



**Фізична культура і спорт**

**УДК 796.015.6:378.172(045)**

**DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20050543>**

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПРОГРАМ**

**Олена Миколаївна Школа,**

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна,

<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

**Дмитро Володимирович Сичов,**

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради, м. Харків, Україна,

<https://orcid.org/0000-0002-5195-4301>

**Ігор Миколайович Пелешенко,**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення), Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, м. Харків, Україна,

<https://orcid.org/0000-0001-7189-8303>

**Прийнято: 05.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026**

*Анотація. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності індивідуалізації рухової діяльності студентів спеціальних медичних груп із використанням сучасних танцювальних*



програм. Дослідження спрямоване на підвищення рівня фізичного та функціонального стану студентів із відхиленнями у стані здоров'я шляхом впровадження диференційованих фізичних навантажень.

**Методи дослідження.** У дослідженні використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування показників фізичної підготовленості та педагогічний експеримент. Учасниками стали студенти, віднесені до спеціальних медичних груп. Досліджуваних було розподілено на контрольну та експериментальну групи. Експериментальна група займалася за програмою, що базувалася на сучасних танцювальних напрямках із урахуванням індивідуалізації навантаження, тоді як контрольна група виконувала традиційні заняття з фізичного виховання. Тривалість експерименту становила 10 тижнів. Оцінювання здійснювалося за показниками частоти серцевих скорочень, витривалості, гнучкості, координації та суб'єктивного самопочуття.

**Результати.** Результати дослідження засвідчили, що застосування індивідуалізованих танцювальних програм сприяє статистично значущому покращенню фізичного та функціонального стану студентів спеціальних медичних груп. Встановлено позитивну динаміку показників серцево-судинної системи, рівня загальної витривалості, координаційних здібностей і гнучкості. Індивідуалізація рухової діяльності забезпечила адекватне дозування фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей студентів, що сприяло підвищенню їх мотивації до занять і загальної рухової активності.

**Висновки.** Отримані результати підтверджують ефективність індивідуалізації рухової діяльності студентів спеціальних медичних груп засобами сучасних танцювальних програм. Запропонований підхід може бути рекомендований для впровадження у процес фізичного виховання у закладах вищої освіти з метою оптимізації рухового режиму та покращення стану здоров'я студентів.



**Ключові слова:** індивідуалізація рухової діяльності, спеціальні медичні групи, танцювальні програми, фізична підготовленість, функціональний стан, студенти, фізичне виховання.

## EFFECTIVENESS OF INDIVIDUALIZED MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUPS USING MODERN DANCE PROGRAMS

**Olena Shkola,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports Improvement, Municipal Establishment «Kharkiv humanitarian-pedagogical academy» of the Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

**Dmytro Sychov,**

Lecturer of the Department of Physical Education and Sports Improvement, Municipal Establishment «Kharkiv humanitarian-pedagogical academy» of the Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-5195-4301>

**Igor Peleshenko,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports Improvement, Municipal Establishment «Kharkiv humanitarian-pedagogical academy» of the Kharkiv Regional Council, Kharkiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-7189-8303>

**Abstract.** *The purpose of the study is to provide theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of individualized motor activity of students in special medical groups using modern dance programs. The study is aimed*



*at improving the physical and functional state of students with health deviations through the implementation of differentiated physical loads.*

**Methods.** *The study employed theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, testing of physical fitness indicators, and a pedagogical experiment. The participants were students assigned to special medical groups. The subjects were divided into control and experimental groups. The experimental group followed a program based on modern dance activities with consideration of individualized load parameters, while the control group participated in traditional physical education classes. The duration of the experiment was 10 weeks. The assessment was carried out using indicators of heart rate, endurance, flexibility, coordination, and subjective well-being.*

**Results.** *The results of the study demonstrated that the use of individualized dance programs contributes to statistically significant improvement in the physical and functional state of students in special medical groups. Positive dynamics were observed in the indicators of the cardiovascular system, general endurance, coordination abilities, and flexibility. Individualization of motor activity ensured adequate dosing of physical loads in accordance with the functional capabilities of students, which contributed to increased motivation for physical activity and overall motor engagement.*

**Conclusions.** *The obtained results confirm the effectiveness of individualized motor activity of students in special medical groups by means of modern dance programs. The proposed approach can be recommended for implementation in the process of physical education in higher education institutions in order to optimize the motor regime and improve students' health status.*

**Keywords:** *individualized motor activity, special medical groups, dance programs, physical fitness, functional state, students, physical education.*



**Постановка проблеми.** Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти стикається з необхідністю пошуку ефективних засобів оптимізації рухової активності студентів, зокрема тих, які віднесені до спеціальних медичних груп. Зростання кількості студентів із функціональними відхиленнями у стані здоров'я зумовлює потребу у впровадженні диференційованих і безпечних підходів до організації фізичного виховання, що враховують індивідуальні можливості організму та рівень фізичної підготовленості.

Традиційні програми занять з фізичного виховання не завжди забезпечують достатню мотивацію до систематичної рухової активності та не повною мірою враховують потребу в індивідуалізації навантаження для студентів спеціальних медичних груп. У зв'язку з цим актуальним є пошук інноваційних засобів і технологій, які дозволяють підвищити ефективність навчального процесу та сприяти покращенню фізичного і функціонального стану студентів.

Одним із перспективних напрямів є використання сучасних танцювальних програм, які поєднують аеробне навантаження, координаційні вправи та емоційно-рухову активність. Такі програми можуть виступати ефективним засобом індивідуалізації рухової діяльності, оскільки дозволяють регулювати інтенсивність і складність вправ відповідно до функціональних можливостей студентів.

Водночас недостатньо вивченими залишаються питання ефективності застосування сучасних танцювальних програм у процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, а також їх впливу на показники фізичної підготовленості та функціонального стану. Такий аспект зумовлює необхідність проведення подальших наукових досліджень у даному напрямі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що проблема організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (СМГ) залишається актуальною та активно



розробляється у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі. У роботах останніх років розглядаються питання індивідуалізації фізичного навантаження, використання оздоровчих технологій, а також підвищення ефективності рухової активності студентської молоді з відхиленнями у стані здоров'я.

Зокрема, дослідження Андрєєвої О., Степанюка В., Анікеєва Д. [1] підтверджують, що інноваційні підходи мають значну перевагу над традиційними завдяки своїй адаптивності, технологічності та спрямованості на потреби студентів. Автори зазначають, що на основі SWOT-аналізу впровадження індивідуалізованих і персоналізованих підходів до фізичного виховання у закладах вищої освіти має значний потенціал, проте потребує комплексного підходу до подолання слабких сторін і загроз.

В наукових працях Шевченка М. О., Мироненко С. Г., Власенко Н. О., Шапаренко І. Є. [4] підкреслюється значення диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів СМГ, який дозволяє враховувати функціональні можливості організму та рівень фізичної підготовленості. Дослідники відзначають позитивний вплив регулярної дозованої рухової активності на показники серцево-судинної та дихальної систем.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено використанню фітнес-технологій та інноваційних форм рухової активності [2; 5; 7; 8]. Автори доводять, що застосування аеробних програм, танцювального фітнесу та функціональних тренувань та інші активності сприяє підвищенню мотивації студентів і покращенню їх фізичного стану. Танцювальні види рухової активності розглядаються як ефективний засіб поєднання емоційного залучення та фізичного навантаження. Вони також наголошують на необхідності індивідуалізації фізичного навантаження для осіб із різними нозологіями, що входять до складу СМГ. Підкреслюється, що стандартні програми фізичного виховання не завжди забезпечують достатню ефективність у покращенні функціонального стану студентів.

Дослідження Томащук О. Г., Індика С. Я., Деделюк Н. А., Романюк В. П. [3] спрямоване на аналіз та узагальнення програмно нормативних засад розвитку фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю в Україні та за її межами в умовах оновлення законодавчої бази, а також на визначення шляхів удосконалення державної політики у цій сфері.

Водночас низка авторів [6; 9-11] зазначає, що використання сучасних танцювальних програм у системі фізичного виховання студентів СМГ досліджено недостатньо. Особливо це стосується питань індивідуалізації навантаження, дозування інтенсивності та оцінювання впливу таких програм на комплексні показники фізичного стану.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері оздоровчої фізичної культури та фізичного виховання студентів СМГ, залишаються недостатньо вивченими такі аспекти: ефективність використання сучасних танцювальних програм як засобу індивідуалізації рухової діяльності; методичні підходи до диференціації фізичного навантаження в межах танцювальних занять; вплив танцювальних програм на комплексні показники фізичного та функціонального стану студентів СМГ у динаміці педагогічного експерименту.

Таким чином, існує потреба у подальших дослідженнях, спрямованих на наукове обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності індивідуалізованих танцювальних програм у системі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, що і визначає актуальність даної роботи.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою статті є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності індивідуалізації рухової діяльності студентів спеціальних медичних груп із використанням сучасних танцювальних програм як інноваційного засобу оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти.



Досягнення поставленої мети передбачає вирішення таких завдань:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми організації фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та використання танцювальних програм у науково-методичній літературі.
2. Визначити особливості індивідуалізації рухової діяльності студентів СМГ з урахуванням їх функціональних можливостей і стану здоров'я.
3. Розробити та впровадити програму занять із використанням сучасних танцювальних напрямів з елементами диференційованого дозування фізичного навантаження.
4. Експериментально перевірити вплив запропонованої програми на показники фізичної підготовленості та функціонального стану студентів спеціальних медичних груп.
5. Проаналізувати ефективність використання сучасних танцювальних програм як засобу індивідуалізації рухової діяльності та сформулювати практичні рекомендації щодо їх застосування у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасний стан фізичного виховання в закладах вищої освіти характеризується зростанням кількості студентів, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ), що обумовлює необхідність пошуку ефективних засобів індивідуалізації рухової діяльності. Аналіз наукових джерел свідчить, що традиційні підходи до організації занять не завжди забезпечують достатній рівень адаптації фізичних навантажень до функціональних можливостей студентів, що знижує ефективність навчального процесу та мотивацію до занять.

У межах дослідження було розроблено та впроваджено програму індивідуалізованої рухової діяльності студентів СМГ із використанням сучасних танцювальних напрямів (dance fitness, фанк, хіп хоп). Основний акцент було зроблено на дозуванні інтенсивності навантаження, координаційній складності рухів та поступовому підвищенні функціональної активності організму.

Методологічною основою дослідження стали принципи індивідуалізації, поступовості та доступності фізичних навантажень, а також концепція оздоровчо-рекреаційної спрямованості фізичного виховання студентської молоді. Використовувалися педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність та координація), функціональні проби (частота серцевих скорочень у спокої та після навантаження) та аналіз суб'єктивного самопочуття.

Експеримент проводився на базі спортивного клубу «Рестарт» (м. Харків) з юнаками та дівчатами віком 15-17 років, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, та навчаються в різних закладах освіти міста Харкова. Експериментальна частина дослідження передбачала поділ студентів на контрольну та експериментальну групи. Контрольна група займалася за стандартною програмою фізичного виховання для СМГ, тоді як експериментальна – за розробленою танцювальною програмою з елементами індивідуалізації навантаження. Тривалість експерименту становила 10 тижнів, що дозволило простежити динаміку змін основних показників фізичного стану студентів. Отримані результати (табл. 1) засвідчили позитивну динаміку у студентів експериментальної групи.

**Таблиця 1 – Порівняльні зміни показників фізичної підготовленості студентів СМГ (до і після експерименту)**

| Показники рівня<br>фізичної<br>підготовленості | Динаміка            |                        |
|------------------------------------------------|---------------------|------------------------|
|                                                | Контрольна група    | Експериментальна група |
| Витривалість                                   | Незначне покращення | Значне покращення      |
| Сила                                           | Незначні зміни      | Помірне покращення     |
| Швидкість                                      | Без істотних змін   | Покращення             |
| Гнучкість                                      | Мінімальні зміни    | Суттєве покращення     |
| Спритність та<br>координація                   | Стабільний рівень   | Виражене покращення    |
| ЧСС після навантаження                         | Без істотних змін   | Зниження реакції ЧСС   |
| Самопочуття                                    | Без істотних змін   | Покращення             |



Зокрема, відзначено покращення всіх показників рівня фізичної підготовленості студентів, а також стабілізацію серцево-судинних реакцій на індивідуальне фізичне навантаження. У контрольній групі зміни були менш вираженими, що підтверджує ефективність запропонованого підходу.

Тож, аналіз отриманих даних свідчить, що використання сучасних танцювальних програм у поєднанні з індивідуалізацією рухової діяльності створює умови для більш ефективної адаптації організму студентів СМГ до фізичних навантажень. Це підтверджує робочу гіпотезу дослідження про те, що диференційований підхід забезпечує кращі результати у порівнянні з традиційними формами фізичного виховання. Важливим результатом дослідження є також підвищення мотивації студентів до регулярної рухової активності, що пояснюється емоційною привабливістю танцювальних програм та можливістю їх адаптації до індивідуальних можливостей.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує доцільність впровадження сучасних танцювальних програм як ефективного засобу індивідуалізації рухової діяльності студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність індивідуалізації рухової діяльності студентів спеціальних медичних груп із використанням сучасних танцювальних програм. Встановлено, що впровадження танцювальних програм із диференційованим дозуванням фізичного навантаження позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості та функціональний стан студентів СМГ експериментальної групи. Такий підхід до занять свідчить про комплексний вплив запропонованої програми. Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп підтвердило, що традиційні заняття з фізичного виховання забезпечують менш виражену динаміку змін, тоді як



використання індивідуалізованих танцювальних програм є більш ефективним засобом оптимізації рухової діяльності студентів спеціальних медичних груп.

Подальших досліджень потребують питання довготривалого впливу танцювальних програм на стан здоров'я студентів СМГ, а також розробка більш детальних моделей індивідуалізації навантаження з урахуванням різних нозологічних груп і рівнів фізичної підготовленості.

### **Список використаних джерел**

1. Андрєєва О., Степанюк В., Анікеєв Д. Сучасні підходи до індивідуалізації та персоналізації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти: виклики, можливості та перспективи впровадження. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2025. № 29(4). С. 182-189. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(4\).182-189](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(4).182-189)
2. Круц А. Важливість індивідуалізації процесу фізичного виховання у контексті формування координаційних здібностей у молодших школярів з різним темпом біологічного розвитку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2025. № 2. <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-14>
3. Томашук О. Г., Індика С. Я., Деделюк Н. А., Романюк В. П. Програмно-нормативне забезпечення розвитку фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2026. № 28. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19357279>
4. Шевченко М. О., Мироненко С. Г., Власенко Н. О., Шапаренко І. Є. Адаптивні нетрадиційні засоби фізичної культури у відновленні фізичного та психологічного стану. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2026. № 28. <https://doi.org/10.5281/zenodo.19356971>
5. Школа О.М. Особливості застосування оздоровчо-рекреаційної рухової активності як засобу мотивації здобувачів вищої освіти до занять



фізичними вправами. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2026. № 26.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18315158>

6. Школа О. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб збереження здоров'я здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2026. № 1(15). С. 200-207.  
<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.116>

7. Школа О.М., Макотченко О.А., Сичов Д.В. Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. *Спортивна наука та здоров'я людини*. Київ, 2025. № 1(13). С. 235-249.  
<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.120>.

8. Школа О.М., Макотченко О. А., Сичов Д. В., Пелешенко І. М. Підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів з використанням фітнес-технологій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. № 1. 2025. С. 172-177.  
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).35)

9. Donchenko V., Zhamardiy V., Shkola O., Fomenko O., Khlus N., Kabatska O., Heta A. Formation of readiness of future occupational therapists to use modern rehabilitation technologies in professional activities. *Acta Balneologica*, 2024; Vol. LXVI, № 6 (184). P. 392-399. <https://doi.org/10.36740/ABAL202406104>

10. Otravenko O., Shkola, O., Zhamardiy V., Shynkarova O., Fomenko O., Poluliashchenko T., Donchenko V. Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*, 2024. № 67(2). P. 135-143. <https://doi.org/10.36740/ABAL202402110>.

11. Shkola O., Zhamardiy V., Donchenko V., Zolochovskyi V., Poluliashchenko T., Sokolenko O., Pavliuk O. Study of the Impact of Electronic Learning Tools on the Level of Formation of Health-Preserving Competence Among



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:  
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Students of the Specialty «Therapy And Rehabilitation». *Acta Balneologica*, 2023;  
Vol. LXV, № 6(178). P. 406-414. <https://doi.org/10.36740/ABAL202306110>.