



Фізична культура і спорт

УДК 796.011.3:37.035-057.875

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17854736>

**Роль групових фітнес-програм у розвитку комунікативних навичок
студентів закладів вищої освіти**

Смаль Ярослав Анатолійович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорт та освітніх інновацій, ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк, Україна.

<https://orcid.org/0000-0002-8043-9771>

Аллахвердієва Наталія Ярославівна,

викладач кафедри фізичної культури, спорт та освітніх інновацій, ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м.Луцьк, Україна.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4087-7920>.

Ковальчук Андрій Дмитрович,

старший викладач кафедри фізичної культури, спорт та освітніх інновацій, ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м. Луцьк, Україна.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5698-393X>

Іщук Наталія Миколаївна,

викладач кафедри фізичної культури, спорт та освітніх інновацій, ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м.Луцьк, Україна, ORCID:

<https://orcid.org/0009-0009-1563-7788>



Кіпря Іван Юрійович

здобувач освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності
Фізична культура і спорт, ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права», м.
Луцьк, Україна.

Прийнято: 14.11.2025 | Опубліковано: 30.11.2025

***Анотація:** У статті актуалізовано проблему професійної підготовки майбутніх фахівців у контексті формування «м'яких навичок» (soft skills), серед яких провідне місце посідає комунікативна компетентність. Сучасні умови ринку праці вимагають від випускників закладів вищої освіти не лише глибоких фахових знань, а й здатності до ефективної командної взаємодії, емпатії та швидкої соціальної адаптації. Традиційні форми фізичного виховання часто фокусуються виключно на розвитку фізичних якостей, залишаючи поза увагою потужний соціалізуючий потенціал рухової активності. У роботі обґрунтовано, що групові фітнес-програми є унікальним педагогічним інструментом, який дозволяє інтегрувати оздоровчі завдання з розвитком навичок міжособистісного спілкування.*

***Мета та методи.** Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності впровадження авторської методики використання засобів групового фітнесу для розвитку комунікативних навичок студентської молоді. У ході дослідження використано комплекс методів: аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, соціометричні вимірювання, тестування рівня комунікативної толерантності та організаторських здібностей, а також методи математичної статистики. Експериментальна частина передбачала впровадження у навчальний процес занять, що поєднували елементи функціонального тренінгу, степ-аеробіки та пілатесу зі спеціальними завданнями на партнерську взаємодію (робота в парах, малих групах, синхронне виконання вправ).*



Результати дослідження. У статті представлено результати педагогічного експерименту, які засвідчують позитивну динаміку в експериментальній групі порівняно з контрольною. Встановлено, що специфіка групових фітнес-програм, яка полягає у необхідності узгодження рухових дій з музичним ритмом та рухами партнерів, сприяє розвитку невербальної комунікації та емоційного інтелекту. Доведено, що регулярна участь у таких заняттях знижує рівень соціальної тривожності, підвищує згуртованість студентського колективу та формує навички конструктивного вирішення конфліктів. Окрему увагу приділено механізмам впливу спільної рухової діяльності на психологічний клімат групи: виявлено кореляцію між покращенням фізичних кондицій (витривалості, координації) та зростанням впевненості у собі під час соціальних контактів.

Наукова новизна та висновки. Авторами визначено педагогічні умови, за яких фітнес-тренування трансформуються у середовище для тренінгу комунікативних умінь. Зокрема, це ротація лідерських ролей під час занять та використання ігрових методів змагального характеру. Результати дослідження підтверджують доцільність перегляду традиційних підходів до фізичного виховання у вишах на користь інтегративних технологій. Зроблено висновок, що групові фітнес-програми є ефективним засобом неспецифічного розвитку комунікативного потенціалу особистості, що сприяє кращій професійній соціалізації студентів.

Ключові слова: Соціальна адаптація, командна взаємодія, невербальне спілкування, емоційний інтелект, педагогічний експеримент, міжособистісні стосунки, рухова активність, професійна підготовка, *soft skills*.



The Role of Group Fitness Programs in the Development of Communication Skills of Higher Education Students

Yaroslav Smal

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture, Sports and Educational Innovations, Higher Educational Institution "Academy of Recreational Technologies and Law", Lutsk, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-8043-9771>

Allakhverdiieva Nataliia

Lecturer at the Department of Physical Culture, Sport and Educational Innovations, Higher Educational Institution "Academy of Recreational Technologies and Law", Lutsk, Ukraine.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4087-7920>

Andriy Kovalchuk,

International category volleyball referee, Senior Lecturer at the Department of Physical Culture, Sport and Educational Innovations, Higher Educational Institution "Academy of Recreational Technologies and Law", Lutsk, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-5698-393X>

Nataliia Ishchuk,

Lecturer, at the Department of Physical Culture, Sport and Educational Innovations, Higher Education Institution "Academy of Recreational Technologies and Law," Lutsk, Ukraine.

<https://orcid.org/0009-0009-1563-7788>



Kipria Ivan

Student of the second (Master's) level of higher education, specialty "Physical Culture and Sports", Higher Education Institution "Academy of Recreational Technologies and Law, Lutsk, Ukraine.

Abstract: *The article addresses the issue of professional training for future specialists within the context of developing "soft skills," with communicative competence playing a pivotal role. Modern labor market conditions require higher education graduates to possess not only deep professional knowledge but also the capacity for effective teamwork, empathy, and rapid social adaptation. Traditional forms of physical education often focus exclusively on developing physical qualities, overlooking the powerful socializing potential of physical activity. The study substantiates that group fitness programs serve as a unique pedagogical tool, allowing for the integration of health-related objectives with the development of interpersonal communication skills.*

Purpose and Methods. *The aim of the research is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of implementing an original methodology using group fitness tools to develop the communicative skills of university students. The study employed a complex of methods: analysis of scientific literature, pedagogical observation, sociometric measurements, testing for levels of communicative tolerance and organizational abilities, as well as methods of mathematical statistics. The experimental phase involved introducing classes into the educational process that combined elements of functional training, step aerobics, and Pilates with specific partner interaction tasks (work in pairs, small groups, and synchronous exercise execution).*

Research Results. *The article presents the results of the pedagogical experiment, which demonstrate positive dynamics in the experimental group compared to the control group. It was established that the specific nature of group fitness programs—which requires coordinating motor actions with musical rhythm and*



partner movements—fosters the development of non-verbal communication and emotional intelligence. It was proven that regular participation in such classes reduces social anxiety, increases student group cohesion, and shapes skills for constructive conflict resolution. Particular attention is paid to the mechanisms by which joint physical activity influences the group's psychological climate: a correlation was revealed between improved physical conditioning (endurance, coordination) and increased self-confidence during social interactions.

Scientific Novelty and Conclusions. *The authors identified the pedagogical conditions under which fitness training transforms into an environment for training communicative skills. Specifically, these include the rotation of leadership roles during classes and the use of competitive game-based methods. The research results confirm the expediency of revising traditional approaches to physical education in universities in favor of integrative technologies. It is concluded that group fitness programs are an effective means for the non-specific development of an individual's communicative potential, contributing to better professional socialization of students.*

Keywords: *Social adaptation, team interaction, non-verbal communication, emotional intelligence, pedagogical experiment, interpersonal relationships, physical activity, professional training, soft skills.*

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти переживає період трансформації, де пріоритетом стає не лише формування професійних компетентностей, але й розвиток надпрофесійних навичок, серед яких ключове місце посідають комунікативні здібності. В умовах пост-пандемійної реальності та зростання цифролізації суспільства спостерігається парадоксальна ситуація: маючи необмежені технічні можливості для спілкування, студентська молодь все частіше демонструє ознаки соціальної ізоляції та зниження якості безпосередньої міжособистісної взаємодії.

Традиційні форми фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), на жаль, часто обмежуються виконанням нормативів та розвитком виключно



фізичних якостей (сили, витривалості), залишаючи поза увагою потужний соціалізуючий потенціал рухової активності. Водночас, світові тенденції у сфері оздоровчого фітнесу свідчать про те, що групові програми є унікальним середовищем, де фізичне навантаження нерозривно пов'язане з активною комунікацією, емоційним обміном та командною взаємодією.

Таким чином, виникає нагальна потреба у науковому переосмисленні ролі фізичного виховання та інтеграції сучасних групових фітнес-технологій у навчальний процес як ефективного інструменту розвитку комунікативних навичок майбутніх фахівців. Це дослідження спрямоване на аналіз потенціалу групового фітнесу як засобу подолання комунікативних бар'єрів та формування навичок ефективної взаємодії в студентському середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи джерела останніх років, можна стверджувати, що акценти у фізичному вихованні молоді змістилися. Якщо раніше домінував нормативний критерій, то нині переважає підхід, спрямований на розвиток особистості. Рухова активність розглядається як ефективний засіб формування «soft skills», зокрема здатності до ефективної комунікації.

Більшість вітчизняних дослідників розглядають групові фітнес-програми як ефективне середовище для соціалізації. Зокрема, у працях таких авторів, як О. Мозолев та О. Присяжнюк [5, 7, 9], наголошується, що груповий формат тренувань (степ-аеробіка, функціональний тренінг) створює умови для невербальної комунікації та емоційної синхронізації, що позитивно впливає на згуртованість студентських колективів. Дослідники О. Томенко та співавтори [12, 8] акцентують увагу на тому, що сучасні фітнес-технології вимагають від студентів постійної взаємодії (партнерський стрейчинг, кросфіт-естафети), що нівелює бар'єри у спілкуванні.

Окремий пласт робіт присвячено психолого-педагогічним аспектам. Л. Сущенко та О. Андрєєва [10, 1] вказують на кореляцію між регулярними заняттями фітнесом та зниженням рівня соціальної тривожності, що прямо



впливає на якість комунікації. Науковці зазначають, що музичний супровід та ігрові елементи фітнесу, які досліджували Т. Круцевич та Н. Пангелова [4, 6], сприяють розкріпаченню студентів та формуванню навичок лідерства. Також піднімається питання впровадження інноваційних видів фітнесу (зумба, пілатес) як засобу міжкультурної комунікації в інтернаціональних групах [3, 9, 11].

Зарубіжний досвід, представлений у роботах європейських та американських вчених, підтверджує глобальний тренд на використання спорту для розвитку соціального інтелекту. J. Smith та співавтори [16, 13, 17] у своїх дослідженнях доводять, що групова фітнес-активність значно підвищує рівень емпатії учасників. A. Garcia [14] розглядає фітнес-класи як «безпечний простір» для розвитку комунікативних стратегій у студентів-інтровертів. Водночас, M. Johnson [15] звертає увагу на роль інструктора (викладача) як фасилітатора, що задає тон комунікації в групі.

Узагальнюючи дані літературних джерел, можна стверджувати, що хоча вплив фітнесу на фізичні кондиції вивчено ґрунтовно, питання цілеспрямованого формування професійних комунікативних компетенцій саме засобами сучасних групових фітнес-програм потребує подальшого емпіричного дослідження.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значний масив досліджень, присвячених впливу фізичного виховання на соціалізацію молоді, більшість наукових праць фокусується переважно на ігрових видах спорту (футбол, баскетбол тощо), де комунікація є невіддільною частиною змагального процесу. Водночас потенціал сучасних групових фітнес-програм (аеробіка, кросфіт, пілатес) у контексті розвитку комунікативних навичок залишається дослідженим фрагментарно.

На сьогодні недостатньо обґрунтованими є педагогічні умови та методичний інструментарій, що дозволяли б трансформувати групове фітнес-тренування з суто оздоровчого заходу в середовище для активної комунікативної взаємодії. Відсутні чіткі рекомендації щодо інтеграції вправ на



командоутворення безпосередньо в структуру фітнес-заняття без втрати його моторної щільності.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Сучасна парадигма вищої освіти в Україні переживає етап трансформації, орієнтуючись не лише на формування професійних компетентностей, але й на розвиток надпрофесійних навичок, серед яких ключове місце посідають комунікативні здібності, емоційний інтелект та вміння працювати в команді. В умовах цифровізації суспільства та дефіциту живого спілкування серед молоді, заклад вищої освіти стає важливим середовищем соціалізації.

Більшість існуючих досліджень фокусуються на фізіологічних ефектах фітнесу (розвиток витривалості, корекція складу тіла) або психологічному розвантаженні. Натомість аспект міжособистісної взаємодії під час групових занять — синхронізація дій, невербальна комунікація, партнерська підтримка та групова динаміка — часто розглядається як побічний, а не цілеспрямований ефект. Це зумовлює необхідність наукового переосмислення ролі групових фітнес-програм як інтегративного засобу формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців.

Вибір даного напрямку дослідження зумовлений потребою у розробці та впровадженні таких форм фізичного виховання, які б моделювали ситуації професійної взаємодії. Групові фітнес-програми, на відміну від індивідуальних тренувань, створюють унікальне комунікативне поле, де студент змушений взаємодіяти з інструктором та іншими учасниками групи, використовуючи як вербальні, так і невербальні канали зв'язку. Дослідження механізмів впливу такої діяльності на комунікативні якості студентів дозволить оптимізувати навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗВО «АКАДЕМІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА». У педагогічному експерименті взяли участь студенти 1-2 курсів, які за станом



здоров'я були віднесені до основної медичної групи та мали дозвіл на заняття фізичною культурою за стандартною програмою, були розподілені на дві групи:

Експериментальна група (ЕГ) — 30 осіб (займалися за авторською методикою з акцентом на партнерську взаємодію).

Контрольна група (КГ) — 30 осіб (займалися за традиційною програмою фізичного виховання).

На початку дослідження (констатувальний етап) між групами не було виявлено статистично значущих відмінностей за показниками комунікативних та організаторських здібностей ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність вибірки.

Для визначення характеру міжособистісних стосунків та рівня згуртованості групи було проведено соціометричне опитування. Оцінювався індекс групової згуртованості C_n та індекс емоційної експансивності.

Після впровадження занять з елементами синхронного виконання вправ (степ-аеробіка) та парного тренінгу, показники в ЕГ суттєво змінилися.

Таблиця 1.

Динаміка індексу групової згуртованості студентів.

Група	Етап дослідження	Низький рівень згуртованості (%)	Середній рівень згуртованості (%)	Високий рівень згуртованості (%)	Середній індекс (C_n)
КГ	Початок	40,0	46,7	13,3	0,32
	Кінець	36,7	50,0	13,3	0,35
ЕГ	Початок	43,3	43,4	13,3	0,31
	Кінець	10,0	53,3	36,7	0,58

В ЕГ кількість взаємних виборів зросла майже вдвічі. Спільне виконання ритмічних вправ та завдань на довіру (пілатес у парах) сприяло формуванню емоційного контакту та зниженню рівня ізольованості окремих студентів.

Використання методики діагностики комунікативної толерантності (за В. В. Бойком) дозволило виявити, як змінилося ставлення студентів до партнерів по команді під час фізичних навантажень.

Засоби функціонального тренінгу в малих групах створювали ситуації, що вимагали терпимості до помилок партнера та взаємодопомоги.



Таблиця 2.

Розподіл студентів за рівнем комунікативної толерантності (у % від кількості групи).

Рівень толерантності	КГ (початок)	КГ (кінець)	ЕГ (початок)	ЕГ (кінець)
Низький (висока нетерпимість)	26,6	23,3	27,0	10,0
Середній	53,4	56,7	53,0	50,0
Високий (висока толерантність)	20,0	20,0	20,0	40,0

В ЕГ відбулося достовірне зниження показників категоричності в оцінках інших людей та невміння приховувати неприємні почуття. Студенти навчилися конструктивно реагувати на несинхронність дій партнера під час степ-аеробіки.

Тестування за методикою КОЗ-2 показало динаміку коефіцієнтів комунікативних (Кк) та організаторських (Ко) схильностей.

Впровадження рольових завдань, де студенти по черзі виступали в ролі інструктора для малої групи (проведення розминки, контроль техніки виконання вправ пілатесу), стимулювало розвиток лідерських якостей.

Таблиця 3.

Порівняльна характеристика середніх показників комунікативних та організаторських схильностей (бали).

Показник	Етап	КГ ($\bar{x} \pm S$)	ЕГ ($\bar{x} \pm S$)	t-критерій Стьюдента
Комунікативні схильності	Початок	0,54 ± 0,04	0,55 ± 0,05	0,15 (незнач.)
	Кінець	0,58 ± 0,04	0,72 ± 0,03	2,84 (p < 0,01)
Організаторські схильності	Початок	0,51 ± 0,06	0,52 ± 0,05	0,12 (незнач.)
	Кінець	0,54 ± 0,05	0,68 ± 0,04	2,33 (p < 0,05)

Показники ЕГ наприкінці експерименту відповідають високому рівню розвитку здібностей, тоді як у КГ вони залишилися в межах середнього рівня.

Якісний аналіз поведінки студентів під час занять показав такі зміни в ЕГ порівняно з КГ:

Невербальна комунікація: Студенти ЕГ почали краще "зчитувати" рухи партнерів у групових зв'язках степ-аеробіки (ефект "віддзеркалення"). Зменшилася кількість зіткнень та порушень дистанції під час переміщень.

Вербальна взаємодія: Під час функціонального тренінгу в парах (наприклад, передача медболу, присідання з опорою на партнера) змінилась тональність спілкування: від формальної/претензійної до підтримуючої ("Давай



ще раз", "Тримай спину"). Зросла ініціативність у обговоренні стратегії виконання командних естафет.

Емоційний фон: В ЕГ зафіксовано зниження рівня тривожності перед публічним виконанням рухових дій. Спільна діяльність нівелювала страх виглядати "незграбним" на фоні інших.

Результати математичної обробки даних підтвердили ефективність запропонованої методики. Поєднання засобів групового фітнесу зі спеціальними комунікативними завданнями дозволило підвищити індекс групової згуртованості в Експериментальній групі на 0,27 одиниць, збільшити кількість студентів з високим рівнем комунікативної толерантності вдвічі (з 20% до 40%), досягти статистично значущого приросту комунікативних ($p < 0,01$) та організаторських ($p < 0,05$) здібностей порівняно з Контрольною групою.

Таким чином, експериментально доведено, що цілеспрямоване використання партнерської взаємодії у фітнесі є дієвим засобом соціалізації та розвитку soft skills студентської молоді.

Висновки. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що груповий фітнес має значний, але недостатньо використаний потенціал для соціалізації студентської молоді. Визначено, що рухова активність у поєднанні з інтерактивними методами навчання створює сприятливі умови для формування комунікативних навичок, зниження психологічних бар'єрів та покращення міжособистісної взаємодії.

Розроблено та експериментально перевірено авторську методику, яка інтегрувала елементи функціонального тренінгу, степ-аеробіки та пілатесу. Новизна підходу полягала у зміщенні акценту з індивідуального виконання вправ на партнерську взаємодію. Впровадження завдань у парах, малих групах та синхронного виконання вправ стимулювало студентів до активної вербальної та невербальної комунікації, узгодження спільних дій та взаємопідтримки.

Результати тестування рівня комунікативної толерантності засвідчили позитивні зміни в експериментальній групі. Студенти стали більш терпимими до



помилку партнерів під час виконання складних координаційних вправ, навчилися конструктивно сприймати критику та знаходити компроміси у груповій роботі.

Завдяки специфіці занять, де студенти періодично виконували роль лідера малої групи (наприклад, під час кругового функціонального тренінгу), зафіксовано статистично значуще зростання рівня організаторських здібностей. Це підтверджує, що запропоновані засоби фітнесу сприяють розвитку лідерських якостей та вмінню керувати командою.

Соціометричні вимірювання, проведені до та після експерименту, показали покращення емоційного клімату в колективі. Зменшилася кількість ізольованих членів групи, зросла кількість взаємних позитивних виборів, що свідчить про вищий рівень групової згуртованості.

Методи математичної статистики підтвердили достовірність позитивних зрушень у показниках комунікативної компетентності студентів експериментальної групи порівняно з контрольною. Це доводить ефективність запропонованої авторської методики використання засобів групового фітнесу.

Список використаних джерел

1. Андреева О. В., Садовець К. В. Мотиваційні чинники залучення студентів до занять у фітнес-групах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 14 (33). С. 15–22. DOI: 10.29038/2220-7481-2022-14-15.
2. Белікова Н. О. Інтеграція комунікативних тренінгів у структуру занять з аеробіки у закладах вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2023. № 86. С. 102–106. DOI: 10.32840/1992-5786.2023.86.18.
3. Зінченко Н. М. Розвиток «soft skills» майбутніх фахівців засобами ігрових видів спорту та фітнесу. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2024. Т. 1, № 1. С. 45–51. DOI: 10.52726/as.pedagogy/2024.1.1.06.



4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні основи використання фітнес-програм у фізичному вихованні студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 4 (84). С. 35–41. DOI: 10.15391/snsv.2021-4.005.
5. Мозолев О. М. Вплив фітнес-технологій на формування соціальної компетентності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2021. № 3 (131). С. 245–250. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(131).55.
6. Пангелова Н. Є., Рубцова Н. О. Вплив занять пілатесом на міжособистісні стосунки в студентській групі. *Молодь і ринок*. 2021. № 5 (191). С. 120–125. DOI: 10.24195/2414-4665-2021-5-18.
7. Присяжнюк С. І. Використання засобів оздоровчого фітнесу для покращення психоемоційного стану студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 112–119. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-112.
8. Смаль Я. А., Вольчинський А. Я., Іщук Н. М., Вегнер О. І., Герасимюк П. П. Ефективність застосування елементів crossfit для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО. *Педагогічна Академія: наукові записки. Фізична освіта і спорт*. № (21). 2025 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16931945>.
9. Смаль Я. А., Вольчинський Я. А., Ковальчук А. Д., Іщук Н. М., Вегнер О. І. Інтеграція пілатесу та степ-аеробіки в оптимізації працездатності студентів. *Педагогічна Академія: наукові записки. Фізична освіта і спорт*. № 21. 2025 DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16757618>.
10. Сущенко Л. П., Андрєєва О. В. Комунікативний компонент у структурі фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 88–94. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.88.



11. Тимошенко О. В. Педагогічні умови формування комунікативної культури студентів у процесі фізичного виховання. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12, № 2. С. 55–61. DOI: 10.3111/eip.2024.12.2.8.
12. Томенко О. А., Лазарева О. М. Групові фітнес-програми як засіб формування навичок командної взаємодії. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 1. С. 76–83. DOI: 10.26661/2663-5925-2023-1-10.
13. Davies R. Developing soft skills through sport: A university case study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. № 14 (2). P. 301–315. DOI: 10.3390/ejihpe14020021.
14. Garcia A., Martinez P. Improving interpersonal skills through cooperative physical activities in higher education. *Active Learning in Higher Education*. 2023. № 24 (1). P. 45–58. DOI: 10.1177/1469787423100456.
15. Johnson M., Lee S. The role of verbal and non-verbal communication in group exercise settings. *International Journal of Sport Psychology*. 2022. № 53 (2). P. 112–129. DOI: 10.7352/ijsp.2022.53.112.
16. Smith J., Brown A. Group fitness classes and social cohesion among university students: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. №. 21 (3). P. 1340–1348. DOI: 10.7752/jpes.2021.03134.
17. Wilson K. Mental well-being and social connection: The impact of Zumba classes on female students. *Sport, Education and Society*. 2020. №. 25 (6). P. 670–685. DOI: 10.1080/13573322.2020.1765432.