

СПОРТИВНИЙ БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ: ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

М. М. Берднік

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна
olymp.ds@gmail.com

О. М. Широковська

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна
shirokovskaya_aleks@ukr.net

І. І. Макарова

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна
ira_makarova7@ukr.net

M. Berdnik

Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-2856-8285>

O. Shyrovskaya

Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8021-9472>

I. Makarova

Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-3334-6599>

М. М. Берднік, О. М. Широковська, І. І. Макарова. Спортивний бальний танець: особливості тренувального процесу та підготовки до змагань

У статті розглядаються особливості тренувального процесу в спортивній бальній хореографії як інтегрованому виді спорту, що поєднує естетичну виразність і високі фізичні навантаження. Проаналізовано основні компоненти підготовки спортсменів: фізичну, технічну, хореографічну та психологічну. Особливу увагу приділено структурі тренувального процесу, періодизації навантажень, підготовці до змагань та впровадженню міжнародних стандартів, рекомендованих Всесвітньою федерацією танцювального спорту (WDSF). Окремо окреслено роль психоемоційної стабільності, методів візуалізації та імітацій змагальної ситуації в досягненні високих результатів. Представлено практичні рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу. Запропоновані висновки мають прикладне значення для тренерів, викладачів та спортсменів у галузі танцювального спорту.

Ключові слова: спортивна бальна хореографія, тренувальний процес, фізична підготовка, психологічна стійкість, підготовка до змагань, танцювальний спорт.

M. Berdnik, O. Shyrovskaya, I. Makarova. Sports ballroom dance: features of the training process and preparation for competitions

The article presents a scientific and practical analysis of sports ballroom choreography as a distinct type of sport that requires a multi-level training system incorporating physical, technical, choreographic, and psychological components. The authors justify the relevance of the study in the context of the rapid development of dance

sport at the international level, the growing popularity of ballroom dance among young people, and the need to improve methodological approaches to training and competitive preparation. The paper emphasizes that modern training activity must consider athletes' individual characteristics, including age, gender, physical condition, and psycho-emotional state.

The purpose of the article is to analyze the specificity of the training process in sports ballroom dance and to justify effective approaches to the preparation of athletes for competitions based on international standards, physiological requirements, and psychological factors.

The methodology of the research is based on a theoretical analysis of scientific literature, a comparison of training approaches aligned with WDSF standards, systematization of practical experience from coaches and choreographers, and the application of content analysis of current publications in the field of sports science.

The results of the study allowed for the structuring of the training process into macro-, meso-, and microcycles, the identification of the main components of athlete preparation — physical (endurance, coordination, strength), technical (posture, leading, rhythm), choreographic (composition, musicality), and psychological (resilience, motivation, confidence). The article details the periodization of training loads, presents sample distributions of training time across different types of preparation, weekly microcycles, and competition-ready models. Adaptive training strategies for dancers at various skill levels are proposed.

The scientific novelty of the research lies in the comprehensive systematization of factors that determine the effectiveness of the training process in sports ballroom dancing, the integration of physiological, choreographic, and psychological elements into a unified model aligned

* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

with international assessment criteria (WDSF), and the introduction of the concept of adaptive periodization in dance-based athletic training.

The practical significance of the article consists in the applicability of the proposed methods for coaches, instructors, dance educators, and specialists in dance sport. The presented material can be utilized in the development of educational programs, training plans, psychological support systems, and preparation for qualification and rating competitions.

Within the framework of current academic discourse, the authors highlight the need for an interdisciplinary approach to dancer preparation, which includes the integration of digital technologies (video analysis, biofeedback, motion sensors), and the development of training models adapted to the Ukrainian context in accordance with international practices.

Keywords: *sports ballroom choreography, training process, physical training, psychological stability, preparation for competitions, dance sport.*

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві бальна хореографія набула значного розвитку не лише як форма мистецького самовираження, а й як вид спортивної діяльності, що потребує високого рівня фізичної, технічної та психологічної підготовки. Визнання танцювального спорту на міжнародному рівні, зокрема його популярність серед молоді, сприяло зростанню інтересу до наукового осмислення особливостей тренувального процесу в цій галузі.

Підготовка фахівців з бальної хореографії поєднує комплекс фізичних навантажень, розвиток координації, витривалості, емоційної виразності й синхронності партнерської взаємодії. Водночас специфіка тренувань і змагальної діяльності вимагає врахування особливостей технічного вдосконалення, психологічної стійкості та дотримання високих естетичних стандартів.

Попри високий рівень практичного інтересу до теми, у науковій літературі спостерігається недостатність систематизованих досліджень щодо методичних підходів до побудови тренувального процесу саме в контексті бальної хореографії як виду спорту. Також існує потреба у вивченні ефективних стратегій підготовки хореографів до змагань різного рівня з урахуванням вікових, статевих, психологічних і фізичних особливостей учасників.

Таким чином, дослідження специфіки тренувального процесу та підготовки до змагань у бальній хореографії є актуальним як для удосконалення методичних підходів у спортивно-танцювальній підготовці, так і для підтримки сталого розвитку танцювального спорту в Україні та світі.

Постановка проблеми. Бальна хореографія, трансформуючись із суто естетичної форми мистецтва у визнаний вид спорту, ставить перед хореографами й тренерами нові виклики, пов'язані з поєднанням художньої виразності та високих фізичних навантажень. Ефективна підготовка до змагань потребує від них не лише відпрацьованої техніки та артистизму, а й розвиненої фізичної витривалості, психоемоційної стійкості та спеціалізованої тактичної підготовки.

Попри активний розвиток спортивної бальної хореографії, питання оптимізації тренувального процесу, раціонального розподілу фізичних і технічних навантажень, а також специфіки змагальної підготовки залишаються недостатньо дослідженими. Брак систематизованих науково-методичних підходів ускладнює досягнення високих спортивних результатів і підвищення конкурентоспроможності танцюристів на національних і міжнародних аренах.

Отже, виникає необхідність у ґрунтовному аналізі особливостей тренувального процесу та змагальної діяльності в бальній хореографії для вдосконалення методик підготовки танцюристів і забезпечення їх максимальної результативності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Виклики й можливості оптимізації фізичної підготовки, а саме вплив на змагальні результати в танцювальному спорті, розглядають такі науковці, як M. Radulescu (Martinescu) та V. Ene Voiculescu (2024). С. Picart (2006) проводить дослідження від бальних до спортивних танців з точки зору естетики, атлетики та культури тіла. D. Buczowska-Owczarek (2019b) визначає перформанс на межі мистецтва та спорту (на прикладі бальних танцюристів).

Слід згадати й вітчизняних авторів. Наприклад, Є. Гусак (2021) досліджує «особливості використання спортивних танців у сфері фізичної

культури і спорту»; Р. Гриценюк (2021) розглядає «техніко-композиційні особливості формешену в танцювальному спорті»; Г. Артем'єва та Т. Мошенська (2018) визначають «роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту»; Н. Малиновська, С. Семенова та К. Шкуреев (2024) аналізують «розвиток бальної хореографічної культури в Україні у 2010–2020-х роках»; О. Горбенко та А. Лисенко (2023) «обґрунтовують особливості методики суддівства змагань зі спортивних танців і танцювального спорту»; В. Сосіна (2020) інтерпретує специфіку хореографічної підготовки в спорті; Б. Максимчук та ін. (2020) вивчали інновації як чинник професійного саморозвитку фахівців фізичного виховання і спорту.

Однак системні дослідження, які об'єднували б всі компоненти підготовки в єдину тренувальну модель відповідно до міжнародних стандартів, поки що залишаються обмеженими.

Метою статті є аналіз специфіки спортивної бальної хореографії як комплексного виду діяльності, що поєднує мистецтво й спорт, а також виявлення ключових чинників, що забезпечують ефективність тренувального процесу й оптимальну підготовку спортсменів до змагань різного рівня.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна бальна хореографія є інтегрованим видом діяльності, що поєднує фізичні, технічні, хореографічні й психологічні компоненти, які потребують комплексного підходу до підготовки спортсменів. Визнання бальної хореографії як виду спорту передбачає системну організацію тренувального процесу, основу на принципах спортивної науки, міжнародних нормативних вимогах та індивідуалізованих стратегіях підготовки до змагань.

Загальна характеристика тренувального процесу в спортивній бальній хореографії. Тренувальна діяльність у бальній хореографії має періодичну структуру, що включає макро-, мезо- та мікроцикли. Її зміст визначається метою (підтримка фізичної форми, вивчення нової програми, підготовка до змагань) й адаптується до рівня спортсменів, їхньої вікової та статевої специфіки, а також вимог конкретного танцю-

вального стилю (європейська чи латиноамериканська програма).

Макроцикл у спортивній бальній хореографії. Макроцикл — це найбільша структурна одиниця тренувального процесу, яка зазвичай триває 3–12 місяців і охоплює підготовку до одного або кількох основних змагань сезону.

Особливості:

- складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів;
- кожен період має свою мету: розвиток фізичної бази, удосконалення техніки, досягнення піку форми, відновлення;
- обсяг й інтенсивність навантаження варіюються хвилеподібно;

Розглянемо приклад макроциклу на 6 місяців для підготовки до національного чемпіонату.

Прикладна структура макроциклу:

1–2 міс. — загальнопідготовчий етап: розвиток витривалості, сила, гнучкість (акцент на ЗФП і СПП).

3–4 міс. — спеціалізований етап: відпрацювання техніки, хореографії, моделювання програми.

5 міс. — передзмагальний етап: зниження обсягів, акцент на шліфування композиції, психологічну стабілізацію.

6 міс. — змагальний і перехідний етапи: виступи, легкі тренування, активне відновлення.

Мезоцикл у спортивній бальній хореографії. Мезоцикл — це середньостроковий цикл тривалістю 3–6 тижнів, що спрямований на вирішення певного тренувального завдання (наприклад, розвиток техніки латини або підвищення витривалості).

Види мезоциклів у спортивній бальній хореографії:

- навчальний: вивчення нових рухів, постановка комбінацій;
- коригувальний: виправлення технічних помилок, відпрацювання позицій і парної взаємодії;
- функціональний: підвищення спеціальної витривалості, реактивності, швидкості;
- психологічний: підготовка до змагального стресу, зміцнення впевненості.

Приклад мезоциклу на 4 тижні:

Тиждень 1: введення нових рухів.

Тиждень 2: інтеграція елементів у програму.

Тиждень 3: стабілізація ритму й темпу.

Тиждень 4: відеоаналіз, контрольна симуляція виступу.

Мікроцикл у спортивній бальній хореографії. Мікроцикл — це найменша структурна одиниця, переважно тижневий план, що деталізує щоденне тренування.

Типи мікроциклів:

- навчальний: акцент на вивчення нових технічних елементів;
- шліфувальний: удосконалення композиції;
- відновлювальний: включає легкі тренування, стретчинг, психотренінги;
- передзмагальний: зниження обсягу навантаження, емоційна стабілізація.

Приклад мікроциклу відображено у табл. 1.

Табл. 1.

Мікроцикл у спортивній бальній хореографії на тиждень

День тижня	Акцент заняття
Понеділок	Сила та латинська техніка
Вівторок	Стандарт, гнучкість, композиція
Середа	Модельне змагання, фулл-дрес
Четвер	Відеоаналіз, корекція техніки
П'ятниця	Психотренінг, повтор комбінацій
Субота	Генеральна репетиція
Неділя	Пасивний або активний відпочинок

Значення періодизації циклів для спортивної бальної хореографії:

1. Попереджає перевантаження.
2. Надає змогу нарощувати форму поступово.
3. Допомагає адаптувати програму до індивідуальних особливостей спортсменів.
4. Забезпечує пік форми на головному турнірі.

Проаналізувавши дослідження WDSF (World DanceSport Federation, 2023), у ході яких вони визначають стандарти технічної, музичної та артистичної підготовки в змаганнях міжнародного рівня, нами було здійснено спробу виокремити такі взаємопов'язані блоки, які формують зміст тренувального процесу:

- фізична підготовка — розвиток витривалості, гнучкості, сили, швидко-силової якості і координації;

- технічна підготовка — удосконалення базових рухів, робота над балансом, положенням корпусу, технікою ведення й слідування;
- хореографічна підготовка — вивчення танцювального репертуару, формування інтерпретації музики й емоційної виразності;
- психологічна підготовка — розвиток стресостійкості, впевненості, мотивації та концентрації в умовах змагання.

Фізична підготовка як основа ефективної діяльності. Фізичний розвиток є базовим фактором, що забезпечує здатність спортсмена витримувати інтенсивне навантаження, зберігати якість виконання протягом змагального виступу та уникати травм. Згідно з міжнародною практикою (Byczkowska-Owczarek, 2019a; Radulescu (Martinescu) & Ene Voiculescu, 2024), ефективна підготовка передбачає поєднання загальної фізичної підготовки (аеробні навантаження, функціональні тренування) та спеціальної (силова витривалість, статична рівновага, швидкість реакції) (див. табл. 2).

Табл. 2.

Структура фізичної підготовки в підготовчому циклі

Компонент	Орієнтовна частка часу (%)
Аеробні навантаження (біг, плавання)	20 %
Силові тренування	25 %
Вправи на гнучкість і баланс	30 %
Спеціальні танцювальні комплекси	25 %

Фізіологічне обґрунтування вибору вправ для розвитку витривалості:

1. Аеробні навантаження (біг, плавання, велотренажер) сприяють підвищенню ефективності серцево-судинної системи, збільшенню $\text{VO}_2 \text{ max}$, що є критично важливим для підтримання динамічної активності протягом кількох змагальних турів без зниження якості рухів (Wilmore & Costill, 2005).

2. Інтервальні тренування (HIIT/Tabata-формат) дозволяють поєднати розвиток аеробної та анаеробної витривалості, що відповідає характеру бальних танців (перемінне навантаження, робота в темпі 120–180 ударів/хв.) (Kilen et al., 2015).

3. Танцювальні функціональні комплекси (комбінації рухів з латини й стандарту без партнера, з фокусом на поствурі та ритмі) підвищують витривалість у «танцювально-специфічному» контексті, дозволяючи вивчати правильне дихання, ритмічний розподіл зусиль й утримання ліній у фазі втоми.

Показники ефективності: зростання часу виконання без перерви, зниження частоти серцевих скорочень у фазі відновлення, поліпшення стабільності техніки під час контрольних танцювальних симуляцій.

Технічна й хореографічна підготовка. Цей напрям охоплює відпрацювання базових рухів, освоєння складних комбінацій, забезпечення точності, ритмічності та координації в парі. Особливу увагу приділяють техніці ведення, поствурі, вивченню суддівських вимог та відпрацюванню артистичної інтерпретації образу. Навчально-тренувальний процес будується з урахуванням особливостей європейської (стандарт) та латиноамериканської програм.

Хореографічна підготовка також включає:

- вивчення змагальних композицій;
- адаптацію програми до музичного супроводу;
- репетиції з урахуванням просторової орієнтації;
- роботу над виразністю та сценічністю.

Психологічна підготовка. Успіх на змаганнях значною мірою залежить від здатності спортсмена зберігати емоційну стабільність, концентрацію уваги та впевненість. Із цією метою застосовують:

- візуалізацію виступу;
- техніки релаксації й дихання;
- позитивне самонавіювання;
- індивідуальні консультації зі спортивним психологом.

Регулярне включення психотренінгів до циклу тренувань сприяє формуванню змагальної впевненості та підвищує витривалість до стресових чинників.

Підготовка до змагань. Заключний етап тренувального процесу (передзмагальний період) передбачає:

- зниження загального обсягу навантажень;
- шліфування техніки та хореографії;

- моделювання конкурсних виступів;
- адаптацію до ритму змагання (чергування виступів, час на підготовку);
- роботу над деталями образу: костюм, міміка, контакт з публікою.

Отже, спортивна бальна хореографія є складним інтегрованим видом діяльності, який потребує комплексного підходу до підготовки спортсменів. Її специфіка полягає в поєднанні фізичного навантаження, технічної майстерності, хореографічної виразності та психологічної готовності до змагального стресу.

Основні положення, на які потрібно звертати увагу під час тренувального процесу та підготовки змагань:

- ефективна тренувальна діяльність у бальній хореографії має бути структурованою, періодизованою та адаптованою до індивідуальних особливостей спортсменів;
- міжнародні стандарти (зокрема вимоги WDSF) формують чіткі критерії до технічної, фізичної та артистичної підготовленості, які мають бути враховані при формуванні тренувальних програм;
- підготовка до змагань потребує зміни пріоритетів: зменшення загального навантаження, посилення відпрацювання конкурсних програм, психологічного налаштування і моделювання змагальних умов;
- включення психотренінгів, візуалізації та індивідуального коучингу до програми підготовки підвищує впевненість і стабільність результатів спортсменів.

Практичні рекомендації щодо адаптації запропонованих методів тренування для різних рівнів підготовки спортсменів у спортивно-бальних танцях. Означені в дослідженні методичні підходи до тренувального процесу є ефективними, однак для їх успішної реалізації важливо застосовувати гнучкий підхід, адаптований до рівня підготовки спортсменів. З урахуванням цього пропонуються конкретні рекомендації для різних кваліфікаційних груп:

1. Початковий рівень (діти / новачки, 1–2 роки занять).

Мета: розвиток загальної фізичної бази, формування базових навичок техніки й ритміки, мотивація.

Рекомендації:

- замість повноцінної періодизації використувати спрощені мікроцикли з 2–3 акцентами на тиждень;
- зосередитись на ігрових формах фізичної підготовки, базових вправах на координацію, витривалість і гнучкість;
- вивчати скорочені версії базових фігур із поступовим ускладненням;
- використовувати візуальні й музичні засоби навчання (дзеркала, відео, ритмічні вправи з метрономом);
- психологічну підготовку інтегрувати у формі позитивної підтримки, вправ на увагу та уяву.

2. Середній рівень (спортсмени категорій E–D–C).

Мета: зміцнення фізичної форми, ускладнення технічного арсеналу, підготовка до локальних змагань.

Рекомендації:

- застосовувати базові принципи мезоциклу (3–4 тижні з домінуючою метою: техніка / витривалість / композиція);
- залучати елементи самоконтролю й самостереження (виконання комбінацій під камеру, ведення танцювального щоденника);
- включати прості психотренінги (візуалізація успішного виступу, аутотренінг);
- працювати над сценічністю й образністю за допомогою рольових і танцювальних етюдів.

3. Вищий рівень (категорії B–A–S, збірники, конкурсанти).

Мета: досягнення пікової форми, точність, стабільність результатів, змагальна психологія.

Рекомендації:

- повноцінна реалізація макро- та мезоциклів із чіткою структурою навантажень;
- включення тренувань у змагальному режимі, симуляції турнірів, робота у фулл-дресі;
- індивідуальна робота з коучем або спортивним психологом (робота з тривожністю, саморегуляція);
- акцент на точну відповідність WDSF-критеріям оцінювання;
- упровадження цифрового аналізу техніки (відео- та сенсорна діагностика рухів).

Загальні поради з адаптації:

- використовувати модульний підхід: кожен метод має мати «базову», «просунуту» й «змагальну» версію;
- навантаження регулювати через тривалість, інтенсивність і складність, а не лише через повторення;
- підготовка має бути цілеспрямованою, але емоційно комфортною — особливо для молодших вікових груп.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє сформулювати обґрунтовані висновки щодо ефективності комплексного підходу до підготовки спортсменів у спортивній бальній хореографії. На основі аналізу структури тренувального процесу, моделей мікро- та мезоциклів, а також практичної апробації методичних підходів визначено, що систематичне поєднання фізичної, технічної, хореографічної та психологічної підготовки забезпечує:

1. Поліпшення фізичних показників (на 15–25 %): зростання витривалості (вимірювана за результатами танцювальних тестів), стабільність рівноваги (балансові тести), розвиток гнучкості (тест «нахил уперед»), загальна рухова витонченість.

2. Зростання технічної точності виконання (на 20–30 %): зменшення кількості помилок у виконанні базових фігур, покращення синхронності в парі, відповідність музичному ритму, якість позури та ведення.

3. Значне підвищення психоемоційної стійкості (на 10–20 %): зниження рівня змагальної тривожності (за шкалами Ч. Спілберґера та N. S. Endler), збільшення впевненості у власних діях, підвищення концентрації уваги у змагальних умовах.

4. Оптимізація підготовки до змагань (оцінюється якісно): підвищення стабільності виступів на турнірах (менші розбіжності між кваліфікаційними й фінальними турами), вища готовність до турнірного стресу, покращення сценічної виразності.

Перспективи подальших досліджень. У контексті все більшого визнання спортивної бальної хореографії як висококонкурентного виду спорту постає низка напрямів, що потребують глибшого наукового осмислення та практичного опрацювання:

1. Розробка адаптивних тренувальних програм для різних вікових і кваліфікаційних груп спортсменів, з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного та психоемоційного розвитку.

2. Поглиблене вивчення психофізіологічного навантаження в процесі виконання конкурсних програм, з метою оптимізації відновлювальних заходів і запобігання перенапруженню.

3. Інтеграція інноваційних цифрових технологій (відеоаналіз, сенсорні трекери, віртуальна реальність) у систему підготовки спортсменів-танцюристів для підвищення ефективності контролю за технікою рухів та індивідуального прогресу.

4. Оцінювання впливу коучингових методик на психологічну готовність до змагань, форму-

вання впевненості, мотивації та емоційної саморегуляції спортсменів.

5. Міждисциплінарне вивчення взаємозв'язку між художньо-образною, технічною та фізичною складовими виступу, що дозволить розробити комплексні моделі успішного танцювального дуету.

6. Порівняльний аналіз міжнародних систем підготовки, що може стати основою для вдосконалення вітчизняних тренувальних стратегій відповідно до світових практик.

Подальше дослідження цих аспектів сприятиме не лише підвищенню спортивних досягнень, а й збагаченню теоретико-методичних засад танцювального спорту як окремої галузі сучасної спортивної науки.

Список посилань

- Артем'єва, Г., & Мошенська, Т. (2018). Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4(65), 32–36. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2018-4.005>
- Горбенко, О. В., & Лисенко, А. О. (2023). Особливості методики суддівства змагань із спортивних танців і танцювального спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 8(168), 36–39. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).07)
- Гриценюк, Р. А. (2021). Формейшн в танцювальному спорті: техніко-композиційні особливості. *Мистецтвознавчі записки*, 40, 83–88. <https://doi.org/10.32461/2226-2180.40.2021.250351>
- Гусак, Є. (2021). Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 1(129), 27–31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).06)
- Малиновська, Н. М., Семенова, Н. М., & Шкурєєв, К. І. (2024). Розвиток бальної хореографічної культури в Україні у 2010–2020-х роках. *Культура України*, 83, 75–82. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.083.08>
- Сосіна, В. Ю. (2020). Особливості хореографічної підготовки в спорті. *Dance studies*, 3(1), 72–79. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958>
- Byczkowska-Owczarek, D. (2019a). Dance as Art and Sport: Physiological and Aesthetic Intersections. *Movement & Society*, 12(3), 22–31.
- Byczkowska-Owczarek, D. (2019b). Performing on the Boundary of Art and Sport: The Case of Competitive Ballroom Dancers. *Czech Sociological Review*, 55(3), 369–392. <https://doi.org/10.13060/00380288.2019.55.3.471>
- Kilen, A., Larsson, T. H., & Bakken, R. (2015). Effects of High-Intensity Interval Training on Performance of Trained Dancers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(10), 2834–2841.
- Maksymchuk, B., Palamarchuk, O., Gurevych, R., Gerasymova, I., Fushtey, O., Logutina, N., Kalashnik, N., Kylivnyk, A., Haba, I., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020). Studying innovation as the factor in professional self-development of specialists in physical education and sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 118–136. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/337>
- Picart, C. J. (2006). *From Ballroom to Dancesport: Aesthetics, Athletics, and Body Culture*. State University of New York Press.
- Radulescu (Martinescu), M., & Ene Voiculescu V. (2024). Challenges and opportunities in optimizing physical training: impact on competitive performances in dance sport, *Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1 (pp. 46–53). <https://doi.org/10.35219/efms.2024.1.06>
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). Physiology of Sport and Exercise. *Human Kinetics*. <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/19991805178>
- World DanceSport Federation (WDSF). (2023). *DanceSport Technical Rules and Regulations*. www.worlddancesport.org

References

- Artemieva, H., & Moshenska, T. (2018). The role and significance of choreography in gymnastics and dance sports. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 4(65), 32–36. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2018-4.005> [In Ukrainian].
- Horbenko, O. V., & Lysenko, A. O. (2023). Features of judging methodology in sports dance competitions and dance sport. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 8(168), 36–39. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).07) [In Ukrainian].
- Hrytseniuk, R. A. (2021). Formation in dance sport: technical and compositional features. *Mystetstvoznachchi zapysky*, 40, 83–88. <https://doi.org/10.32461/2226-2180.40.2021.250351> [In Ukrainian].
- Husak, Ye. (2021). Features of the use of sports dances in the field of physical culture and sports. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 1(129), 27–31. [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 Ukrainian].
- Malynovska, N. M., Semenova, N. M., & Shkuryeyev, K. I. (2024). Development of ballroom choreography culture in Ukraine in the 2010s–2020s. *Culture of Ukraine*, 83, 75–82. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.083.08> [In Ukrainian].
- Sosina, V. Yu. (2020). Features of choreographic training in sports. *Dance Studies*, 3(1), 72–79. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958> [In Ukrainian].
- Byczkowska-Owczarek, D. (2019a). Dance as Art and Sport: Physiological and Aesthetic Intersections. *Movement & Society*, 12(3), 22–31. [In English].
- Byczkowska-Owczarek, D. (2019b). Performing on the Boundary of Art and Sport: the Case of Competitive Ballroom Dancers. *Czech Sociological Review*, 55(3), 369–392. <https://doi.org/10.13060/00380288.2019.55.3.471>. [In English].
- Kilen, A., Larsson, T. H., & Bakken, R. (2015). Effects of High-Intensity Interval Training on Performance of Trained Dancers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(10), 2834–2841. [In English].
- Maksymchuk, B., Palamarchuk, O., Gurevych, R., Gerasymova, I., Fushtey, O., Logutina, N., Kalashnik, N., Kylyvnyk, A., Haba, I., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020). Studying innovation as the factor in professional self-development of specialists in physical education and sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 118–136. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/337>. [In English].
- Picart, C. J. (2006). *From Ballroom to Dancesport: Aesthetics, Athletics, and Body Culture*. State University of New York Press. [In English].
- Radulescu (Martinescu), M., & Ene Voiculescu V. (2024). Challenges and opportunities in optimizing physical training: impact on competitive performances in dance sport, *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 1 (pp. 46–53). <https://doi.org/10.35219/efms.2024.1.06>. [In English].
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2005). Physiology of Sport and Exercise. *Human Kinetics*. <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/19991805178>
- World DanceSport Federation (WDSF). (2023). *DanceSport Technical Rules and Regulations*. www.worlddancesport.org. [In English].

Надійшла до редколегії 07.02.2025

М. М. Берднік

старший викладач, кафедра бальної хореографії, Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

О. М. Широковська

старший викладач, кафедра бальної хореографії, Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

І. І. Макарова

старший викладач, кафедра сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій, Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

M. Berdnik

senior lecturer, Department of Ballroom Choreography, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine

O. Shyrokovska

senior lecturer, Department of Ballroom Choreography, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine

I. Makarova

senior lecturer, Department of Modern Choreography and Sports and Recreation Technologies, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, Ukraine
