

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№2 (14) 2025

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal
**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)
DOI: 10.28925/2664-2069.2025.2

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 2(14). – 198 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., професор (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від 30 жовтня 2025 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





З М І С Т

<i>Арсене Ігор, Тімашева Олена</i>	Кореляція між екологічною освітою в сім'ї, закладах дошкільної й загальної середньої освіти та екологічною свідомістю і поведінкою	5
<i>Багас Олег, Алексєєва Олександра</i>	Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах	14
<i>Бакіко Ігор, Малімон Олександр, Касарда Ольга, Герасимюк Петро</i>	Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів, які займаються спортом	27
<i>Дяченко Андрій, Рабін Мохамед Фахмі Хашім</i>	Моніторинг швидкісних можливостей юних футболістів Іраку	35
<i>Кунінець Олеся</i>	Особливості ведення документообігу для організації та здійснення навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі	46
<i>Мандюк Андрій, Сороколіт Наталя, Ханікянц Олена, Андрес Андрій</i>	Порівняльний аналіз нормативно-правового забезпечення фізичного виховання в закладах вищої освіти України та країнах європейського союзу	54
<i>Петрова Наталя, Латишев Микола</i>	Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування	67
<i>Позмогова Наталія, Кальонова Ірина, Соломенчук Катерина</i>	Оцінка просторово-часових параметрів ходьби у осіб юнацького віку жіночої статі з нормальним та підвищеним рівнем тривожності	76



З М І С Т

<i>Приходько Володимир</i>	Проект реформи спорту вищих досягнень у контексті наслідків повномасштабної війни Росії проти України	84
<i>Рожкова Тетяна, Горбунова Єсенія</i>	Оптимізація тренувального процесу у спортивних танцях на основі врахування медико-біологічних особливостей спортсменок	100
<i>Ружанська Анна, Рожкова Тетяна</i>	Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями дітей 6-7 років	110
<i>Саутов Рахмет, Тищенко Валерія</i>	Функціональна підготовленість юних футболістів різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки	120
<i>Скалозуб Андрій, Шинкарук Оксана</i>	Визначення значущості сфер протидії тильтуванню у кіберспорті	130
<i>Хорошуха Михайло</i>	Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття	145
<i>Чередниченко Інна, Мельникова Людмила, Захаріна Євгенія, Захаріна Аліса, Чухланцева Наталя</i>	Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями	164
<i>Чубко Роман</i>	Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом	178
<i>Ярмоленко Максим</i>	Вплив тильту як емоційного стану гравців на результативність в кіберспорті	188

СПЕЦИФІКА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ

Чередниченко Інна^{1(ACDF)}, Мельникова Людмила^{1(BC)},
Захаріна Євгенія^{1(AEF)}, Захаріна Аліса^{2(BE)}, Чухланцева Наталя^{1(AEF)}

¹ Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»,
м. Буча, Київська область, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Актуальність теми зумовлена зростанням вимог до фізичної підготовленості спортсменів у спортивних бальних танцях, де поєднуються високі естетичні, технічні та фізичні навантаження. Недостатня структурованість змісту занять з фізичної підготовки ускладнює можливості ефективного розвитку основних фізичних якостей, що безпосередньо впливає на якість виконання танцювальних програм та спортивні результати. Сучасні науково обґрунтовані методики можуть значно підвищити ефективність тренувального процесу, тому пошук і впровадження оптимальних підходів є надзвичайно важливим і своєчасним.

Мета дослідження – обґрунтувати специфіку змісту фізичної підготовки у структурі занять спортивними бальними танцями спортсменів 16-17 років основного рівня навчання.

Матеріал і методи. У дослідженні брали участь 12 танцюристів, віком 16-17 років основного рівня навчання, які займаються спортивними бальними танцями на базі закладу позашкільної освіти. Під час дослідження використовувалися методи: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, аналіз документальних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати. Проведений аналіз існуючих програм художньо-естетичного напрямку показав, що фізична підготовка не розглядається як окремий розділ програми у спортивних бальних танцях. У розробленій нами програмі для основного рівня третього року навчання фізична підготовка є окремим розділом з обсягом 9,26% від загального. Визначена відповідність фізичних якостей і здібностей програмі і виду спортивних бальних танців. За методом кореляційного аналізу був визначений зв'язок між показниками сили, гнучкості, силової витривалості і координації, який був підставою для планування змісту фізичної підготовки у структурі занять спортивними бальними танцями. Запропоновані засоби підвищення фізичної підготовленості для включення в навчально-тренувальний процес у спортивних бальних танцях на основному рівні навчання.

Висновки. Розроблена нами експериментальна програма для спортсменів 16-17 років основного рівня навчання в спортивних бальних танцях включала фізичну підготовку як окремий розділ, зміст якого враховував різновид програми, вид танцю і особливості техніки танцю при підготовці до змагань.

Ключові слова: спортивні бальні танці, юнаки і дівчата, фізична підготовка, фізичні якості і здібності, види танцю, засоби.

SPECIFICITY OF THE CONTENT OF PHYSICAL TRAINING IN THE PROCESS OF SPORTS BALLROOM DANCE CLASSES

Cherednychenko Inna^{1(ACDF)}, **Melnykova Liudmyla**^{1(BC)},
Zakharina Ivgeniya^{1(AEF)}, **Zakharina Alice**^{2(BE)}, **Chukhlantseva Natalia**^{1(A, E, F)}

¹ National University «Zaporizhzhia Polytechnic», Zaporizhzhya, Ukraine

² Private higher educational institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences», Bucha, Kyiv region, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The relevance of the topic is due to the increasing requirements for the physical fitness of athletes in sports ballroom dancing, which combines high aesthetic, technical and physical loads. The lack of clearly structured methodological approaches to the organization of physical training limits the possibilities for the effective development of basic physical qualities, which directly affects the quality of dance program performance and sports results. Modern scientifically based methods can significantly increase the effectiveness of the training process, therefore the search and implementation of optimal approaches is extremely important and timely.

The aim of the article is to substantiate the specifics of the content of physical training in the structure of sports ballroom dancing classes for athletes aged 16-17 years at the basic level of education.

Materials and methods. The study involved 12 dancers aged 16-17 years old, of the basic level of education, who are engaged in sports ballroom dancing at an after-school education institution. The following methods were used during the study: analysis of scientific and methodological literature and Internet resources, analysis of documentary materials, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

Results. The analysis of existing programs of the artistic and aesthetic direction showed that physical training is not considered as a separate section of the program in sports ballroom dancing. In the program developed by us for the basic level of the third year of study, physical training is a separate section with a volume of 9.26% of the total. The correspondence of physical qualities and abilities to the program and the type of sports ballroom dancing was determined. By the method of correlation analysis, the relationship between the indicators of strength, flexibility, strength endurance and coordination was determined, which was

the basis for planning the content of physical training in the structure of sports ballroom dancing classes. Means of increasing physical fitness are proposed for inclusion in the educational and training process in sports ballroom dancing at the basic level of training.

Conclusions. The experimental program we developed for athletes aged 16-17 at the basic level of training in sports ballroom dancing included physical training as a separate section, the content of which took into account the type of program, type of dance, and features of dance technique in preparation for competitions.

Key words: sports ballroom dancing, boys and girls, physical training, physical qualities and abilities, types of dance, means.

Вступ

Постановка проблеми.

Спортивні бальні танці – це різновид спортивних танців, який поєднує елементи танцювального мистецтва, фізичної витривалості та змагального духу і результат в якому оцінюється за технікою, ритмом, артистизмом і загальним враженням.

Підготовка у спортивних бальних танцях, як у будь якому виді спорту складається з тренувального і змагального процесу, тривалість і зміст яких пов'язані з етапом підготовки, кваліфікацією спортсменів та іншими складовими. Ефективна підготовка спортсменів-танцюристів до змагань ґрунтуються на узагальнених принципах сучасної теорії спорту [6], теорії спортивного танцю [13, 19] та технічної [17] і хореографічної підготовки [16].

Стрімкий розвиток спортивних танців за останнє десятиріччя перетворив їх у видовищний вид спорту, який вимагає від танцюристів не тільки легкості, пластичності та ритмічного виконання змагальних композицій, але і високого рівня фізичної підготовленості [17], без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку [4].

Інтеграція технічної, фізичної та артистичної підготовленості спортсменів формує унікальну структуру спеціальної підготовленості,

реалізація якої вимагає застосування специфічних для виду спорту засобів і методів спортивної підготовки, зокрема фізичної [2].

Фізична підготовка у спортивних бальних танцях – це складний багатофакторний процес, який забезпечується алгоритмом, спеціально організованою послідовністю дій протягом всього періоду багаторічної підготовки спортсменів [9].

У спортивних бальних танцях фізична підготовка повинна бути спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей, необхідних для високоякісного виконання танцювальної програми, витривалості під час змагань і збереження техніки на високому рівні.

Враховуючи специфіку програм (латиноамериканська, європейська), фізична підготовка повинна бути орієнтована на: розвиток спеціальної витривалості, гнучкості і сили, підвищення швидкісно-силових здібностей та покращення координації і балансу; формування правильної постави і стабільності корпусу; швидкість виконання рухів, зокрема у латиноамериканській програмі та розвиток музичальності та ритмічності [22].

Попри високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, які займаються спортивними бальними

танцями, на сьогодні питання змістового наповнення фізичної підготовки в цьому виді спорту залишається недостатньо опрацьованим та потребує подальшого науково-методичного обґрунтування.

Відсутність системного підходу до структури та компонентів фізичної підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації призводить до неефективного розвитку фізичних якостей, які є критично важливими для досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Зокрема, відчувається нестача наукового обґрунтування саме структури і змісту фізичної підготовки з акцентом на особливості програм спортивних бальних танців (європейська і латиноамериканська) та врахування гендерних особливостей у процесі фізичної підготовки танцювальних дуетів відповідно до загально-теоретичних принципів та фундаментальних положень теорії розвитку фізичних якостей спортсменів різної статі, віку та рівня майстерності.

Це зумовлює необхідність обґрунтування змісту, методів і засобів фізичної підготовки з урахуванням специфіки цього різновиду спортивних танців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивні танці – один із складних технічних, складно-координаційних і ациклічних видів спорту [9]. У спортивних танцях постійно удосконалюється програма композицій за рахунок включення технічно-складних фігур, як в латиноамериканській, так і в європейських програмах [4].

Основними компонентами, що забезпечують всебічний розвиток спортсменів і впливають на підготовку

до змагань, О.А. Пивоварова, В.А. Бабаліч [5] називають: фізичну, психологічну і ритмічну підготовку.

Щодо змісту фізичної підготовки, то загальна фізична – спрямована на розвиток всіх фізичних якостей, а спеціальна – на розвиток певних м'язових груп, витривалість у конкретних танцювальних рухах, а також тренування для поліпшення координації та пластичності.

На даному етапі, узагальнення і систематизація даних науково-методичної літератури, дозволили виділити специфічні особливості тренування в спортивних танцях.

Серед чинників, що обумовлюють досягнення високих спортивних результатів у танцювальному спорті, одним із визначальних є високий рівень технічної підготовленості, а важливою методичною передумовою вдосконалення техніки змагальних вправ є відповідний рівень фізичної підготовленості [5, 12].

Крім того, достатня фізична підготовленість спортсменів забезпечує цілісність, ритмічність та безпечність тренувального процесу, а також є критерієм сумісності партнерів для занять спортивними танцями [3].

Розвиток спортивного танцю в якості виду спорту, шляхи вирішення проблем фізичної підготовки спортсменів-танцюристів мають дискусійний характер, що підтверджують дослідження і науковців, і тренерів-практиків. Вважають, що фізична підготовка є невід'ємною складовою процесу спортивного удосконалення спортсменів і забезпечує базу для технічно складної змагальної діяльності.

Зміст фізичної підготовки залежить від етапу підготовки,

особливостей програми, змісту змагальної діяльності, індивідуальних темпів біологічного розвитку та структури підготовленості конкретного спортсмена [3, 5, 12, 14, 15].

Демідова О. [3] наголошує, що спрямованість тренувального процесу танцюристів обумовлена особливістю змагальної діяльності, а саме – великою кількістю стартів, упродовж кількох годин, тривалістю танцювальної композиції, її інтенсивністю, насиченістю підтримками, фіксованими позиціями та технічно складними координаційними рухами, що вимагає від спортсменів здатності до максимальної концентрації, просторово-часової й динамічної чіткості рухів і їх біомеханічної раціональності, високого рівня фізичної та функціональної підготовленості.

Відомі фахівці з танцювального спорту, Wyon M., Allard G. [21] розробили свою власну систему періодизації, яка базується на принципах фізичної підготовки, технічного вдосконалення та психологічної готовності.

Чернявський І.С. [12] наголошує, що в основу фізичної підготовки спортсменів-танцюристів повинен бути покладений розвиток загальної фізичної підготовки, структура якої в танцювальному спорті покликана гармонійно розвивати фізичні якості, необхідні для високих досягнень на змаганнях.

У структурі підготовчого періоду річного циклу, який спрямований на підготовку функціональних систем організму та розвиток необхідних навичок для успішної участі у змаганнях він виділяє такі специфічні компоненти підготовки як: розвиток музичальності, тактику і стратегію та фізичну, технічну,

психологічну, хореографічну підготовку.

Демідова О. [3] вважає, що важливою передумовою вдосконалення техніки змагальних вправ є взаємозв'язок структури рухів і рівня фізичної підготовленості. Вона розробила і довела ефективність застосування моделей тренувальних занять, в яких запропоновано сполучене використання засобів фізичної і технічної підготовки залежно від виду програми танців.

Співвідношення між технічною і фізичною підготовкою відповідно 61% і 39%, не залежно від програми, різниця полягала у застосуванні засобів і методів, спрямованих на підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і здібностей, які впливають на якість засвоєння технічних елементів при підготовці до змагань.

На думку І. Сороневич, І. Чернявського [8], Т. Тракалюк [11] у спортивних танцях напрями вдосконалення фізичної підготовки ґрунтуються на точному визначенні структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності, компоненти якої, власне формують спеціалізовану спрямованість тренувального процесу, режими тренувальних навантажень і засоби підготовки.

Водночас, як зазначають автори [8], склалося розуміння, що на вдосконалення фізичної підготовки впливають певні протиріччя між засобами і методами функціонального забезпечення спеціальної працездатності і специфічними факторами технічної, артистичної і хореографічної майстерності в спортивному танці.

При цьому, Т. Тракалюк [11] підкреслює, що на ефективність

змагальної діяльності впливають специфічні компоненти рухової діяльності спортсменів-танцюристів, які роблять структуру функціонального забезпечення змагальної діяльності унікальною.

Це створює низку проблемних питань, які потребують вирішення в контексті системного вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, її реалізації в якості невід'ємного компоненту структури спеціальної підготовленості спортсменів-танцюристів.

Вище зазначене дозволяє припустити, що вирішення цих проблемних питань повинно ґрунтуватися на системному підході, який враховує ретроспективні аспекти розвитку виду спорту, її сучасний стан, виклики і можливості сучасної спортивної науки, що підтверджують І. Соронович, І. Чернявський [8].

Коваленко В. В. [4] обґрунтувала доцільність використання вправ TRX для покращення рівня фізичної підготовленості спортсменів з урахуванням специфіки спортивних танців та довела, що їх застосування в комплексі фізичної підготовки сприяє удосконаленню координації рухів та силової витривалості танцювальників.

Останнім часом для загальної фізичної підготовки спортсмени, в тому числі і танцівники, використовують сучасні фітнес програми, ефективність застосування яких доведена І. Соронович, О. Хом'яченко, С. Веселкіною, С. Попова, О. Podrihalo, G. Xiaohong, V. Mulyk, L. Podrigalo, M. Galashko, K. Sokol, et al. та ін. [2, 7, 9, 18].

Веселкіна С. О., Соронович І. М. [2] пропонують програму, в основі якої покладені сучасні фітнес-технології і яка складається з блоків тренувальних

вправ, на основі яких розроблена структура тренувального заняття, яка об'єднана в систему тренувальних занять.

Реалізація сукупності модулів дозволить вирішити завдання спеціальної фізичної підготовки з урахуванням технічних, артистичних і інших видів підготовленості танцюристів.

Вплив фітнес-технологій на стійкість і сталий розвиток спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів розглядають С.О. Попова, І.М. Соронович [7]. Запропонована програма фізичної підготовки включала засоби, спрямовані на розвиток нейродинамічних функцій, реакції кардіореспіраторної системи і опорно-рухового апарату в умовах напружених фізичних навантажень.

Соронович І., Хом'яченко О., Веселкіна С. [9] обґрунтували сучасні підходи до фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів та застосування інноваційних фітнес-тенденцій з урахуванням специфічних вимог підготовленості в спортивних танцях. Вони розглядають засоби сучасного фітнесу, які за координаційною структурою руху відповідають вимогам спортивного танцю і необхідною умовою їх раціонального використання вважають оптимізацію режимів роботи відповідно до вимог функціонального забезпечення спеціальної робоздатності танцюристів.

Podrihalo O, Xiaohong G, Mulyk V, Podrigalo L, Galashko M, Sokol K, et al. [18] роблять основні акценти у вдосконаленні спеціалізованої спрямованості засобів фізичної підготовки на застосування класичних і сучасних фітнес технологій.

Зміст фізичної підготовки в спортивних бальних танцях повинен враховувати особливості програми (латиноамериканська, європейська).

Програми визначають технічні, музичні, ритмічні та композиційні вимоги, які безпосередньо формують цілі та структуру фізичної підготовки.

Структура фізичної підготовки формує спеціальні вимоги до фізичних якостей, визначає тривалість і складність танцювальної програми, враховує відповідність танцювального стилю і віковій категорії та передбачає комплексність підготовки [20].

Таким чином зміст танцювальної програми визначає характер, обсяг та напрям фізичної підготовки. Чим вище рівень складності програми – тим більш спеціалізованими та індивідуально орієнтованими мають бути навантаження на різних етапах підготовки.

Отже, узагальнюючи результати аналізу публікацій, можна стверджувати, що досягнення високих результатів у спортивних бальних танцях тісно пов'язане з якісною, ефективно побудованою фізичною підготовкою, зміст якої впливає на засвоєння і вдосконалення технічних рухів при підготовці до змагань.

Фізична підготовка повинна бути комплексною, враховувати індивідуальні особливості спортсменів, специфіку етапу підготовки, рівень їхньої майстерності та вимоги програми з танцювального спорту.

Важливо також активно впроваджувати сучасні наукові підходи та технології для досягнення максимального ефекту у підготовці спортсменів-танцюристів.

Мета дослідження

Мета дослідження – обґрунтувати специфіку змісту фізичної підготовки у структурі занять спортивними бальними танцями спортсменів 16-17 років основного рівня навчання.

Матеріал і методи дослідження

У педагогічному експерименті взяли участь 12 танцюристів (шість пар), віком 16-17 років основного рівня навчання, які займаються спортивними бальними танцями на базі закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

Дослідження здійснено з дотриманням етичних стандартів Гельсінської декларації, за попереднього схвалення комітету з етики університету, протокол № 2 від 31.10.2024; усі учасники надали інформовану згоду на участь.

Під час нашого дослідження були використані методи: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, аналіз документальних матеріалів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Оскільки дані не відповідали закону нормального розподілу (перевірено за критерієм Шапіро-Уїлка), для оцінки взаємозв'язків застосовували рангову кореляцію Спірмена (ρ). Силу зв'язку інтерпретували як слабкий (<0.3), помірний ($0.3-0.5$), виражений ($0.5-0.7$) та сильний (≥ 0.7). Статистичну значущість визначали при $p < 0.05$.

З метою оцінювання змісту структури підготовки у спортивних бальних танцях на різних етапах річного циклу був проведений аналіз Програми з позашкільної освіти художньо-

естетичний напрям (хореографічний та декоративно-ужитковий профіль) [10] і Навчальної програми з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку бально-спортивна хореографія [1].

Педагогічне тестування проводилося за показниками сили, гнучкості, силової витривалості, координації і швидко-силових здібностей): згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть; присідання на правій/лівій, к-сть; піднімання тулуба з положення лежачи, к-сть; стрибки через скакалку на двох, к-сть; нахили за 60 секунд, к-сть; ходьба по прямій з закритими очима, см; рівновага за методикою Бондаревського з відкритими/закритими очима, сек; рівновага за методикою Ромберга, сек; викрут гімнастичної палиці назад-вперед, см; крок уперед з в.п., стоячи спиною до стіни і торкаючись руками, см; нахил вправо/вліво, см; опускання правого/лівого носка з в.п. сидячи, см. Вибір тестів пов'язаний з фізичними якостями і здібностями, рівень розвитку яких впливає на засвоєння і вдосконалення техніки виконання рухів від яких залежить ефективність підготовки і виступу на змаганнях у спортивних бальних танцях.

Таблиця 1 – Річний тематичний план експериментальної програми для основного рівня навчання в спортивних бальних танцях (години)

Розділ, тема	Кількість годин		
	Усього	Теоретичні	Практичні
Азбука музичного руху	3	3	-
Елементи класичного танцю	25	7	18
Партерна гімнастика	25	5	20
Тренувальна робота	23	-	23
Елементи сучасного бального танцю	200	16	184
Постановочна і репетиційна робота в складі ансамблю	10	4	6
Танцювальна імпровізація	5	-	5
Майстерність актора, накладання гриму та естетика танцю	3	-	3
Фізична підготовка	30	6	24
<i>Всього:</i>	<i>324</i>	<i>41</i>	<i>283</i>

Результати дослідження та їх обговорення

З метою обґрунтування специфіки змісту фізичної підготовки у структурі занять спортивними бальними танцями на етапі основного рівня навчання була проаналізована Програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку (хореографічний та декоративно-ужитковий профіль) [10] і Навчальна програма з позашкільної освіти художньо-естетичного напрямку бально-спортивна хореографія [1].

Аналіз показав, що у змісті підготовки не передбачена фізична підготовка як окремий вид роботи, хоча як доведено науковцями і підтверджено практикою, саме вона впливає на засвоєння і вдосконалення технічних елементів у спортивних бальних танцях [3, 21]

Запропонована нами експериментальна програма для основного рівня навчання спортивними бальними танцями для вихованців 16-17 років була розроблена відповідно існуючих програм художньо-естетичного напрямку [1, 10], таблиця 1.

Фізична підготовка була представлена окремим розділом у програмі і передбачала і теоретичні, і практичні заняття. Обсяг її в річному циклі становив 30 годин від загального обсягу (9,26%), з яких 6 годин на теоретичні заняття і 24 години на практичні.

Зміст занять спрямований на підвищення фізичної підготовленості враховував зв'язок виду танцю з фізичними якостями і здібностями, від рівня розвитку яких залежить засвоєння і вдосконалення технічних елементів у програмі європейських і латиноамериканських танців, таблиця 2.

Таблиця 2 – Відповідність фізичних якостей і здібностей виду танцю

Вид танцю	Фізичні якості і здібності
I. Програма європейських танців	
Квікстеп	Сила рук, рухливість хребетного стовпа (дівчата), рухливість гомілкового суглобу, швидкісно-силові здібності, координаційні здібності у поєднанні з витривалістю
Повільний вальс	Сила рук і м'язів черевного пресу, рухливість плечових суглобів, рухливість кульшових суглобів, рухливість гомілкового суглобу, координаційні здібності, витривалість
Танго	Сила рук і ніг, координаційні здібності у поєднанні з витривалістю, рухливість у плечових суглобів, силова витривалість
Віденський вальс	Координаційні здібності у поєднанні з витривалістю, сила рук, рухливість хребетного стовпа і гомілкового суглобу
Фокстрот	Силова витривалість, рухливість хребетного стовпа і плечових суглобів, координаційні здібності у поєднанні з витривалістю
II. Програма латиноамериканських танців	
Самба	Сила рук і ніг, координаційні здібності у поєднанні з швидкістю, витривалість, рухливість кульшових і плечових суглобів
Румба	Силова витривалість, координаційні здібності, рухливість кульшових і плечових суглобів, рухливість хребетного стовпа
Ча-ча-ча	Витривалість у поєднанні з координаційними здібностями, сила ніг і рук, рухливість гомілкового суглобу, швидкісно-силові здібності.
Пасодобль	Сила ніг і рук, рухливість гомілкового суглобу, силова витривалість, координаційні здібності у поєднанні з витривалістю
Джайв	Сила ніг і м'язів черевного пресу, витривалість у поєднанні з координаційними здібностями, швидкість, рухливість гомілкового суглобу, швидкісно-силові здібності

Для ефективного засвоєння і вдосконалення технічних елементів в спортивних бальних танцях при підготовці до виступів на змаганнях доцільно враховувати відповідність фізичних якостей і здібностей програмі (європейська, латиноамериканська) і зв'язок між ними, який визначався за методом кореляційного аналізу між

всіма показникам фізичної підготовленості.

У таблиці 3 представлений тісний зв'язок поміж показниками фізичної підготовленості, який доцільно враховувати при плануванні на одному занятті засобів спрямованих на розвиток фізичних якостей і здібностей.

Таблиця 3 – Тісний зв'язок між показниками фізичних якостей і здібностей у спортивних бальних танцях спортсменів 16-17 років

Зв'язок між показниками	r
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі – Піднімання тулубу з положення лежачи на спині, ноги зігнуті під кутом 90 градусів, руки за головою, лікті в сторони	0,71
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі – Рухливість у плечових суглобах: із в.п. стоячи спиною до стіни, руки в сторони, крок уперед	0,82
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині, ноги зігнуті під кутом 90 градусів, руки за головою, лікті в сторони – Рухливість у плечових суглобах: із в.п. стоячи спиною до стіни, руки в сторони, крок уперед	0,95
Статична рівновага за методикою Бондаревського (з відкритими очима) – Викрут гімнастичної палиці назад-вперед	- 0,77
Статична рівновага за методикою Бондаревського (з відкритими очима) – Рухливість гомілкового суглобу: із положення сидючи, ноги разом (права)	-0,80
Статична рівновага за методикою Бондаревського (з відкритими очима) – Рухливість гомілкового суглобу: із положення сидючи, ноги разом (ліва)	-0,83
Викрут гімнастичної палиці назад-вперед – Рухливість у плечових суглобах: із в.п. стоячи спиною до стіни, руки в сторони, крок уперед	0,81
Викрут гімнастичної палиці назад-вперед – Рухливість гомілкового суглобу: із положення сидючи на підлозі, ноги разом (права)	0,80
Викрут гімнастичної палиці назад-вперед – Рухливість гомілкового суглобу: із положення сидючи на підлозі, ноги разом (ліва)	0,78
Рухливість хребта і тазостегнового суглобу: нахил вправо – Рухливість хребта і тазостегнового суглобу: нахил вліво	0,73
Рухливість гомілкового суглобу: із положення сидючи на підлозі, ноги разом (права) – Рухливість гомілкового суглобу: із положення сидючи на підлозі, ноги разом (ліва)	0,98
Присідання на одній (правій) – Присідання на одній (лівій)	0,80

Зв'язок між іншими дослідженими показниками або був відсутній, або слабкий, що враховувалося при визначенні змісту фізичної підготовки на кожному окремому занятті зі спортсменами-танцюристами 16-17 років основного рівня навчання.

З урахуванням встановлених кореляційних зв'язків або їх відсутності нами була розроблена експериментальна програма, спрямована на підвищення фізичної підготовленості спортсменів-бальників основного рівня навчання для подальшого використання в тренувальному процесі. Такий підхід дав змогу підібрати вправи та

навантаження, що сприяють розвитку саме тих фізичних якостей і здібностей, які найбільш тісно пов'язані з ефективністю виконання технічних елементів у спортивних бальних танцях залежно від програми і виду.

За експериментальною програмою заняттях проводилися три рази на тиждень по 2 академічні години (90 хвилин) з перервою в 10 хвилин. Заняття складалося з підготовчої, основної і заключної частини з тривалістю відповідно 15, 65 і 10 хвилин.

На фізичну підготовку відводилося 20-25 хвилин на одному занятті, залежно від мети і завдань. Вправи на підвищення фізичної підготовленості застосовувалися або на



початку, або по закінченню основної частини заняття залежно від того, розвиток яких фізичних якостей чи здібностей був запланований.

На одному занятті був передбачений розвиток однієї-двох фізичних якостей чи здібностей, залежно від змісту інших видів

підготовки, передбачених програмою.

Поєднання на одному занятті фізичних якостей і здібностей враховувало позитивний і негативний перенос [6]. За експериментальною програмою на одному занятті поєднувався розвиток фізичних якостей і здібностей, наведений в таблиці 4.

Таблиця 4 – Поєднання фізичних якостей і здібностей на одному занятті в спортивних бальних танцях на третьому році навчання основного рівня підготовки

Фізичні якості/здібності	Рекомендується поєднання з	Коментар
Сила	Швидкість, силова витривалість	Поєднувалося з вибуховою роботою, з відпочинком між підходами
Загальна витривалість	Силовa витривалість, координаційні здібності	Розвивалася по закінченню основної частини заняття
Силовa витривалість	Сила, загальна витривалість	Розвивали після силового блоку або методом колового тренування
Гнучкість	При будь-якому навантаженні	Включали у середині чи в кінці основної частини заняття
Швидкісно-силові здібності	Координаційні здібності, сила	У середині основної частини заняття
Координаційні здіюності	Швидкість, гнучкість	Поєднували з вправами на утримання рівноваги і реакцію

Не поєднувалися на одному занятті вправи на силу і витривалість, що впливало на підбір вправ та їх дозування при застосуванні на тренувальному занятті.

Залежно від спрямованості фізичної підготовки застосовувалися відповідні вправи на розвиток фізичних якостей і здібностей:

1. Силовa витривалість рук: різновиди згинання і розгинання рук у положенні лежачі, динамічна планка, динамічне розтягування фітнес-стрічки.

2. Силовa і силовa витривалість ніг (з уруванням вихідного положення і тривалості виконання): стрибки через скакалку, утримання статичних положень, вистрибування, випади, присідання, перекати та ін.

3. Сила м'язів черевного пресу:

піднімання тулуба з різних вихідних положень; піднімання ніг, почергове розведення та зведення ніг, піднімання та підтягування зігнутих ніг і торкання ліктями колін; одночасне піднімання ніг та рук до положення гострого кута та ін.

4. Координаційні здібності з відкритими і закритими очима: піднімання на носки, утримання стійкого положення на одній нозі, ходьба по прямій та ін.

5. Рухливість плечових суглобів: прокручування палиці вперед і назад та повороти з різним хватом і положенням рук, з'єднання за спиною рук та ін.

6. Рухливість гомілкових суглобів: витягування носків з положення сидячи, колові рухи стопами, піднімання на носок і опускання, підкручування стопи з тиском на пальці

та ін.

7. Гнучкість хребта і тазостегнових суглобів: вправа «Кішечка», «Міст»; нахили, кругові оберти тулуба та ін.

Вправи, які застосовувалися на заняттях спортивними бальними танцями обиралися відповідно вікових особливостей, статі і спрямованості на розвиток фізичних якостей та здібностей, що позитивно вплинуло на вдосконалення основних технічних елементів та засвоєння нових танцювальних композицій.

Висновки

Комплексний аналіз науково-методичних джерел і даних з відкритих інтернет-ресурсів засвідчив, що фізична підготовка є ключовим компонентом у структурі навчально-тренувального процесу спортсменів, які займаються спортивними бальними танцями.

Специфіка змісту фізичної підготовки створює необхідні передумови для ефективного оволодіння технікою виконання танцювальних елементів, а також досягнення стабільних спортивних результатів у змагальній діяльності.

Аналіз змісту існуючих програм показав відсутність розділу фізичної

підготовки у структурі занять на всіх етапах підготовки.

Розроблена нами експериментальна програма передбачала фізичну підготовка як окремий розділ і складала 9,26% від загального обсягу годин. Була визначена відповідність фізичних якостей і здібностей програмі та виду спортивних бальних танців.

При розробці змісту фізичної підготовки враховували кореляційні зв'язки між дослідженими показниками і надали рекомендації щодо основних засобів підвищення фізичної підготовленості з урахуванням спрямованості занять на розвиток сили, гнучкості, силової витривалості та координаційних і швидко-силових здібностей.

Перспективи подальших досліджень

Перспектива подальших досліджень буде спрямована на визначення ефективності змісту фізичної підготовки в структурі занять спортивними бальними танцями спортсменів основного рівня навчання та впливом на технічну і функціональну підготовленість.

Література:

1. Артюх, В. В., Білай, І. А., & Вартовник, В. О. (2012). *Програми для позашкільної освіти «Художньо-естетичний напрям» (хореографічний та декоративно-ужитковий профіль)*. Київ.
2. Веселкіна, С. О., & Соронович, І. М. (2018). Специфічні особливості фізичної підготовки в спортивних танцях на сучасному етапі розвитку. *Педагогічні науки*, (40), 26–32.
3. Демідова, О. (2015). Структура та зміст фізичної підготовки танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 35–40.
4. Коваленко, В. В. (2021, 29 січня). Особливості застосування TRX в комплексі фізичної підготовки спортсменів-танцюристів. У *IV Всеукраїнська електронна конференція «COLOR OF SCIENCE»* (с. 210–212). Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського.
5. Пивоварова, О. А., & Бабаліч, В. А. (2024, 12 квітня). Структура та зміст фізичної підготовки у танцювальному спорті на етапі базової підготовки. У *VII Всеукр. наук.-практ. семінар*

- «Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту» (с. 52–55). Кропивницький: Видавець Лисенко В. Ф.
6. Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування* (Підручник). Київ: Перша друкарня.
 7. Попова, С. О., & Соронович, І. М. (2023). Вплив фітнес-технологій на стійкість і сталий розвиток спеціальної працездатності спортсменів-танцюристів. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 67–75. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-10>
 8. Соронович, І., & Чернявський, І. (2025). Сучасні тренди спеціальної фізичної підготовки в спортивному танці. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(1), 65–73.
 9. Соронович, І., Хом'яченко, О., & Веселкіна, С. (2019). Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (2), 13–19.
 10. Темченко, Н. В. (2020). *Навчальна програма з позашкільної освіти: художньо-естетичного напрямку (бально-спортивна хореографія)*. Запоріжжя.
 11. Тракалюк, Т. О. (2020). *Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей* (Автореферат канд. наук). НУФВСУ, Київ.
 12. Чернявський, І. С. (2025). *Побудова тренувального процесу кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях в річному циклі підготовки* (Дисертація). Київ.
 13. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
 14. Bria, S., Bianco, M., Galvani, C., Palmieri, V., Zeppilli, P., & Faina, M. (2011). Physiological characteristics of elite sport dancers. *Journal Name*, 51(2), 194–203. (назва журналу потрібно уточнити, якщо є)
 15. Burzynska, A. Z., Finc, K., Taylor, B. K., et al. (2017). The dancing brain: Structural and functional signatures of expert dance training. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 566.
 16. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Bulatova, M., et al. (2020). Relationship of successful formation of choreographic skills in young athletes with psychophysiological characteristics. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 915–920.
 17. Mu, C., Soronovych, I., Diachenko, A., et al. (2021). The characteristics of physical fitness related to athletic performance of sport dancers. *Sport Mont*, 19(S2), 125–130. <https://doi.org/10.26773/smj.210921>
 18. Podrihalo, O., Xiaohong, G., Mulyk, V., et al. (2022). Priority scientific areas in sports dances research. *Physical Education of Students*, 26(5), 207–223. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0501>
 19. Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
 20. Watson, T., Graning, J., McPherson, S., et al. (2017). Dance, balance and core muscle performance following a 9-week program. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(1), 5–?.
 21. Wyon, M., & Allard, G. (2022). *Periodization: A Framework for Dance Training*. Bloomsbury Publishing.
 22. Yin, A. X., Geminiani, E., Quinn, B., et al. (2019). Evaluation of functional performance in adolescent ballet dancers. *Pediatric Sports Medicine*, 11(7), 722–730.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Чередниченко Інна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0373-5574>
E-mail: missis.tcheredni4enko2011@gmail.com

Мельникова Людмила,

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4417-3977>
E-mail: nayka1927@gmail.com

Захаріна Євгенія,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0222-3385>
E-mail: zaharinaevgenia@gmail.com

Захаріна Аліса,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»
м. Буча, Київська область, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4184-1140>
E-mail: alisa201088@gmail.com

Чухланцева Наталя,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8403-263X>
E-mail: chuhnv@zp.edu.ua

Отримано: 17.07.2025

Прийнято: 30.08.2025

Опубліковано: 30.10.2025

Чередниченко, І., Мельникова, Л., Захаріна, Є., Захаріна, А., & Чухланцева, Н. (2025). Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2(14), 164-177. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.215>