


 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-1-196-204>

 <https://orcid.org/0000-0002-1000-262X>

ТКАЧЕНКО Вадим


кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького


 tkvadim41@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0001-1235-8523>

КОНДРАТЕНКО Сергій


аспірант кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького


 Kondratenko.se5@gmail.com

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

АТАМАСЬ Ольга


кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

 olha_atamas@vu.cdu.edu.ua

 <https://orcid.org/0000-0002-4532-2391>

ОСТАПЕНКО Анна

кандидатка педагогічних наук,
старша викладачка кафедри освітнього менеджменту, артменеджменту і соціальної роботи,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

 17annyway@gmail.com

УДК: 378.018.8:796.4.012.656(045)

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ
ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

У статті проаналізовано науковий доробок щодо підготовки майбутніх хореографів у системі вищої мистецької освіти крізь призму здоров'язбережувальних технологій. Особливу увагу приділено методиці занять із гімнастики як концептуальній основі для зміцнення функціональної стійкості та професійного довголіття студентів.

Синтезовано наукові погляди на специфіку хореографічної діяльності, що висуває екстремальні вимоги до опорно-рухового апарату, координації та психофізичної витривалості. Окреслено проблему поширення типових фахових порушень від м'язових дисбалансів до функціонального виснаження що виникають під час навчання.

Обґрунтовано роль гімнастики не лише як засобу фізичного гартування, а й як гнучкого інструменту реалізації здоров'язбереження. На основі міждисциплінарного аналізу (педагогіка, медицина, біомеханіка) систематизовано підходи до застосування корекційних, дихальних та релаксаційних методик. Висвітлено значущість індивідуалізації навантажень та формування у майбутніх артистів культури самоконтролю й безпечного руху.

Підсумовано, що інтеграція інноваційних моделей гімнастичної підготовки у здоров'язбережувальну парадигму є ключовим вектором модернізації мистецької освіти. Це дозволяє забезпечити професійну надійність фахівців та мінімізувати ризики перевантажень у їхній майбутній сценічній діяльності.

Ключові слова: майбутні фахівці хореографії; професійна підготовка; гімнастика; здоров'язбережувальні технології; професійне здоров'я; профілактика травматизму; рухова культура.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку хореографічного мистецтва та професійної хореографічної освіти характеризується посиленням інтеграційних процесів, зумовлених необхідністю підвищення якості підготовки майбутніх фахівців відповідно до зростаючих вимог професійної діяльності. Хореографія нині розглядається не лише як форма художньо-естетичного самовираження, а як складний вид рухової діяльності, що потребує високого рівня фізичної підготовленості, функціональної надійності організму, досконалої координації рухів та здатності до тривалого виконання інтенсивних навантажень. Саме тому елементи гімнастики органічно інтегрувалися в структуру сучасної хореографії, ставши важливим засобом формування професійно значущих рухових умінь і навичок.

У системі фахової підготовки майбутніх хореографів заняття з гімнастики виконують комплексну функцію, спрямовану на розвиток гнучкості, сили, витривалості, рівноваги, просторової орієнтації та точності рухового контролю. Водночас інтенсифікація освітнього процесу, рання спеціалізація та зростання обсягів рухової діяльності призводять до підвищення ризику функціональних перенапружень, порушень опорно-рухового апарату й травматизації, що актуалізує проблему збереження здоров'я здобувачів хореографічної освіти.

Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах сучасних соціальних викликів, зумовлених надмірним психоемоційним навантаженням, інформаційним стресом та трансформаціями в організації навчання. Дослідники наголошують: поєднання стресогенних чинників із високою інтенсивністю фізичних занять виснажує функціональні резерви студентів творчих спеціальностей. Це призводить до швидкої втомлюваності, уповільнення відновних процесів та зростання ризику травматизму (Сосіна, 2018; Ткаченко, 2021; Ліманська, 2022). З огляду на це, збереження психофізичного здоров'я майбутніх хореографів виходить за межі суто освітнього питання, набуваючи соціальної ваги, адже від нього безпосередньо залежать працездатність, сценічна стабільність та професійне довголіття артиста.

Наукові розвідки у сферах хореографічної педагогіки, теорії фізичного виховання та медицини підтверджують: танець вимагає граничної віддачі опорно-рухового апарату та виняткового рівня розвитку гнучкості, сили, координації й витривалості (Волошина, 2014; Бермудес, 2023). Проте вже під час навчання у студентів часто фіксують м'язові дисбаланси, деформації постави та перевантаження суглобів. Це зумовлює потребу розглядати здоров'язбереження як міждисциплінарну проблему, що потребує синтезу педагогічних, біомеханічних, фізіологічних та медико-профілактичних підходів.

У структурі професійної підготовки гімнастика посідає особливе місце, оскільки виступає не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й ефективним педагогічним інструментом формування раціональних рухових стереотипів, удосконалення міжм'язової взаємодії, корекції функціональних порушень та підвищення культури рухової діяльності. Саме гімнастичні заняття створюють сприятливе середовище для впровадження здоров'язбережувальних технологій, які дозволяють оптимізувати навантаження, запобігати перевантаженням, активізувати відновні процеси та формувати навички самоконтролю й саморегуляції фізичного стану.

Водночас у науковому просторі зберігається суперечність між високими психофізичними вимогами професійної хореографічної діяльності та недостатньою систематизацією науково обґрунтованих підходів до реалізації здоров'язбережувальних технологій у змісті гімнастичної підготовки студентів-хореографів. Попри наявність окремих досліджень, присвячених фізичній підготовці та профілактиці травматизму, проблема цілісного осмислення гімнастики як ефективного засобу впровадження здоров'язбе-

режувальних технологій у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців хореографії залишається недостатньо розробленою.

Отже, актуальність дослідження зумовлена потребою теоретичного узагальнення та наукового обґрунтування потенціалу занять з гімнастики як важливого компонента реалізації здоров'язбережувальних технологій у системі професійної підготовки майбутніх фахівців хореографії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика підготовки майбутніх фахівців хореографії в умовах упровадження здоров'язбережувального підходу в освітній процес, зокрема у межах занять з гімнастики, перебуває у полі наукової уваги вітчизняних і зарубіжних дослідників. Водночас аналіз наукових джерел свідчить про те, що гімнастична підготовка лише в поодиноких працях розглядається безпосередньо як середовище реалізації здоров'язбережувальних технологій у хореографічній освіті, а наявні дослідження мають переважно фрагментарний характер.

У вітчизняному науковому дискурсі значна увага приділяється впливу фізичної підготовки, координаційних вправ і гімнастичних засобів на розвиток фізичних якостей та формування рухової культури танцюристів. Зокрема, В. Сосіна (2018) аналізує базові засоби гімнастики та акробатики у підготовці танцюристів, наголошуючи на їх ролі у формуванні фізичних якостей, що є визначальними для ефективної та безпечної хореографічної діяльності (Сосіна, 2018). У працях І. Ткаченко (2021) розкрито взаємозв'язок між хореографічною та фізичною підготовкою, зокрема в контексті підготовки спортсменів естетичних видів спорту, що концептуально наближається до ідей здоров'язбереження в освітньому процесі (Ткаченко, 2021).

У педагогічних дослідженнях суттєвий масив наукових напрацювань присвячено формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів фізичної культури. Так, Д. Гарбар (2025) обґрунтовує необхідність інтеграції теоретичних знань і практичних умінь у зміст освітніх програм із метою розвитку мотиваційного, фізкультурно-оздоровчого та психофізіологічного компонентів професійної компетентності, що відповідає сучасним європейським підходам до здоров'язбереження (Гарбар, 2025). Аналогічні положення відображено в роботах Т. Гулько (2025), яка визначає педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності, зокрема через оновлення змісту освітніх програм і використання інноваційних методів навчання (Гулько, 2025). Окреслені підходи мають значний потенціал для адаптації у системі підготовки майбутніх фахівців хореографії.

Українські науковці також підкреслюють значення гімнастичних засобів як ефективного педагогічного інструмента формування рухової культури та мотивації до фізичної активності. Зокрема, у дослідженнях А. Дейнеко (2015) доведено, що організаційно-педагогічні технології формування культури рухової діяльності засобами базової гімнастики позитивно впливають на розвиток рухових умінь і рівень фізичної активності, що створює методичне підґрунтя для інтеграції гімнастичних вправ у здоров'язбережувальні практики фізичного виховання (Дейнеко, 2015).

У професійному танцювальному середовищі дослідження О. Ліманської та співавторів (2020) засвідчують, що фізична підготовка у дисциплінах, пов'язаних із танцем, суттєво впливає на рівень фізичної форми студентів-танцівників, підкреслюючи доцільність цілісного підходу до розвитку рухових навичок і підтримання здоров'я в процесі професійної підготовки (Ліманська та ін., 2020).

Зарубіжні наукові праці, хоча й не завжди зосереджені безпосередньо на гімнастиці як навчальній дисципліні, послідовно розвивають міждисциплінарний напрям *dance science*, що поєднує досягнення фізіології, медицини, психології та педагогіки з метою збереження здоров'я танцівників. Значний внесок у розвиток цього напрямку здійснює *International Association for Dance Medicine & Science (IADMS)*, діяльність якої спрямована на формування доказових підходів до тренування, профілактики травматизму та освітньої підготовки танцівників, зокрема через публікації у фаховому журналі *Journal of Dance Medicine & Science*.

Систематичні огляди українських науковців також акцентують увагу на проблемі профілактики травматизму та ролі фізичної підготовки у хореографічному середовищі.

Так, В. Алтухов (2025) підкреслює значення комплексної фізичної підготовки студентів-хореографів для розвитку координації, витривалості та гнучкості як чинників зниження ризику травм (Алтухов, 2025). Подібні висновки містяться у працях С. Борщова (2020), де доведено позитивний вплив систематичного застосування спеціалізованих вправ і тренувальних програм на фізичний стан танцівників за умови адаптації навантажень до індивідуальних особливостей здобувачів освіти (Борщов, 2020).

Окремий науковий напрям становлять дослідження, присвячені соматичним практикам як засобу підвищення тілесної усвідомленості та саморегуляції рухів. У працях Г. Ніколаї та В. Ключко (2013), Я. Левченко та Я. Чжуан (2021) наголошується на

доцільності інтеграції усвідомленого руху та соматичних методик у підготовку студентів-хореографів з метою формування правильної постави, координації, гнучкості та рухової стабільності (Ніколаї & Ключко, 2013; Левченко & Чжуан, 2021). Зазначені підходи концептуально узгоджуються із завданнями здоров'язбережувальних технологій у гімнастичній підготовці, оскільки спрямовані на профілактику перевантажень і підвищення психофізичної стійкості майбутніх фахівців.

Таким чином, аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел свідчить про визнання провідної ролі фізичної підготовки та інтеграції оздоровчих підходів у професійній підготовці майбутніх хореографів, у межах якої гімнастичні засоби виступають основою розвитку фізичних якостей, рухової культури та профілактики травматизму. Водночас наявні наукові напрацювання не забезпечують цілісної систематизації підходів до використання здоров'язбережувальних технологій саме у змісті гімнастичної підготовки студентів-хореографів, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного узагальнення, поглибленого аналізу механізмів їх впливу та розробки ефективних моделей інтеграції в освітній процес.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та розкритті педагогічного потенціалу гімнастики як базового засобу реалізації здоров'язбережувальних технологій у системі фахової підготовки майбутніх хореографів.

Виклад основного матеріалу. Професійна підготовка майбутніх хореографів характеризується високими вимогами до рівня фізичної, функціональної та психофізичної готовності, що зумовлено специфікою хореографічної діяльності як складної рухової системи з багатокомпонентною координацією та значним навантаженням на опорно-руховий апарат. Як зазначає Д. Бермудес (2023), ефективність хореографічної діяльності безпосередньо залежить від рівня розвитку базових фізичних якостей і сформованості рухової культури, що визначає безпечність і довговічність професійної реалізації танцівника (Бермудес, 2023).

За таких умов заняття з гімнастики варто розглядати не просто як елемент фізичної підготовки, а як педагогічно кероване середовище для впровадження здоров'язбережувальних технологій. На думку Л. Волошиної (2014), саме гімнастика створює оптимальні умови для формування культури рухової діяльності, оскільки поєднує навчання раціональним рухам із розвитком здатності до контролю фізичного стану та рухової економності (Волошина, 2014). Ці положення набувають особливої актуаль-

ності у хореографічній освіті, де помилки в техніці рухів часто призводять до хронічних перевантажень і травматизму.

Методологічно важливим є положення про необхідність інтеграції здоров'язбережувального підходу в освітній процес як системного явища. А. Олейник (2017) та О. Добрянська (2025) наголошують, що здоров'язбережувальні технології повинні охоплювати не лише фізичний компонент, а й мотиваційний, когнітивний і психофізіологічний рівні професійної підготовки (Олейник, 2017; Добрянська, 2025). Саме під час занять з гімнастики це реалізується через поєднання вправ на розвиток сили, гнучкості та координації з формуванням усвідомленого ставлення студентів до власного рухового досвіду та функціонального стану організму.

Результати досліджень І. Ткаченко (2021) свідчать, що ефективна взаємодія фізичної та хореографічної підготовки сприяє оптимізації рухових стереотипів і підвищенню якості виконання складних координаційних елементів (Ткаченко, 2021). Це підтверджує доцільність використання гімнастичних вправ як засобу підготовки до специфічних хореографічних навантажень, водночас забезпечуючи профілактичну спрямованість навчального процесу.

Особливу роль у реалізації здоров'язбережувальних технологій відіграє диференціація та індивідуалізація фізичних навантажень. Як зазначає Є. Гусак та В. Ворона (2021), адаптація тренувальних програм до індивідуальних можливостей танцівників є ключовою умовою зниження ризику функціональних порушень і перевтоми (Гусак & Ворона, 2021). У межах гімнастичної підготовки це досягається шляхом варіативності вправ, регулювання інтенсивності та поєднання навантажувальних і відновлювальних компонентів.

Важливим напрямом удосконалення гімнастичної підготовки майбутніх хореографів є інтеграція соматичних практик та елементів тілесної усвідомленості. За даними В. Косиченко (2021), застосування усвідомленого руху сприяє формуванню правильної постави, стабілізації м'язового тону та розвитку пропріоцептивної чутливості (Косиченко, 2021). Подібні висновки подають В. Ткаченко та співавтори (2024), підкреслюючи, що соматичні методики підвищують здатність студентів-хореографів до саморегуляції рухів і зменшують ризик професійно зумовлених перевантажень (Ткаченко та ін., 2024).

Отже, інтеграція гімнастичних засобів і соматичних практик не лише вдосконалює фізичні та координаційні якості студентів, а й закладає фундамент для комплексного

впливу на їхній психофізичний стан (Сердюк, 2015). Заняття з гімнастики, побудовані на засадах здоров'язбереження, постають ефективним інструментом оптимізації професійної підготовки майбутніх хореографів. Вони забезпечують цілісний вплив на фізичний, функціональний і психоемоційний статус молодих фахівців, створюючи передумови для формування високої рухової культури, фахової надійності та готовності до тривалої виконавської й педагогічної діяльності.

Відтак, особливої ваги набуває обґрунтування педагогічних умов для органічної інтеграції здоров'язбережувальних практик у структуру занять із гімнастики. Науковці підкреслюють, що процес має базуватися на принципах індивідуалізації, диференціації та науково обґрунтованого дозування навантажень (Рудніцька, Пітин & Синиця, 2023).

Індивідуалізація навчання передбачає ретельне врахування фізичного стану, рівня координаційних навичок та соматотипу кожного студента. Як зазначають Є. Гусак та В. Ворона (2021), усвідомлений рух і адаптація навантажень до індивідуальних можливостей здобувачів освіти сприяють формуванню безпечних рухових стереотипів та зменшенню ризику травматизму (Гусак & Ворона, 2021).

Важливим, на нашу думку, є принцип диференціації навантажень, що реалізується через варіативність вправ і дозволяє гнучко модулювати інтенсивність та складність рухових завдань відповідно до рівня підготовленості студентів. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток фізичних і координаційних якостей, одночасно мінімізуючи ризики перевантажень, що цілком відповідає засадам здоров'язбережувальної педагогіки (Чжень, 2022).

Вагоме значення має впровадження системи контролю та саморегуляції, що інтегрує соматичні методики, дихальні практики та вправи на тілесну усвідомленість. Г. Ніколаї та В. Ключко (2013) і А. Дейнеко (2015) зазначають, що такі підходи гармонізують психофізичний стан студентів, розвивають здатність до самоконтролю рухів та забезпечують своєчасне коригування інтенсивності навантажень. Реалізація цієї системи дозволяє запобігати перевтомі, мінімізувати ризики функціональних порушень та травматизму, що є засадничим фактором у професійній підготовці майбутніх хореографів (Ніколаї & Ключко, 2013; Дейнеко, 2015).

Окрему увагу слід приділити створенню безпечного фізичного середовища та належному оснащенню навчальних залів. Це є базовою передумовою для дотримання коректної техніки виконання вправ. Як зазначає К. Омеляненко (2025), раціональна

організація освітнього простору та систематичний контроль за точністю рухів є фундаментальними складниками здоров'язбереження у фаховій підготовці танцівників (Омельяненко, 2025).

Отже, педагогічні умови реалізації здоров'язберезувальних технологій у гімнастичній підготовці майбутніх хореографів визначаються через поєднання індивідуалізації, диференціації, контролю навантажень та створення безпечного освітнього середовища. Такий підхід забезпечує системний вплив на фізичний, функціональний і психоемоційний статус студентів, формуючи передумови для сталого професійного розвитку та довготривалої виконавської діяльності.

На основі цих принципів вибудовується методика занять із гімнастики, що ґрунтується на засадах цілісності, системності та поступовості. Це сприяє оптимізації фізичних навантажень і якісному засвоєнню рухових умінь. На переконання сучасних дослідників, структуроване поєднання базових гімнастичних вправ із акробатичними елементами інтенсифікує розвиток сили, гнучкості та координації, що є критично важливим для безпечного виконання складних хореографічних завдань (Осадців, Токар & Жайло, 2022).

З огляду на зазначені методологічні підходи, заняття з гімнастики слід розглядати як цілісну педагогічну систему, що синтезує підготовку рухових систем, розвиток спеціальних фізичних якостей та відновлення психофізичного стану. Така організація забезпечує послідовне й безпечне зростання професійної майстерності майбутніх хореографів, реалізуючи парадигму здоров'язбереження через ретельний контроль навантажень, індивідуалізацію вправ та інтеграцію соматичних методик.

На основі цих засад вибудовується структура заняття, що охоплює три взаємопов'язані блоки: підготовчий, основний та заключний. Кожен із них виконує специфічну функціонально-педагогічну роль, забезпечуючи системний вплив на фізичний розвиток, функціональні резерви та психоемоційний статус студентів.

Підготовчий блок спрямований на адаптацію серцево-судинної, дихальної та м'язово-суглобової систем до майбутніх фізичних навантажень, а також на профілактику травматизму. Включення динамічних розтягувань, вправ на мобільність суглобів та базових пропріоцептивних вправ для стабілізації корпусу дозволяє активувати нервово-м'язові ланцюги, покращити координаційні зв'язки та підвищити готовність рухових систем до складних хореографічних завдань. Таким чином, підготовчий

блок виконує роль фундаменту для безпечного і ефективного виконання основних елементів заняття.

Основний блок забезпечує цілеспрямований розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації та рухової економічності, що є критично важливим для виконання професійно значущих рухових дій у хореографії. Науковці підкреслюють, що системне поєднання силових, координаційних та акробатичних елементів сприяє формуванню раціональних рухових стереотипів, міжм'язової координації та стабільності центру тяжіння (Плахотнюк, 2020; Усатова та ін., 2025; Омельяненко, 2025). Важливим є також варіативне модулювання інтенсивності і складності вправ відповідно до рівня підготовленості студентів, що реалізує принцип диференціації навантажень і дозволяє оптимізувати професійне зростання без шкоди для здоров'я.

Заключний блок спрямований на нормалізацію функціонального стану організму, зниження психоемоційного навантаження та профілактику перевтомлення. Його реалізація включає статичне розтягування, дихальні вправи та елементи соматичних практик для розвитку тілесної усвідомленості. Дослідження показують, що інтеграція таких методик сприяє гармонізації психофізичного стану, підвищенню адаптаційних можливостей організму та формуванню здатності до саморегуляції рухів, що є ключовим для забезпечення стійкого професійного розвитку та тривалої виконавської діяльності (Чжень, 2022).

Комплексне поєднання підготовчого, основного та заключного блоків формує цілісну систему педагогічного впливу, що інтегровано охоплює фізичні, функціональні та психоемоційні аспекти підготовки майбутніх хореографів. Така структурна організація заняття забезпечує не фрагментарний, а системний характер навантаження, узгоджений із закономірностями адаптації організму до рухової діяльності. Саме за цієї умови реалізуються принципи здоров'язбереження через безперервний контроль інтенсивності навантажень, індивідуалізацію змісту вправ, їх варіативність та інтеграцію соматичних практик, що у сукупності формує безпечне й ефективне освітнє середовище.

Зазначений підхід спрямований не лише на фізичний розвиток та вдосконалення техніки студентів, а й на підтримку їхнього психофізичного здоров'я запоруки професійного довголіття в хореографії. Відтак, гімнастична підготовка постає як поліфункціональний інструмент, що гармонійно

поєднує навчальні, корекційні та відновлювальні завдання

У структурі реалізації здоров'язберезувальних технологій у гімнастичній підготовці майбутніх хореографів доцільно виокремити чотири ключові принципи, що визначають методiku побудови занять.

Індивідуалізація навантажень передбачає добір вправ відповідно до функціонального стану, рівня фізичної підготовленості та морфофункціональних особливостей кожного студента, що дозволяє запобігати перевантаженням і знижувати ризик травматизму.

Прогресивність і варіативність забезпечують поступове ускладнення рухових дій із урахуванням адаптаційних можливостей організму, що сприяє стабільному розвитку фізичних якостей і формуванню рухових умінь без шкоди для здоров'я.

Соматична інтеграція ґрунтується на поєднанні традиційних гімнастичних елементів із вправами на усвідомлений рух, що сприяє формуванню раціональних рухових стереотипів, оптимізації міжм'язової координації та розвитку пропріоцептивної чутливості.

Моніторинг функціонального стану передбачає систематичний контроль частоти серцевих скорочень, дихання, м'язового тону та суб'єктивного самопочуття, що забезпечує своєчасну корекцію навантаження і профілактику перевтоми та функціональних порушень.

Комплексна реалізація цих принципів забезпечує багатовекторний педагогічний вплив на фізичний, функціональний і психоемоційний стан студентів, формуючи підґрунтя для стійкого професійного розвитку, високої рухової культури та довготривалої виконавської діяльності.

Практичне впровадження здоров'язберезувальних принципів передбачає застосування інтегрованих методичних підходів, спрямованих на одночасний розвиток фізичних, функціональних і психоемоційних компонентів підготовки.

Комбіновані вправи на координацію та гнучкість включають серії балансувальних дій у поєднанні з динамічним розтягуванням кінцівок. Така організація рухів активізує пропріоцептивні механізми, підвищує еластичність м'язово-зв'язкового апарату та сприяє формуванню точності й економічності рухів.

Силові вправи з власною вагою (підйоми корпусу, вправи для м'язів черевного преса й спини, поєднання з елементами акробатичних підтримок) формують функціонально стійкий м'язовий корсет, що забезпечує безпечне виконання складних рухових

комбінацій і підвищує загальну фізичну готовність студентів.

Соматичні вправи, спрямовані на релаксацію м'язів шиї, плечового поясу та нижніх кінцівок у поєднанні з контрольованим диханням, виконують відновлювальну функцію, покращують психоемоційний стан та підвищують рівень тілесної усвідомленості.

У сукупності зазначені методичні підходи забезпечують системний вплив на підготовку майбутніх хореографів, поєднуючи розвиток рухової майстерності з профілактикою перевантажень, травматизму та психоемоційного виснаження. Таким чином, заняття з гімнастики постають не лише ефективним засобом формування спеціальних рухових умінь, а й ключовим інструментом реалізації здоров'язберезувального підходу у сучасній вищій мистецькій освіті.

Висновки. Підготовка майбутніх хореографів на заняттях із гімнастики на засадах здоров'язбереження постає як цілісна педагогічна система. У її межах фізичний розвиток, функціональна адаптація та психоемоційна стабільність розглядаються як невід'ємні складники професійного становлення. Гімнастика в цьому контексті виконує не лише тренувальну, а й корекційно-профілактичну, відновлювальну та освітньо-формувальну функції, створюючи обґрунтовану базу для опанування складноординаційної хореографічної діяльності.

З позицій сучасної педагогіки та фізіології, гімнастична підготовка забезпечує оптимальні умови для формування раціональних рухових стереотипів, розвитку пропріоцептивної чутливості, міжм'язової координації та постурального контролю. Саме ці механізми визначають технічну точність і безпеку виконання хореографічних елементів. Інтеграція здоров'язберезувальних технологій надає цьому процесу керованого характеру завдяки принципам індивідуалізації, поступової прогресії навантажень та систематичного моніторингу функціонального статусу студентів.

Особливого значення набуває синтез традиційних гімнастичних засобів із соматичними практиками, спрямованими на усвідомлення руху та оптимізацію м'язового тону. Така інтеграція сприяє гармонізації нервово-м'язових процесів, запобігає надмірній напрузі та розвиває здатність до саморегуляції, що є критичним в умовах високих психофізичних навантажень. Відтак, обраний підхід не обмежується лише профілактикою травматизму, а забезпечує загальну функціональну надійність організму та запобігає професійному виснаженню.

Методична структура занять (підготовчий, основний та заключний блоки) гаран-

тує логічну послідовність активації, розвитку та відновлення функціональних систем. Це відповідає закономірностям фізіологічної адаптації та дозволяє безпечно нарощувати руховий потенціал.

Отже, упровадження здоров'язберезувальних технологій у гімнастичну підготовку забезпечує синергію освітніх, тренувальних і профілактичних завдань. Такий підхід формує високу рухову культуру, тілесну усвідомленість та відповідальне ставлення до власного здоров'я як головного ресурсу професійної довговічності артиста.

Список бібліографічних посилань

- Deineko, 2015 – Deineko A. (2015). Organizational-pedagogic technology of formation of motor functioning culture as mean of physical fitness improvement of 5 form. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 19(8): 24–31. Doi: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0804>
- Limanskaya et al., 2020 – Limanskaya, O.V., Krivontsova, I.V., Podrigalo, L.V., Yefimova, O.V., & Jagiello, M. (2020). The influence of professional training disciplines on the physical fitness level of the folk dance department students. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(5): 248–254. Doi: <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0505>
- Алтухов, 2025 – Алтухов, В.А. (2025). Методичні рекомендації з навчального курсу «Гімнастика у хореографії». Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 68 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6f503e20-9733-4d00-986e-6e4ba2280379/content>.
- Бермудес, 2023 – Бермудес, Д.В. (2023). Моделювання професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та хореографії: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 222 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e15a6888-e6e9-44f5-85d6-7c906610aaaf/content>.
- Борщов, 2020 – Борщов, С.М. (2020). Ефективність застосування компонентів артистизму засобами хореографії у процесі занять спортивно-педагогічним удосконаленням зі студентами. *Інноваційна педагогіка*, 25(1): 49–52. Doi: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/25-1.9>.
- Волошина, 2014 – Волошина, А. (2014). Особливості підготовки фахівців-хореографів. *Вісник Львівського університету. Серія мистецтво*, (14): 267–273.
- Гарбар, 2025 – Гарбар, Д. (2025). Обґрунтування програми формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1): 107–113. Doi: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).14](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).14).
- Гулько, 2025 – Гулько, Т.Ю. (2025). Педагогічні умови формування здоров'язберезувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Наукові записки. Серія: Проблеми природничо-математичної, технологічної та професійної освіти*, 2(6): 23–34. Doi: <https://doi.org/10.32782/cusu-pmtp-2025-2-3>.
- Гусак & Ворона, 2021 – Гусак, С., & Ворона, В. (2021). Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 1(129): 27–31. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).06)
- Добрянська, 2025 – Добрянська, О. (2025). Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх хореографів в умовах євроінтеграції. *Перспективи та інновації науки*, 3(49): 474–486. Doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-474-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-474-486).
- Косиченко, 2021 – Косиченко, В.А. (2021). Танок як засіб самовдосконалення особистості. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті: міжнародний періодичний збірник наукових праць Всесвітнього наукового ноосферно-онтологічного товариства*, Вип. 3: 102–105. URL: <https://dSPACE.hnpu.edu.ua/handle/123456789/10121>.
- Левченко & Ян, 2021 – Левченко, Я.Е., & Ян, Ч. (2021). Професійна підготовка майбутніх хореографів як педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, (80): 10–13. Doi: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.2.02>.
- Ніколаї & Ключко, 2013 – Ніколаї, Г.Ю., Ключко, В.В. Ритміка: навчальний посібник для студентів факультетів мистецтв педагогічних університетів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 136 с. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/23-3.pdf>.
- Олейник, 2017 – Олейник, А. І. (2017). Теоретико-методичні аспекти використання хореографії як напрямку здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 144: 383–386. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/689/1/90.pdf>.
- Омельяненко, 2025 – Омельяненко, К.А. (2025). Хореографічна підготовка в художній гімнастиці: інтеграція технічних і художніх аспектів для розвитку спортивної майстерності. *Олімпійський та паролімпійський спорт*, (1): 86–90. Doi: <https://doi.org/10.32782/olimpsspu/2025.1.16>.
- Осадців, Токар & Жайло, 2022 – Осадців, Т., Токар, Т., & Жайло, А. (2022). Контроль технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. *Наука і освіта*, (1): 42–47. Doi: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-6>.
- Плахотнюк, 2020 – Плахотнюк, О.А. (ред.). (2020). Кінезіологія танцю: колективна монографія. Львів: СПОЛОМ. 244 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27672>.
- Рудніцька, Пітин & Синиця, 2023 – Рудніцька, Д.О., Пітин, М.П., & Синиця, А.В. (2023). Хореографічна підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці: перспективи досліджень. *Фізичне виховання та спорт*, (3): 113–120. Doi: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-16>.
- Сердюк, 2015 – Сердюк, Т.І. (2015). Національна спрямованість фахової підготовки студентів-хореографів у вищих педагогічних навчальних закладах. *Проблеми підготовки сучасного вчителя: Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного ун-ту імені Павла Тичини*, (12, ч. 2), 281–290. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2015/12_2/37.pdf.
- Сосіна, 2018 – Сосіна, В. (2018). Засоби гімнастики і акробатики у підготовці фахівців танцювального мистецтва. *Танцювальні студії*, (2): 86–92. Doi: <https://doi.org/10.31866/2616-7646.2.2018.154497>.
- Ткаченко та ін., 2024 – Ткаченко, В., Маслова, І., Усатова, І., Цвячка, О., & Рубан, А. (2024). Фізична підготовка майбутніх хореографів: теорія, методика, діагностика: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького. 127 с.

- Ткаченко, 2021 – Ткаченко, І. (2021). Роль хореографії в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 7(111): 257–265. Doi: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2021.07/257-265>.
- Усатова та ін., 2025 – Усатова, І., Пустовалов, В., Король, Т., Супрунович, В., & Халявка, Р. (Уклад.). (2025). Термінологічний словник з ігрових видів спорту. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького. 41 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/7102/1/СЛОВНИК-2025.pdf>.
- Чжень, 2022 – Чжень, Ч. (2022). Особливості підготовки майбутніх фахівців хореографічного мистецтва у процесі навчання закладів вищої освіти кнр. *Освіта. Інноватика. Практика*, 10(7): 50–53. Doi: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i7-008>.
- ### References
- Deineko, A. (2015). Organizational and pedagogical technology of forming a culture of motor functioning as a means of improving physical fitness of fifth-grade students. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19(8): 24–31. Doi: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0804>.
- Limanskaya, O. V., Kriventsova, I. V., Podrigalo, L. V., Yefimova, O. V., & Jagiello, M. (2020). The influence of professional training disciplines on the physical fitness level of folk dance department students. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(5): 248–254. Doi: <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0505>.
- Altukhov, V. A. (2025). Methodological recommendations for the course “Gymnastics in choreography” [Electronic edition]. Kharkiv: Kharkiv National Pedagogical University. 68 p. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6f503e20-9733-4d00-986e-6e4ba2280379/content> [in Ukr.].
- Bermudes, D. V. (2023). Modeling professional training of future teachers of physical culture and choreography: Monograph. Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, 222 p. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e15a6888-e6e9-44f5-85d6-7c906610aaaf/content> [in Ukr.].
- Borshchov, S. M. (2020). Effectiveness of using artistry components by means of choreography in the process of sports and pedagogical improvement of students. *Innovative Pedagogy*, 25(1), 49–52. Doi: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/25-1.9> [in Ukr.].
- Voloshyna, L. (2014). Peculiarities of training choreographer specialists. *Visnyk of Lviv University. Series: Art*, (14), 267–273 [in Ukr.].
- Harbar, D. (2025). Substantiation of the program for forming health-preserving competence of future physical education teachers in the process of professional training. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 107–113. Doi: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).14](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).14) [in Ukr.].
- Hulko, T. Yu. (2025). Pedagogical conditions for forming health-preserving and health-developing competencies in future specialists in physical culture and sports. *Scientific Notes. Series: Problems of Natural-Mathematical, Technological and Professional Education*, 2(6), 23–34. Doi: <https://doi.org/10.32782/cusu-pmtp-2025-2-3> [in Ukr.].
- Husak, Ye., & Vorona, V. (2021). Peculiarities of using sports dances in the field of physical culture and sports. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 1(129), 27–31. Doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).06) [in Ukr.].
- Dobrianska, O. (2025). Formation of health-preserving competence of future choreographers in the conditions of European integration. *Perspectives and Innovations of Science*, 3(49): 474–486. Doi: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-474-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-474-486) [in Ukr.].
- Kosichenko, V.A. (2021). Dance as a means of personal self-improvement. In *Spiritual and Intellectual Education and Training of Youth in the 21st Century* (Vol. 3, pp. 102–105). Kharkiv. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/10121> [in Ukr.].
- Levchenko, Ya.E., & Yang, Zhuang. (2021). Professional training of future choreographers as a pedagogical problem. *Scientific Journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 5*, (80): 10–13. Doi: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.80.2.02> [in Ukr.].
- Nikolai, H.Yu., & Kliuchko, V.V. (2013). Rhythmics: Textbook for students of art faculties of pedagogical universities. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, 136 p. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/23-3.pdf> [in Ukr.].
- Oleinyk, A. I. (2017). Theoretical and methodological aspects of using choreography as a direction of health-preserving technologies in physical education lessons. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences*, (144): 383–386. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/689/1/90.pdf> [in Ukr.].
- Omelianenko, K. A. (2025). Choreographic training in rhythmic gymnastics: Integration of technical and artistic aspects for the development of sports mastery. *Olympic and Paralympic Sport*, (1): 86–90. Doi: <https://doi.org/10.32782/olimpuspu/2025.1.16> [in Ukr.].
- Osadtsiv, T., Tokar, T., & Zhailo, A. (2022). Control of technical preparedness of athletes in ballroom dancing. *Science and Education*, (1): 42–47. Doi: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-6> [in Ukr.].
- Plakhotniuk, O.A. (Ed.). (2020). Dance kinesiology: collective monograph. Lviv: SPOLOM, 244 p. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27672> [in Ukr.].
- Rudnitska, D.O., Pityn, M.P., & Synytsia, A.V. (2023). Choreographic training of young female athletes in artistic gymnastics: Research perspectives. *Physical Education and Sport*, (3): 113–120. Doi: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-16> [in Ukr.].
- Serdiuk, T.I. (2015). National orientation of professional training of choreography students in higher pedagogical educational institutions. *Problems of Modern Teacher Training*, 12(2): 281–290. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2015/12_2/37.pdf [in Ukr.].
- Sosina, V. (2018). Means of gymnastics and acrobatics in training specialists in dance art. *Dance Studies*, (2): 86–92. Doi: <https://doi.org/10.31866/2616-7646-2.2018.154497> [in Ukr.].
- Tkachenko, V., Maslova, I., Usatova, I., Tsviachka, O., & Ruban, A. (2024). Physical training of future choreographers: Theory, methodology, diagnostics. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy. 127 p. [in Ukr.].
- Tkachenko, I. (2021). The role of choreography in training athletes in aesthetic group gymnastics. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 7(111): 257–265. Doi: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2021.07/257-265> [in Ukr.].
- Usatova, I., Pustovalov, V., Korol, T., Suprunovych, V., & Khaliavka, R. (Comp.). (2025). Terminological dictionary of game sports. Cherkasy: Bohdan Khmelnytskyi National University in Cherkasy. 41 p. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/7102/1/СЛОВНИК-2025.pdf> [in Ukr.].
- Zheng, Z. (2022). Peculiarities of training future specialists in choreographic art in the process of higher education in the PRC. *Education. Innovation. Practice*, 10(7): 50–53. Doi: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol10i7-008> [in Ukr.].

TKACHENKO Vadim

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Educational Management, Art Management and Social Work,
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

KONDRATENKO Serhii

Postgraduate at the Department of Educational and Socio-Cultural Management and Social Work,
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

ATAMAS Olha

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education,
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

OSTAPENKO Anna

Ph.D in Pedagogy, Senior Teacher at the Department of Educational Management,
Art Management and Social Work,
Bohdan Khmelnytsky National University in Cherkasy

TRAINING OF FUTURE CHOREOGRAPHY SPECIALISTS IN GYMNASTICS CLASSES THROUGH HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES

Summary. The article analyzes the scholarly discourse on the training of future choreographers within the higher arts education system through the lens of health-preserving technologies. Special emphasis is placed on the methodology of gymnastics classes as a conceptual foundation for enhancing students' functional stability and professional longevity.

The study synthesizes scientific perspectives on the specific nature of choreographic activity, which imposes extreme demands on the musculoskeletal system, coordination, and psychophysical endurance. It outlines the prevalence of typical occupational disorders ranging from muscle imbalances to functional exhaustion that occur during the educational process.


The role of gymnastics is substantiated not merely as a means of physical conditioning, but as a flexible tool for health preservation. Based on an interdisciplinary analysis (encompassing pedagogy, medicine, and biomechanics), the paper systematizes approaches to the application of


corrective, breathing, and relaxation techniques. It further highlights the significance of individualized workloads and the cultivation of self-control and safe movement culture among future performers.

The article concludes that integrating innovative gymnastics training models into the health-preserving paradigm is a key vector for modernizing arts education. This approach ensures the professional reliability of specialists and minimizes the risks of overexertion in their future stage careers.

Keywords: future choreography specialists; professional training; gymnastics; health-preserving technologies; professional health; injury prevention; motor culture.


Одержано редакцією 02.02.2026
Прийнято до публікації 16.02.2026


 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2026-1-204-213>

 <https://orcid.org/0000-0001-6089-7794>

ТУРЧИНОВ Артем

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,
Національна академія Служби безпеки України

 artem_bizzz@ukr.net

 <https://orcid.org/0000-0002-5471-280X>

БОГДАНОВ Михайло

старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки,
Національна академія Служби безпеки України

 mikh-bogdanov@ukr.net

УДК: 378.035:796.011.3(045)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК РЕСУРС ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПСИХОФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ

Проаналізовано сучасні наукові підходи до трактування фізичної підготовки у закладах вищої освіти як інтегративного освітнього ресурсу формування професійної стійкості та психофізичної готовності молоді. Встановлено, що фізична підготовка в умовах трансформації освітнього простору набуває функцій не лише соматичного вдосконалення, а й розвитку стресостійкості, адаптаційного потенціалу, емоційно-вольової регуляції та здатності до ефективної діяльності в умовах підвищених навантажень.

Визначено взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості здобувачів освіти та показниками їхньої працездатності, психоемоційної

стабільності, витривалості до інформаційного й соціального стресу.

Виокремлено структурні компоненти психофізичної готовності молоді (функціональний, психоемоційний, мотиваційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний) та окреслено роль засобів фізичного виховання у їх формуванні.

Вмотивовано доцільність оновлення змісту фізичної підготовки у ЗВО з урахуванням професійно орієнтованої спрямованості, індивідуалізації навантажень і впровадження здоров'язбережувальних технологій. Вивчено наукові позиції щодо впливу рухової активності на когнітивну продуктивність і психічну саморегуляцію студентської молоді.