intehrovanoho navchannia pid chas opanuvannia taktyko-spetsialnoi pidhotovky v zakladakh vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia [Implementation of integrated learning in mastering tactical-special training at higher education institutions with specific learning conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia "Pedahohika"*, 12 (58), 419–430. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-419-430 [in Ukrainian].

3. Bondarenko, V. V., Didkovskyi, V. A., & Kuzenkov, O. V. (2026). Motyvatsiia kursantiv do zaniat fizychnymy vpravamy v umovakh voiennoho stanu: struktura, chynnyky ta povedinkovi vyiavy [Cadets' motivation for physical exercises under martial law: structure, factors and behavioral manifestations]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 3K (203), 66–70. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).13 [in Ukrainian].

4. Bondarenko, V. V., Plisko, V. I., Bykova, H. V., Kozenko, S. M., Bilyk, V. V., & Kostroma, I. O. (2025). Orhanizatsiia samostiinoi roboty kursantiv pid chas opanuvannia praktychno spriamovanykh dystsyplin: Psykholohichni ta pedahohichni aspekty v umovakh voiennoho stanu [Organization of independent work of cadets in practice-oriented disciplines: Psychological and pedagogical aspects under martial law]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriia "Pedahohika"*, 7 (53), 757–768. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-757-768 [in Ukrainian].

5. Bondarenko, V. V., Rusanivskyi, S. V., & Shumko, Ya. V. (2022). Vykorystannia navchalno-rolovykh ihor pid chas opanuvannia maibutnimy pravookhorontsiamy praktychnykh dystsyplin [Use of educational role-playing games in mastering practical disciplines by future law enforcement officers]. Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy: materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kharkiv, March 25, 2022), 9–12 [in Ukrainian].

6.Bondarenko, V. V., Khudiakova, N. Yu., Davyhora, Yu. I., & Rusanivaskyi, S. V. (2020). Formuvannia profesiinykh umin i navychok u maibutnikh pravookhorontsiv pid chas fakhovoi pidhotovky [Formation of professional skills and abilities of future law enforcement officers during professional training]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti, Education and development of a gifted personality, 4,* 37-44. https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-4(79)-37-44 [in Ukrainian].

7. Kisilievych, S., Krasnoshchok, A., & Krushelnytska, K. (2026). Metodyka orhanizatsii samostiinoi roboty kursantiv pid chas vykladannia navchalnoi dystsypliny "Vohneva pidhotovka" [Methodology of organizing cadets' independent work in teaching the discipline "Firearms Training"]. *Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky*, 222, 590–594. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2026-1-222-590-594 [in Ukrainian].

8. Krasnoshchok, A., Krushelnytska, K., Demichkovskyi, A., & Vasetskyi, O. (2025). Udoskonalennia striletskoi maisternosti zdobuvachiv vyshchoi osvity iz zastosuvanniam suchasnykh tekhnolohii [Improving shooting proficiency of higher education students through the use of modern technologies]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskyi kolehium" imeni T. H. Shevchenka*, 33 (189), 47–52. https://doi.org/10.58407/visnik.253307 [in Ukrainian].

9. Bondarenko, V. V., Prontenko, V. V., Rusanivskyi, S. V., Radzievskyi, R. M., Danylchenko, V. A., Shtanagei, D. V. & Pidoprygora, M. V. (2025). Motor activity regimen and daily energy expenditure of cadets and employees in practical units. *Wiadomości Lekarskie, 78* (8), 1470–1475. https://doi.org/doi: 10.36740/WLek/209499

Стаття надійшла до редакції / Received 20.07.2026
Прийнята до друку / Accepted 19.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.08(208).11
УДК 796.41:793.3

Захожа Н. Я.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-1095-5738

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНІ ТА ФІЗИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

У статті розглядається спортивний танець як складний багатокомпонентний вид спортивно-мистецької *діяльності, у якому органічно поєднуються фізична підготовленість, технічна майстерність, музикальність, артистизм та емоційна виразність. Проаналізовано особливості професійного становлення спортсмена-танцюриста, яке передбачає не лише вдосконалення фізичних якостей, а й розвиток творчого мислення, емоційного інтелекту, комунікативних здібностей, навичок саморегуляції та сценічної майстерності. Встановлено, що успішна спортивна діяльність у танцювальному спорті потребує комплексного опанування знань із хореографії, музичного мистецтва, акторської майстерності, психології міжособистісних взаємин та особливостей створення художнього образу. Особливу увагу приділено психологічним аспектам танцювального спорту, зокрема взаємодії спортсменів у танцювальній парі, співпраці тренера та вихованців, формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі та їхнього впливу на спортивний результат. Доведено, що спортивний танець сприяє всебічному розвитку особистості, формуванню естетичних цінностей, культури рухів, відповідальності, дисциплінованості та здатності до творчої самореалізації.*

Ключові слова: *спортивний танець, особистість спортсмена, психолого-педагогічні аспекти.*

Natalia Zakhozha. Psychological-pedagogical, artistic-aesthetic and physical aspects of sports dance as factors of personality formation of an athlete. *The article considers sports dance as a unique type of motor activity that combines sports training, artistic creativity and psychological and pedagogical potential. It is substantiated that sports dance is a complex multi-component phenomenon in which physical perfection, technical skill, musicality, artistry and emotional expressiveness are harmoniously integrated. It is determined that the means of artistic self-expression of the dancer is his own body, with the help of which rhythm, dynamics, plasticity of movements, strength, emotional experiences and various artistic images are reproduced. The features of the professional formation of an athlete-dancer are analyzed, which involves not only the improvement of physical qualities, but also the development of creative thinking, emotional intelligence, communicative abilities, self-regulation skills and stage skills. It has been established that successful sports activities in dance sports require comprehensive mastery of knowledge in choreography, musical art, acting, psychology of interpersonal relationships and features of creating an artistic image. Particular attention is paid to the psychological aspects of dance sports, in particular the interaction of athletes in a dance pair, cooperation between the coach and students, the formation of a favorable socio-psychological climate in the team and their influence on sports results. It has been proven that sports dance contributes to the comprehensive development of the personality, the formation of aesthetic values, culture of movements, responsibility, discipline and the ability to creative self-realization.*

Keywords: *sports dance, athlete's personality, psychological and pedagogical aspects*.

Постановка проблеми. Останніми роками бурхливого розвитку набувають складнокоординаційні види спорту, зокрема акробатичний рок-н-рол, аеробна гімнастика, черлідинг, спортивні та спортивно-бальні танці. Кожен із зазначених видів має свої особливості, які проявляються у формуванні мотиваційних пріоритетів, побудові спортивних програм, наявності обов'язкових елементів, вимог і критеріїв оцінювання та шляхів підвищення спортивних результатів.

Загальновідомо, що зростання спортивних результатів у будь-якому виді спорту, можливе за умови, коли техніка виконання вправ або обов'язкових елементів буде відповідати певному рівню фізичної та психічної підготовленості спортсменів. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання теоретичної, фізичної, технічної та емоційно-психологічної підготовки спортсменів-танцюристів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна теорія танцю не дає однозначної відповіді на питання щодо його походження, однак більшість дослідників розглядають танець як соціокультурний феномен, що пройшов складний історичний шлях, відображаючи зміни у світогляді людства.

О. Хом'яченко [8] зазначає, що витоки танцювального мистецтва сягають глибокої давнини, коли ритмічні рухи супроводжували магічні ритуали, колективні обряди та релігійні церемонії. Згодом ці рухи набули естетичного забарвлення, перетворившись на засіб художньої виразності.

Як особливий вид спортивно-мистецької діяльності науковці розглядають спортивний танець, де результат визначається не лише технікою виконання рухів, а й здатністю спортсменів створювати художній образ та емоційно впливати на глядача [1; 3; 6].

Дослідники зазначають, що однією з провідних характеристик танцювального спорту є його виражена естетична спрямованість. Художня виразність досягається завдяки гармонійного поєднання пластики рухів, музичного супроводу, композиційної побудови танцю та індивідуального стилю виконавців. Важливу роль відіграють засоби хореографічної виразності, які сприяють формуванню неповторного образу танцювальної пари та підвищують якість виконання змагальної програми [4; 9].

У сучасних працях також акцентується увага на виконавській майстерності спортсменів-танцюристів. Вона розглядається як інтегральна характеристика, що включає технічну підготовленість, музикальність, артистизм, психологічну стійкість та творчі здібності. Формування високого рівня виконавської майстерності можливе лише за умови систематичного розвитку як фізичних, так і особистісних якостей спортсмена [8].

Окремим напрямом досліджень є проблема взаємодії партнерів у спортивному танці. Автори зазначають, що ефективність виступу значною мірою залежить від узгодженості рухів партнерів, їхньої здатності до невербальної комунікації та синхронності виконання танцювальних композицій. Саме партнерська взаємодія забезпечує цілісність художньо-сценічного образу та підвищує конкурентоспроможність спортивної пари [2].

На думку науковців, кожен танець європейської та латиноамериканської програм має власні технічні, ритмічні та емоційно-образні особливості, які визначають специфіку підготовки спортсменів. Відповідно, навчально-тренувальний процес повинен враховувати не лише загальні закономірності спортивної підготовки, а й характерні особливості конкретних танцювальних дисциплін [5; 7].

На сучасному етапі розвитку танцювального спорту здійснюються спроби створення науково обґрунтованої теорії спортивного танцю, яка враховує закономірності спортивної підготовки, педагогіки, психології та мистецтвознавства [1; 9].

Виклад основного матеріалу. У спортивному танці тіло спортсмена є основним засобом художньої виразності, за допомогою якого передаються ритм музики, характер рухів, емоційний зміст танцювальної композиції та сценічний образ виконавців. Пластична мова танцю є зрозумілою представникам різних культур і народів, що надає спортивному танцю універсального характеру та перетворює його на своєрідний засіб міжкультурної комунікації.

Однією з характерних особливостей спортивних танців є відсутність жорстких вікових обмежень. Цим видом спорту можна займатися з раннього дитинства й до зрілого віку. На відміну від окремих інших естетичних видів спорту, спортивні танці вирізняються яскравістю сценічних образів, елегантністю костюмів та високим рівнем естетичної привабливості.

Сучасний спортсмен-танцюрист виступає не лише виконавцем технічних елементів, а й творчою особистістю, яка постійно вдосконалює свої фізичні, інтелектуальні та емоційні якості. Психолого-педагогічний супровід підготовки спортсменів-танцюристів передбачає формування позитивної мотивації до занять, розвитку емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, відповідальності та довірливих взаємин між партнерами.

Важливу роль у підготовці спортсменів-танцюристів відіграє тренер, який виконує не лише функції фахівця з технічної підготовки, а й педагога та психолога. Від стилю педагогічного керівництва значною мірою залежить психологічний клімат у спортивному колективі, рівень мотивації спортсменів та ефективність їхньої змагальної діяльності.

Художньо-естетична складова спортивного танцю реалізується через цілісність композиції, музично-пластичну виразність, культуру рухів, сценічний образ спортсменів, костюм, емоційність виконання та індивідуальний стиль танцювальної пари. Саме гармонійне поєднання зазначених компонентів забезпечує високий рівень художнього сприйняття виступу.

Підвищенню виразності виступу в спортивному танці сприяють: використання оригінальних танцювальних зв'язок і комбінацій, виразна міміка, жести та пози; реалізація особистісно орієнтованого підходу; раціональний добір музичного супроводу; формування індивідуального виконавського стилю. Зазначені чинники суттєво впливають на формування індивідуального стилю спортсмена, його сценічного образу та рівень сприйняття виступу глядачами й суддями. Саме їх комплексна реалізація значною мірою визначає успішність спортивної кар'єри танцюриста.

Важливе значення для оцінювання спортивного танцю мають положення кваліметричного підходу, згідно з яким окремі естетичні характеристики можуть бути кількісно оцінені. Загальна художня цінність танцювальної композиції формується як сукупність взаємопов'язаних властивостей, гармонійне поєднання яких забезпечує створення необхідного естетичного враження.

Особливістю танцювального спорту є система оцінювання результатів. На відміну від видів спорту, де результат визначається об'єктивними показниками часу чи відстані, у спортивних танцях оцінювання має переважно експертний характер і ґрунтується на загальному враженні суддів від техніки, художньої виразності, якості виконання та артистизму спортсменів. Водночас сучасна система суддівства спирається на чітко визначені критерії, розроблені міжнародними спортивними організаціями.

Спортивний танець, як і будь-який інший вид рухової діяльності, потребує систематичного та цілеспрямованого тренувального процесу. Підготовка спортсменів-танцюристів, орієнтованих на досягнення високих спортивних результатів, ґрунтується на комплексному поєднанні чотирьох взаємопов'язаних компонентів: теоретичної, технічної, загальнофізичної та емоційно-психологічної підготовки.

Теоретична підготовка спрямована на формування системи спеціальних знань про особливості спортивного танцю. Під керівництвом тренера спортсмен опановує професійну термінологію, вивчає принципи побудови танцювальних композицій, закономірності поєднання танцювальних фігур, а також засвоює особливості музичного супроводу та можливості ритмічної імпровізації. Важливу роль у цьому процесі відіграє сприйняття як словесної, так і візуальної інформації.

Технічна підготовка передбачає багаторазове відпрацювання окремих танцювальних елементів з метою доведення їх виконання до автоматизму. Систематичне повторення кроків, рухів корпусу, рук, підйомів, опускань та інших технічних дій забезпечує формування правильної рухової навички, удосконалення координації та досягнення легкості, плавності й виразності виконання.

Загальнофізична підготовка є невід'ємною складовою тренувального процесу й спрямована на розвиток основних фізичних якостей спортсмена. Особлива увага приділяється вдосконаленню техніки дихання, що дає змогу ефективно переносити значні фізичні навантаження під час тренувань і змагань, підтримувати високий рівень працездатності та зберігати енергетичні ресурси протягом виконання конкурсної програми. Комплекс фізичної підготовки включає як загальнорозвивальні, так і спеціальні вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості та пластичності, що забезпечують якісне виконання танцювальних композицій.

Емоційно-психологічна підготовка спрямована на розвиток ефективної взаємодії між партнерами, формування психологічної стійкості та створення позитивного емоційного настрою, необхідного для успішного виступу. Важливим результатом цього етапу є формування художньо-емоційного образу танцю, який забезпечує змістовну та виразну передачу задуму композиції, сприяє встановленню емоційного контакту між партнерами та посилює естетичний вплив виступу на глядацьку аудиторію.

Загалом підготовка спортсменів у спортивному танці базується на комплексному поєднанні теоретичного навчання, технічного вдосконалення, фізичного розвитку та емоційно-психологічної готовності. Лише гармонійний розвиток усіх зазначених компонентів створює передумови для досягнення високої виконавської майстерності та успішної участі у змаганнях.

Висновки. Отже, танцювальний спорт доцільно розглядати як ефективний засіб фізичного, естетичного та особистісного розвитку людини, що забезпечує умови для її творчої самореалізації та досягнення високих спортивних результатів. Заняття спортивними танцями позитивно впливають на особистість самого спортсмена. Підготовка танцюристів передбачає не лише вдосконалення фізичних якостей, а й розвиток творчої уяви, музикальності, здатності до емпатії, уміння передавати художній образ і тонко відчувати характер музичного твору та танцювальної композиції.

Література

1.Богданова М. В. Спортивний танець у системі бальної хореографії. Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. 2014. Вип. 20. С.214-217.

2.Бойко О. Сутність взаємодії партнерів у спортивних бальних танцях. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. Мистецтвознавство. № 3. 2019. С.202-205. DOI: https://doi.org/10.32461/2226-3209.3.2019.191753

3.Калужна О., Соронович І., Чернявський І., Хом'яченко О. Обґрунтування змісту диференційованої програми фізичної підготовки спортсменів і спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1. 2022. С.18-24. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.18-24

4.Кеба М. Є. Естетична виразність спортивного бального танцю. *Культура і сучасність. Розділ Мистецтво*. № 2. 2019. С.102-106. DOI: https://doi.org/10.32461/2226-0285.2.2019.190610

5.Кеба М. Створення художнього образу в спортивному бальному танці. *Мистецтвознавчі записки. Хореографія*. Вип. 37. 2020. С.68-72. DOI: dttps://doi.org/10.32461/2226-2180.37.2020.221742

6.Омельяненко З. В. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та технічної майстерності у спортивних танцях. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. Вип. 1. 2025. С.91-95. DOI: 10.32782/olimpspu/2025.1.17

7.Спінул О. В., Спінул О. М. Сутність поняття «виконавська майстерність» у спортивних бальних танцях. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* Вип. 209. 2023. С.368-373. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-209-368-373

8.Хом'яченко О. Шляхи вдосконалення координаційних здібностей спортсменів-танцюристів, на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням виду обраної спеціалізації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2018. № 4. С. 36–40. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.4.36-40

9.Чередниченко І., Мельникова Л, Захаріна Є., Захаріна А., Чухланцева Н. Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями. *Спортивна наука та здоров'я людини*. № 2 (14). 2025. С.164-177. DOI: https://doi.org/10.28925/2

References

1. Bohdanova, M. V. (2014). Sportyvnyi tanets u systemi balnoi khoreohrafii [Sport dance in the ballroom choreography system]. Ukrainska kultura: mynule, suchasne, shliakhy rozvytku. Vyp. 20. S.214-217 [in Ukrainian].

2. Boiko, O. (2019). Sutnist vzaiemodii partneriv u sportyvnykh balnykh tantsiakh [The essence of partner interaction in ballroom dancing]. Visnyk Natsionalnoi akademii kerivnykh kadriv kultury i mystetstv. Mystetstvoznavstvo. № 3. S.202-205. DOI: https://doi.org/10.32461/2226-3209.3.2019.191753 [in Ukrainian].

3. Kaluzhna, O., Soronovych, I., Cherniavskyi, I., Khomiachenko, O. (2022). Obgruntuvannia zmistu dyferentsiiovanoi prohramy fizychnoi pidhotovky sportsmeniv i sportsmenok na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh [Justification of the content of a differentiated physical training program for male and female athletes at the stage of preliminary basic training in dance sports]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 1. S.18-24. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.18-24 [in Ukrainian].

4. Keba, M. Ye. (2019). Estetychna vyraznist sportyvnoho balnoho tantsiu [Aesthetic expressiveness of ballroom dance]. Kultura i suchasnist. Rozdil Mystetstvo. № 2. S.102-106. DOI: https://doi.org/10.32461/2226-0285.2.2019.190610 [in Ukrainian].

5. Keba, M. (2020). Stvorennia khudozhnoho obrazu v sportyvnomu balnomu tantsi [Creating an artistic image in sports ballroom dancing]. Mystetstvoznavchi zapysky. Khoreohrafiia. Vyp. 37. S.68-72. DOI: dttps://doi.org/10.32461/2226-2180.37.2020.221742 [in Ukrainian].

6. Omelianenko, Z. V. (2025). Vzaiemozviazok spetsialnoi fizychnoi pidhotovky ta tekhnichnoi maisternosti u sportyvnykh tantsiakh [The relationship between special physical training and technical skill in dance sports]. Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport. Vyp. 1. S.91-95. DOI: https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.1.17 [in Ukrainian].

7. Spinul, O. V., Spinul, O. M. (2023). Sutnist poniattia «vykonavska maisternist» u sportyvnykh balnykh tantsiakh [The essence of the concept of "performing skill" in ballroom dance sports]. Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky. Vyp. 209. S.368-373. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-209-368-373 [in Ukrainian].

8. Khomiachenko, O. (2018). Shliakhy vdoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei sportsmeniv-tantsiurystiv, na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen z urakhuvanniam vydu obranoi spetsializatsii [Ways to improve the coordination abilities of athletes-dancers, at the stage of preparation for higher achievements, taking into account the type of chosen specialization]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 4. S. 36–40. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.4.36-40 [in Ukrainian].

9. Cherednychenko, I., Melnykova, L, Zakharina, Ye., Zakharina, A., Chukhlantseva, N. (2025). Spetsyfika zmistu fizychnoi pidhotovky u protsesi zaniat sportyvnymy balnymy tantsiamy [Specificity of the content of physical training in the process of practicing sports ballroom dancing]. Sportyvna nauka ta zdorov'ia liudyny. № 2 (14). S.164-177. DOI: https://doi.org/10.28925/2[in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 09.08.2026
Прийнята до друку / Accepted 14.08.2026
Опубліковано / Published 26.08.2026