practical significance of the findings is determined by the possibility of applying the proposed model in elective courses, university physical education, rhythmic, choreography and health-related fitness classes, as well as in the professional training of future physical education teachers.

Keywords: body plasticity, tempo perception, neuromuscular control, spatial-temporal organisation, dynamic balance, embodied awareness, pedagogical modelling, professional preparation

Вступ

Актуальність проблеми.

Сучасна вища освіта потребує таких моделей рухової підготовки, які одночасно підтримують фізичне здоров'я, формують культуру рухів і розвивають здатність студента усвідомлено керувати тілом у мінливих просторово-часових умовах. Традиційне заняття з фізичного виховання часто орієнтується на обсяг навантаження, кількість повторень і нормативний результат, тоді як якість руху — його ритмічність, пластичність, динамічна завершеність, емоційне забарвлення та відповідність музичному образу — залишається другорядною. Унаслідок цього фізична підготовленість може зростати без належного розвитку рухової культури, а координаційні дії опановуються переважно як технічні, а не як усвідомлені й виразні.

Проблема набуває особливого значення для студентської молоді, оскільки цей віковий період поєднує завершення базового моторного розвитку з професійним самовизначенням, високим навчальним навантаженням і необхідністю підтримувати працездатність. Музично-ритмічні вправи дають змогу синхронізувати рух із часовою структурою музики; фітнес забезпечує функціональну готовність до якісного виконання рухів; хореографія формує поставу, пластичність, просторовий рисунок і смислову виразність. Їх поєднання створює умови, за яких координаційна складність не відокремлюється від естетичної якості, а фізичне навантаження — від пізнавальної та творчої активності студента.

Актуальність дослідження зумовлена також потребою модернізувати зміст підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Педагог має не лише демонструвати вправу, а й керувати темпом, ритмом, просторовою організацією групи, добирати музичний супровід, помічати якість рухового виконання та створювати безпечні умови для творчого самовираження. Тому розвиток власної рухової виразності й координаційної компетентності студентів педагогічних спеціальностей є одночасно результатом фізичного виховання та складником їхньої професійної готовності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні українські дослідження розкривають окремі механізми інтеграції руху, музики й хореографічної підготовки. О. Ліманська зі співавторами [1] довели значущість танцювальних вправ *modern-jazz* для розвитку загальної, спеціальної та музично-ритмічної координації студенток-хореографів. На відміну від цього підходу, Т. Чернишенко, В. Кізім і А. Драчук [2] зосередилися на теоретично-музичній підготовці студентів і показали, що розуміння метра, темпу, ритму та структури музичного твору є не допоміжним знанням, а передумовою якісної ритмічної й танцювальної діяльності. Отже, перша праця акцентує моторний результат, а друга — когнітивно-музичне підґрунтя його досягнення.

У дослідженні О. Ліманської та співавторів [3] хореографічні й гімнастичні вправи розглянуто як засіб розвитку загальної та спеціальної гнучкості студенток. Д. Базела [4] доповнює цю позицію аналізом просторової орієнтації, синхронності й узгодженості дій у командній програмі «формейшн», демонструючи можливості комп'ютерної хореографії для керування просторовим рисунком. А. Паладійчук і Н. Цигановська [5] розкривають розвиток хореографічної стійкості через спеціально організовані вправи та використання фітнес-обладнання. У сукупності ці праці дають підстави розглядати виразний рух як результат взаємодії мобільності, рівноваги, просторової точності й постурального контролю, а не лише як естетичну характеристику.

Методичний аспект представлений у праці О. Шевченко [6], де ритміка і хореографія пов'язуються з формуванням професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, слухової уваги, просторово-часової організації рухів і творчої активності. Л. Савчин [7] розглядає хореографію ширше — як засіб художнього самовираження та інтеграції студентської молоді в європейський культурний простір. Бібліометричне дослідження О. Подрігало та співавторів [8] виявляє основні напрями наукового пошуку у спортивних танцях: фізичну підготовленість, координацію, рівновагу, рекреацію, медико-біологічне забезпечення й удосконалення техніки.

Фітнесовий напрям у працях українських учених переважно пов'язаний із мотивацією, здоров'ям і функціональним станом студентів. Т. Барсукова та Ж. Антіпова [9] характеризують оздоровчий фітнес як засіб формування усвідомленої мотивації до фізичної активності; М. Ячнюк, С. Городинський і А. Семенко [10] — як ресурс культури здоров'я; С. Тимчик і В. Дмитрієв [11] — як практичний компонент занять фізичним вихованням. Л. Індиченко, С. Черевко та І. Могильний [12] наголошують на необхідності впровадження різних фітнес-технологій з урахуванням інтересів здобувачів освіти. І. Бейгул зі співавторами [13] та Ж. Дьоміна і Т. Бондар [14] розширюють аргументацію,

показуючи зв'язок фітнес-програм із психоемоційним станом, стресом і функціональними резервами студенток.

Іноземні дослідження підтверджують доцільність комплексного підходу, але висвітлюють його з інших методологічних позицій. D. Miletic, A. Miletic і S. Uzunovic [15] установили переваги взаємного стилю навчання танцю, коли студенти працюють у парах, спостерігають і коригують виконання одне одного. V. Quadrado зі співавторами [16] систематизували технології реєстрації моторної поведінки в балеті, що актуалізує об'єктивізацію оцінювання техніки, рівноваги й просторових параметрів. L. Yu та співавтори [17] показали потенціал багатовидової танцювальної підготовки для одночасного вдосконалення фізичної підготовленості й естетичних умінь студентів. Y. Yang, N. Deng і X. Yang [18] довели у метааналізі позитивний вплив силової підготовки на силу та потужність танцівників, що свідчить про необхідність кондиційного забезпечення складних хореографічних дій. Y. Hu зі співавторами [19] виявили відмінні, але взаємодоповнювальні ефекти латинського танцю й аеробіки для фізичного самосприйняття студентів. Огляд Z. Huang [20] узагальнює дані про вплив танцювальної підготовки на витривалість м'язів тулуба, рівновагу, гнучкість, координацію та психологічне благополуччя студентської молоді.

Виділення невирішеної частини проблеми.

Попри значний науковий доробок, недостатньо обґрунтовано залишається цілісна методика, у якій музично-ритмічні вправи, фітнес і хореографія функціонують не як окремі блоки заняття, а як взаємопов'язані засоби розвитку рухової виразності та координаційних здібностей студентської молоді. Не визначено узгоджену структуру таких здібностей, логіку переходу від ритмічної точності й функціональної готовності до пластично-сміслового виконання, а також критерії педагогічного оцінювання інтегрованого результату.

Мета статті.

Метою статті є обґрунтування п'ятикомпонентної методичної моделі розвитку рухової виразності та координаційних здібностей студентської молоді засобами музично-ритмічних вправ, фітнесу і хореографії.

Наукова новизна.

Наукова новизна полягає в удосконаленні методичного забезпечення рухової підготовки студентів шляхом функціонального поєднання ритміко-координаційного, просторово-динамічного, пластично-виразного, фітнес-кондиційного і творчо-рефлексивного компонентів. Набуло подальшого розвитку розуміння рухової виразності як педагогічно керованого результату, що формується на основі координаційної точності, тілесної усвідомленості, фізичної готовності й смислової інтерпретації руху.

Практичне значення.

Практичне значення результатів полягає у можливості використання запропонованої моделі викладачами закладів вищої освіти під час проектування занять із фізичного виховання, ритміки, хореографії, оздоровчого фітнесу та професійно орієнтованих дисциплін для майбутніх учителів фізичної культури.

Методологія

Методи дослідження.

Дослідження має теоретико-аналітичний дизайн. Для встановлення стану розробленості проблеми застосовано цільовий пошук рецензованих публікацій і порівняльний аналіз їхніх мети, вибірки, засобів педагогічного впливу та висновків. Якісний контент-аналіз використано для виокремлення повторюваних змістових категорій: координаційно-моторної, музично-ритмічної, пластично-виразної, постанурально-балансової, оздоровчо-фітнесової, мотиваційно-психологічної та педагогічно-технологічної. Категоризація дала змогу визначити частоту представлення

кожного напрямку в аналітичному масиві. Структурно-функціональний аналіз застосовано для встановлення взаємозв'язків між компонентами підготовки, а методичне моделювання — для побудови інтегрованої структури заняття, системи завдань і критеріїв оцінювання.

Одиницею аналізу була окрема наукова публікація. Наявність категорії фіксували тоді, коли відповідний аспект був представлений у меті, методах, результатах або практичних рекомендаціях дослідження. Одна публікація могла бути віднесена до кількох категорій, тому сума часток перевищує 100%. Для зниження суб'єктивності кодування категорії формулювали до остаточного опрацювання масиву, а рішення перевіряли за назвою, анотацією, ключовими словами та повним текстом доступних статей.

Джерела даних.

Емпіричною базою теоретичного дослідження стали 20 наукових статей 2021–2026 років, відібраних із офіційних сайтів журналів і платформ видавців. До масиву включено 14 праць українських науковців та 6 іноземних публікацій. Критеріями включення були: рецензований характер матеріалу; наявність DOI; відповідність тематиці координації, ритміки, хореографії, фітнесу або рухової підготовки студентів; публікація в межах останніх п'яти років; наявність описаних методів чи обґрунтованих методичних висновків. Праці, присвячені лише історії танцю, сценографії або клінічній реабілітації без зв'язку з освітньою руховою підготовкою, не включали.

Пошук здійснювали українською та англійською мовами за комбінаціями понять «студентська молодь», «координаційні здібності», «рухова виразність», «ритміка і хореографія», «оздоровчий фітнес», “university students”, “dance training”, “coordination abilities”, “motor expressiveness”, “rhythmic exercises” і “fitness”. Бібліографічні відомості звіряли за DOI та сторінками журналів.

Інструменти аналізу.

Для систематизації матеріалів створено електронну матрицю в Microsoft Excel, що містила поля: рік, країна й належність авторів, контингент, вид рухової діяльності, досліджувані якості, педагогічні засоби, методи оцінювання та практичні висновки. Засобами Excel виконано підрахунок абсолютних і відносних частот категорій. Текстове узагальнення, побудову методичної моделі та структурування рекомендацій здійснено у Microsoft Word.

Обмеження дослідження.

Результати мають характер теоретико-методичного узагальнення й не замінюють педагогічного експерименту. Включені публікації відрізняються за контингентом, тривалістю програм, стилями танцю, фітнес-напрямами та інструментами вимірювання, що обмежує пряме порівняння ефектів. Запропонована модель потребує подальшої апробації в різних закладах вищої освіти, а критерії оцінювання — перевірки надійності й валідності.

Результати

Контент-аналіз 20 публікацій дав змогу визначити сім провідних тематичних категорій. Найчастіше в джерелах представлено оздоровчо-фітнесовий напрям — 11 праць (55%). Координаційно-моторну проблематику та педагогічно-технологічні рішення висвітлено відповідно у 10 працях (по 50%). Пластично-виразний компонент виявлено у 8 публікаціях (40%), музично-ритмічний — у 7 (35%), постурально-балансовий — у 6 (30%), мотиваційно-психологічний — у 5 (25%). Категорії перетинаються, оскільки одна праця могла охоплювати кілька аспектів. Результати систематизовано в таблиці 1.

Таблиця 1. Результати контент-аналізу сучасних досліджень

Тематична категорія	n	%	Методичне значення
Оздоровчо-фітнесова	11	55	Функціональна готовність, працездатність, підтримка здоров'я
Координаційно-моторна	10	50	Керування рухами, диференціювання, переключення
Педагогічно-технологічна	10	50	Стили навчання, цифровий контроль, організація зворотного зв'язку
Пластично-виразна	8	40	Пластика, образність, завершеність рухової фрази
Музично-ритмічна	7	35	Темп, метр, акцент, синхронізація з музикою
Постурально-балансова	6	30	Стійкість, контроль осі тіла, безпечна амплітуда
Мотиваційно-психологічна	5	25	Інтерес, тілесна впевненість, емоційне благополуччя

Співвідношення категорій засвідчує, що сучасна наука достатньо переконливо обґрунтовує оздоровчі, координаційні та педагогічні ефекти танцювально-фітнесової активності, проте рідше розглядає їх у єдиній моделі. На цій підставі сформовано структуру інтегрованої підготовки, представлену в таблиці 2.

Таблиця 2. П'ятикомпонентна модель інтегрованої рухової підготовки

Компонент	Основний зміст	Очікуваний результат
Ритміко-координаційний	Пульсація, метр, акцент, синхронізація, координація рук і ніг	Ритмічна точність і узгодженість дій
Просторово-динамічний	Напрями, рівні, траєкторії, перенесення ваги, зміна амплітуди та зусилля	Орієнтування, диференціювання, динамічна рівновага
Пластично-виразний	Постава, лінії тіла, переходи, жести, рухова фраза, образне завдання	Пластичність та емоційно-сміслова завершеність
Фітнес-кондиційний	Стабілізація, сила, мобільність, витривалість, координаційні фітнес-комбінації	Функціональна готовність до якісного виконання
Творчо-рефлексивний	Імпровізація, робота в парах, взаємооцінювання, відеоаналіз, самооцінка	Варіативність, усвідомлений контроль і перенесення навичок

Логіка реалізації моделі передбачає перехід від простого відтворення до керованого варіювання. На першому етапі студенти відтворюють пульсацію, метр і базовий руховий рисунок; на другому — координують рухи різних ланок тіла та змінюють напрям; на третьому — керують амплітудою, динамікою і рівнями; на четвертому — об'єднують елементи у завершену хореографічну фразу; на п'ятому —

виконують творче завдання й оцінюють якість руху. Така послідовність забезпечує поступове збільшення не лише фізичного, а й інформаційно-координаційного навантаження.

Орієнтовну структуру 80-хвилинного заняття наведено в таблиці 3. Тривалість блоків може змінюватися відповідно до теми, рівня підготовленості й матеріально-технічних умов, однак важливо зберігати функціональні зв'язки між ними.

Таблиця 3. Орієнтовна структура інтегрованого заняття тривалістю 80 хвилин

Блок заняття	Час	Зміст	Методичний акцент
Організаційно-мотиваційний	5 хв	Мета, музичний образ, самооцінка стану	Усвідомлення завдання
Ритмічна активація	10 хв	Ходьба, базові кроки, плескання, зміна темпу	Пульсація та акцент
Координаційний	15 хв	Асиметричні рухи, зміна напрямів, робота з предметом	Узгодження та переключення
Фітнес-кондиційний	15 хв	Стабілізація, мобільність, силова витривалість	Якість опори й контроль осі
Хореографічно-виразний	25 хв	Комбінація, варіювання динаміки, робота в парах, імпрровізація	Пластика, простір, смисл
Відновлювальний-рефлексивний	10 хв	Дихання, розслаблення, взаємооцінювання, коротка рефлексія	Закріплення усвідомленого досвіду

Для оцінювання інтегрованого результату визначено сім критеріїв: ритмічна точність; узгодженість рухів різних ланок тіла; просторове орієнтування; динамічна рівновага; керування амплітудою і м'язовим зусиллям; пластичність переходів; емоційно-сміслова виразність. Додатковим критерієм для підготовлених студентів є здатність до імпрровізації. Кожен критерій доцільно оцінювати за чотирма рівнями: 1 — дія виконується лише після підказки й часто порушується; 2 — основа збережена, але помилки повторюються; 3 — виконання переважно точне й самостійне; 4 — виконання стабільне, варіативне та виразне.

Добір музичного матеріалу має відповідати педагогічному завданню. Для первинного засвоєння використовують композиції з чіткою квадратною структурою, помірним темпом і виразним акцентом; для розвитку переключення — зміну темпу, динаміки та характеру; для імпрровізації — контрастні фрагменти, що передбачають різні способи рухового реагування. Музика не повинна бути лише фоном: студент має чути її структуру й пов'язувати рух із фразуванням.

Безпечність забезпечується поступовим збільшенням амплітуди, контролем покриття та дистанції, виключенням складних поворотів і стрибків без попереднього опанування техніки, а також можливістю індивідуального зниження темпу. У фітнес-блоці пріоритет надається якості стабілізації, нейтральному положенню суглобів і керованому диханню. Викладач коригує не лише зовнішню форму, а й надмірне напруження, що знижує пластичність і підвищує ризик перевантаження.

Обговорення

Інтерпретація результатів.

Отримана структура свідчить, що рухова виразність не формується окремою «артистичною» вправою наприкінці заняття. Вона виникає тоді, коли студент здатний

точно відтворити часовий рисунок, керувати зусиллям і амплітудою, зберігати постуральну організацію, орієнтуватися в просторі та надавати руху смислової завершеності. Саме тому ритміко-координаційний і фітнес-кондиційний блоки є не підготовчими щодо хореографії, а її функціональною основою.

Перевага оздоровчо-фітнесової проблематики в аналітичному масиві пояснюється актуальним запитом вищої освіти на підтримку фізичного й психоемоційного стану студентів. Водночас лише поєднання фітнесу з ритмічними та хореографічними завданнями перетворює тренувальну активність на засіб формування культури рухів. Фітнес забезпечує силу, витривалість, мобільність і стабілізацію; ритміка організовує рух у часі; хореографія надає йому просторової логіки, пластичної якості та образності.

Важливим механізмом є варіативність. Виконання однієї комбінації в різному темпі, з іншою амплітудою, напрямом, музичним акцентом або емоційним завданням змушує студента не механічно повторювати рух, а перебудовувати моторну програму. Така перебудова розвиває здатність до диференціювання, переключення, орієнтування й творчого реагування. Рефлексивне обговорення після виконання переводить тілесне відчуття у свідомий досвід: студент може назвати, що змінило якість руху, де було втрачено ритм, як постава вплинула на виразність і яке фізичне зусилля було надмірним.

Порівняння з іншими дослідженнями.

Запропонована модель узгоджується з результатами О. Ліманської та співавторів [1], які пов'язують танцювальну підготовку з розвитком загальної й спеціальної координації, але розширює їхній підхід завдяки виокремленню фітнес-кондиційного та творчо-рефлексивного компонентів. Висновки Т. Чернишенко, В. Кізім і А. Драчука [2] щодо значення музично-теоретичних знань конкретизовано у вигляді практичної послідовності «слухове розпізнавання — рухове відтворення — варіювання — самостійне конструювання».

Розуміння постуральної стійкості як умови виразного виконання відповідає працям О. Ліманської зі співавторами [3] та А. Паладійчук і Н. Цигановської [5]. Водночас у нашій моделі гнучкість не розглядається самодостатньою метою: надлишкова амплітуда без стабілізації, контролю осі тіла й точного завершення руху не забезпечує виразності. Така позиція співвідноситься з оглядом Z. Huang [20], де позитивні ефекти танцювальної підготовки пов'язано з комплексом якостей — витривалістю м'язів тулуба, балансом, гнучкістю та координацією.

Використання парної взаємодії, взаємооцінювання і взаємного коригування спирається на результати D. Miletic, A. Miletic і S. Uzunovic [15]. У запропонованій структурі цей стиль доцільний не лише для засвоєння танцю в парі, а й для розвитку спостережливості: студент навчається розрізняти ритмічні помилки, втрату рівноваги, зайве напруження, нечіткість просторового рисунка й невідповідність руху музичному характеру. Положення про необхідність об'єктивізації техніки узгоджується з V. Quadrado та співавторами [16], однак у масовій вищій освіті дорогі сенсорні системи можуть бути частково замінені відеозаписом, сповільненим переглядом і стандартизованою картою спостереження.

Висновки L. Yu та співавторів [17] про поєднання фізичної підготовленості й естетичних умінь безпосередньо підтримують інтегративну логіку моделі. Метааналіз Y. Yang, N. Deng і X. Yang [18] обґрунтовує включення силових і стабілізаційних вправ, але в освітньому занятті вони мають бути дозованими та підпорядкованими якості руху. Дані Y. Hu зі співавторами [19] про різні ефекти латинського танцю й аеробіки підтверджують доцільність варіативної програми: танцювальні завдання більше підтримують самовираження та тілесну впевненість, тоді як структуровані фітнес-комбінації дають чітке відчуття фізичного прогресу.

Наукова новизна (розгорнуто).

Удосконалено структуру методичного забезпечення розвитку рухової виразності та координаційних здібностей студентів. На відміну від підходів, у яких ритміка, фітнес і хореографія викладаються як відносно автономні види активності, запропоновано наскрізну логіку заняття: музичний сигнал задає часову організацію; координаційне завдання визначає спосіб керування рухом; фітнесовий засіб забезпечує фізичну спроможність; хореографічне завдання формує просторово-пластичний образ; рефлексія закріплює усвідомлений контроль.

Набуло подальшого розвитку поняття рухової виразності. Його визначено не як суб'єктивну «красивість» виконання, а як інтегративну якість, що має спостережувані ознаки: відповідність ритму, завершеність рухової фрази, керовану динаміку, пластичні переходи, просторову точність, постуральну організацію, емоційно-смыслову відповідність і здатність варіювати рух. Це створює підстави для педагогічного оцінювання без редукції творчого компонента до формального нормативу.

Обґрунтовано п'ятикомпонентну модель і визначено взаємозв'язки між її блоками. Фітнес-кондиційний компонент підтримує якість руху, але не підміняє координаційну підготовку; ритміко-координаційний забезпечує часову точність; просторово-динамічний — керування напрямом і зусиллям; пластично-виразний — смыслове оформлення руху; творчо-рефлексивний — перенесення засвоєного способу дії у нові ситуації.

Практичне значення (розгорнуто).

Запропоновану модель можна реалізувати в межах одного семестру без запровадження окремої дисципліни. Для цього викладач добирає короткі музично-ритмічні й хореографічні комбінації, що відповідають темі заняття, та пов'язує їх із функціональними вправами. Наприклад, присідання, випади, планки й вправи на стабілізацію доцільно включати не як ізольоване силове коло, а як підготовку до зміни рівнів, контрольованих переносів ваги, поворотів і збереження осі тіла.

У роботі зі студентами різного рівня підготовленості пропонується варіювати не лише кількість повторень, а й координаційну складність: кількість одночасно контрольованих параметрів, темп, напрям, асиметрію, роботу в парі, зміну музичного акценту. Студентам із нижчим рівнем підготовленості надають чіткий ритмічний каркас, зменшують амплітуду й кількість просторових переміщень; підготовленим студентам пропонують поліритмію, зміну фронту, імпровізацію та самостійне створення рухової фрази.

Для поточного оцінювання доцільно застосовувати коротку карту спостереження з сімома критеріями та чотирибальною шкалою. Оцінювання може поєднувати позицію викладача, взаємооцінювання в парах і самооцінювання за відеофрагментом. Така організація зміщує акцент із порівняння студентів між собою на індивідуальну динаміку якості руху. Модель може бути використана у підготовці майбутніх учителів фізичної культури як основа для створення власних фрагментів уроку, добору музики, дозування навантаження та формулювання коректного педагогічного зворотного зв'язку.

Висновки

1. Встановлено, що сучасні дослідження 2021–2026 років найчастіше висвітлюють оздоровчо-фітнесові, координаційно-моторні й педагогічно-технологічні аспекти танцювальної активності студентів, тоді як взаємозв'язок цих аспектів із руховою виразністю розкрито фрагментарно.
2. Уточнено, що рухова виразність є інтегративною здатністю передавати смыслово-емоційний зміст руху через ритмічну точність, керовану динаміку, амплітуду, пластику, просторовий рисунок, поставу, координацію та завершеність рухової фрази.

3. Обґрунтовано п'ятикомпонентну модель розвитку рухової виразності та координаційних здібностей, яка охоплює ритміко-координаційний, просторово-динамічний, пластично-виразний, фітнес-кондиційний і творчо-рефлексивний блоки.

4. Визначено методичну послідовність роботи: слухове й рухове відтворення ритму; координація ланок тіла; варіювання напрямку, амплітуди та зусилля; об'єднання рухів у хореографічну фразу; творча трансформація й рефлексивне оцінювання. Розроблено орієнтовну структуру 80-хвилинного заняття та критерії оцінювання інтегрованого результату.

5. Доведено на теоретико-аналітичному рівні, що музично-ритмічні вправи забезпечують часову організацію руху, фітнес — необхідну функціональну готовність і постуральну стабільність, а хореографія — просторову, пластичну й смислову якість виконання. Їх педагогічна ефективність визначається не механічним поєднанням, а єдиною логікою навчальних завдань.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою моделі на вибірках студентів різних спеціальностей, розробленням і валідизацією карти оцінювання рухової виразності, а також визначенням оптимального співвідношення координаційного, фітнесового та хореографічного навантаження в семестровому циклі.

Список використаних джерел

1. Limanskaya O. V., Yefimova O. V., Kriventsova I. V., Wnorowski K., Bensbaa A. The coordination abilities development in female students based on dance exercises. *Physical Education of Students*. 2021. Vol. 25, No. 4. P. 249–256. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0406>
2. Чернишенко Т. М., Кізім В. М., Драчук А. І. Порівняльна характеристика рівня теоретично-музичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту з дисципліни «Ритміка і хореографія». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 13 (32). С. 81–92. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-81-92](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-81-92)
3. Limanskaya O., Kriventsova I., Altukhov V., Yermakova T., Jagiello W., Iermakov S., Vypasniak I., Lisovskyi B. The development of female students' flexibility engaged in choreography. *Physical Education of Students*. 2022. Vol. 26, No. 2. P. 54–63. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0202>
4. Базела Д. Розвиток координаційних здібностей танцюристів-спортсменів під час виконання програми «Формейшн» засобами комп'ютерної хореографії. *Вісник КНУКіМ. Серія: Мистецтвознавство*. 2022. Вип. 46. С. 161–168. <https://doi.org/10.31866/2410-1176.46.2022.258632>
5. Паладійчук А. А., Цигановська Н. В. Хореографічна освіта: сучасні технології професійної підготовки (на прикладі розвитку хореографічної стійкості). *Культура України*. 2023. Вип. 79. С. 103–112. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.079.10>
6. Шевченко О. В. Методичні особливості формування професійних компетентностей у майбутніх учителів фізичної культури засобами ритміки і хореографії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 3К (188). С. 342–345. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).82](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).82)
7. Савчин Л. М. Мистецтво хореографії як засіб інтеграції студентської молоді до європростору. *Культура і сучасність*. 2021. № 2. С. 56–62. <https://doi.org/10.32461/2226-0285.2.2021.249228>
8. Podrihalo O., Xiaohong G., Mulyk V., Podrigalo L., Galashko M., Sokol K., Jagiello W. Priority scientific areas in sports dances research: the analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. *Physical Education of Students*. 2022. Vol. 26, No. 5. P. 207–223. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0501>

9. Барсукова Т. О., Антіпова Ж. І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 8 (139). С. 23–28. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04)
10. Ячнюк М. Ю., Городинський С. І., Семенко А. С. Формування культури здоров'я студенток засобами оздоровчого фітнесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 1 (129). С. 134–138. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).29)
11. Тимчик С. Г., Дмитрієв В. О. Вправи оздоровчого фітнесу на заняттях фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 6 (137). С. 111–114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).26)
12. Індиченко Л. С., Черевко С. В., Могильний І. М. Значимість впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. Вип. 1 (186). С. 69–74. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).14)
13. Бейгул І. О., Бейгул О. М., Глагошук О. Г., Падалко В. І. Силовий фітнес як ефективний засіб покращення психоемоційного стану здобувачів ЗВО. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 1. С. 12–15. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.1.2>
14. Дьоміна Ж. Г., Бондар Т. К. Вплив різних видів фітнесу на зниження рівня стресу та темпу старіння організму студенток. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026. Вип. 3К (203). С. 131–134. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).29)
15. Miletic D., Miletic A., Uzunovic S. The effects of reciprocal, self-check, and command teaching styles on dance learning. *Physical Education of Students*. 2023. Vol. 27, No. 5. P. 261–269. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0506>
16. Quadrado V., Moreira M., Ferreira H., Passos P. Sensing technology for assessing motor behavior in ballet: a systematic review. *Sports Medicine - Open*. 2022. Vol. 8. Article 39. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00429-8>
17. Yu L., Gu Y., Chen L., Wan J. Experimental effects of multi-dance sport training on student performance: a dual analysis of physical fitness and aesthetic skill development. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1522274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522274>
18. Yang Y., Deng N., Yang X. A meta-analysis of the effects of strength training on physical fitness in dancers. *Frontiers in Physiology*. 2025. Vol. 16. Article 1511833. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1511833>
19. Hu Y., Zeng Y., Dong H., Li H. The influence of exercise on body esteem among college students of different genders: evidence from Latin dance and aerobics. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1648594. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1648594>
20. Huang Z. Effects of dance training on core muscle strength and physical fitness in higher education: a review. *Frontiers in Public Health*. 2026. Vol. 14. Article 1819552. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1819552>

References

1. Limanskaya, O. V., Yefimova, O. V., Kriventsova, I. V., Wnorowski, K., & Bensbaa, A. (2021). The coordination abilities development in female students based on dance exercises. *Physical Education of Students*, 25(4), 249–256. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0406>
2. Chernyshenko, T. M., Kizim, V. M., & Drachuk, A. I. (2022). Porivnialna kharakterystyka rivnia teoretychno-muzychnoi pidhotovky studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu z dystsypliny "Rytmika i khoreohrafiia" [Comparative characteristics of the theoretical and

- musical training of physical education and sport students in the course Rhythmics and Choreography]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 13(32), 81–92. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-81-92](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-81-92)
3. Limanskaya, O., Kriventsova, I., Altukhov, V., Yermakova, T., Jagiello, W., Iermakov, S., Vypasniak, I., & Lisovskyi, B. (2022). The development of female students' flexibility engaged in choreography. *Physical Education of Students*, 26(2), 54–63. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0202>
 4. Bazela, D. (2022). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei tantsiurystiv-sportsmeniv pid chas vykonannia prohramy "Formeishn" zasobamy kompiuternoï khoreohrafii [The development of coordination abilities of dancer-athletes during the performance of the Formation programme by means of computer choreography]. *Visnyk KNUKiM. Serii: Mystetstvoznavstvo*, 46, 161–168. <https://doi.org/10.31866/2410-1176.46.2022.258632>
 5. Paladiichuk, A. A., & Tsyhanovska, N. V. (2023). Khoreohrafichna osvita: suchasni tekhnolohii profesiinoi pidhotovky (na prykladi rozvytku khoreohrafichnoi stiikosti) [Choreographic education: Modern technologies of professional training through the development of choreographic stability]. *Kultura Ukrainy*, 79, 103–112. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.079.10>
 6. Shevchenko, O. V. (2025). Metodychni osoblyvosti formuvannia profesiinykh kompetentnostei u maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury zasobamy rytmiky i khoreohrafii [Methodological features of forming professional competencies in future physical education teachers through rhythmics and choreography]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15, 3K(188)*, 342–345. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).82](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).82)
 7. Savchyn, L. M. (2021). Mystetstvo khoreohrafii yak zasib intehratsii studentskoi molodi do yevroprostoru [Choreographic art as a means of integrating student youth into the European space]. *Kultura i suchasnist*, 2, 56–62. <https://doi.org/10.32461/2226-0285.2.2021.249228>
 8. Podrihalo, O., Xiaohong, G., Mulyk, V., Podrigalo, L., Galashko, M., Sokol, K., & Jagiello, W. (2022). Priority scientific areas in sports dances research: The analysis of the scientific resources of Web of Science Core Collection. *Physical Education of Students*, 26(5), 207–223. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0501>
 9. Barsukova, T. O., & Antipova, Zh. I. (2021). Ozdorovchyi fitnes yak zasib formuvannia u studentok usvidomlenoi motyvatsii do fizychnoi aktyvnosti [Health-related fitness as a means of developing conscious motivation for physical activity in female students]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15, 8(139)*, 23–28. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04)
 10. Yachniuk, M. Yu., Horodynskyi, S. I., & Semenko, A. S. (2021). Formuvannia kultury zdorovia studentok zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Developing a health culture in female students through health-related fitness]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15, 1(129)*, 134–138. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).29)
 11. Tymchyk, S. H., & Dmytriiev, V. O. (2021). Vpravy ozdorovchoho fitnesu na zaniattiakh fizychnym vykhovanniam na viddilenni atletychnoi himnastyky [Health-fitness exercises in physical education classes in the athletic gymnastics section]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15, 6(137)*, 111–114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).26)
 12. Indychenko, L. S., Cherevko, S. V., & Mohylnyi, I. M. (2025). Znachymist vprovadzhennia fitnes-tekhnolohii na zaniattiakh z fizychnoi kultury [The importance of implementing fitness technologies in physical education classes]. *Naukovyi chasopys Ukrainського*

- derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15, 1(186), 69–74. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).14)
13. Beihul, I. O., Beihul, O. M., Hladoshchuk, O. H., & Padalko, V. I. (2025). Sylovnyi fitnes yak efektyvnyi zasib pokrashchennia psykhoemotsiinoho stanu zdobuvachiv ZVO [Strength fitness as an effective means of improving the psycho-emotional state of higher education students]. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport*, 1, 12–15. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.1.2>
 14. Domina, Zh. H., & Bondar, T. K. (2026). Vplyv riznykh vydiv fitnesu na znyzhennia rivnia stresu ta tempu starinnia orhanizmu studentok [The impact of different types of fitness on reducing stress levels and the rate of ageing in female students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15, 3K(203)*, 131–134. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).29)
 15. Miletic, D., Miletic, A., & Uzunovic, S. (2023). The effects of reciprocal, self-check, and command teaching styles on dance learning. *Physical Education of Students*, 27(5), 261–269. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0506>
 16. Quadrado, V., Moreira, M., Ferreira, H., & Passos, P. (2022). Sensing technology for assessing motor behavior in ballet: A systematic review. *Sports Medicine - Open*, 8, Article 39. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00429-8>
 17. Yu, L., Gu, Y., Chen, L., & Wan, J. (2025). Experimental effects of multi-dance sport training on student performance: A dual analysis of physical fitness and aesthetic skill development. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1522274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522274>
 18. Yang, Y., Deng, N., & Yang, X. (2025). A meta-analysis of the effects of strength training on physical fitness in dancers. *Frontiers in Physiology*, 16, Article 1511833. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1511833>
 19. Hu, Y., Zeng, Y., Dong, H., & Li, H. (2025). The influence of exercise on body esteem among college students of different genders: Evidence from Latin dance and aerobics. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1648594. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1648594>
 20. Huang, Z. (2026). Effects of dance training on core muscle strength and physical fitness in higher education: A review. *Frontiers in Public Health*, 14, Article 1819552. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1819552>