



”

Лисенко А., Мішин М., Горбенко О. Еволюція методичних парадигм у техніці спортивних танців: від метафори до біомеханіки. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 9. С. 74-83. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-010>.

Lysenko A., Mishyn M., Horbenko O. Evoliutsiia metodychnykh paradyhm u tekhnitsi sportyvnykh tantsiv: vid metafory do biomehaniky [Evolution of methodological paradigms in sports dance technique: from metaphor to biomechanics]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 9. S. 74-83. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i9-010>.

УДК [78.085.3:796.012.5]

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i9-010

Альберт ЛИСЕНКО<sup>1</sup>, Максим МІШИН<sup>2</sup>, Олена ГОРБЕНКО<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7235-9985>  
speksalbert@gmail.com

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8908-6861>  
mishyn.m@khdaifk.com

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5194-6141>  
horbenkoelen@gmail.com

## ЕВОЛЮЦІЯ МЕТОДИЧНИХ ПАРАДИГМ У ТЕХНІЦІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ: ВІД МЕТАФОРИ ДО БІОМЕХАНІКИ

**Анотація.** У даній статті авторами здійснено порівняльний аналіз методичних підходів до виконання свінгових рухів, нахилів, підйомів і опускань у спортивних танцях європейської програми. Отже, проведене дослідження підтверджує, що сучасна методична література, рекомендована провідними міжнародними танцювальними організаціями, демонструє тенденцію до поєднання образно-метафоричних і біомеханічних моделей пояснення техніки руху. Метою дослідження є охарактеризувати зміст педагогічних парадигм, що лежать в основі формування тілесної грамотності спортсменів, з урахуванням кінематичних, ритмічних та естетичних характеристик. У роботі були використані методи теоретичного аналізу, контент-аналізу наукових джерел, порівняльної педагогіки, біомеханічного моделювання та літературної адаптації. Результати здійсненого аналізу дозволяють зробити висновок про наявність двох провідних підходів: інтуїтивно-образного, що базується на метафоричному мисленні, та структурно-біомеханічного, що спирається на кінематичні моделі, анатомічну точність і фазову структуру руху. На основі аналізу сучасних досліджень (Chang et al., Kulíš et al., Shioya, Yoshida et al.) та класичних джерел (Moore, Howard, Hearn, Trautz, Nystrom) виявлено тенденцію до синтезу стилів у сучасній методиці викладання. Здійснене дослідження дає можливість сформулювати концепт «інтелектуальної хореографії» як нової педагогічної рамки, що поєднує наукову точність, естетичну образність і спортивну ефективність. Запропоновано створення модульної системи навчання, адаптованої до дитячої, рекреаційної та інклюзивної педагогіки, особливо актуальної в умовах військового стану. Стаття спрямована на оновлення методики викладання спортивного танцю, формування тілесної грамотності та розвиток національної хореології як синтезу мистецтва, науки і спорту.

**Ключові слова:** спортивні танці; європейська програма; біомеханіка; інтелектуальна хореографія; модульне навчання; тілесна грамотність; методика; свінгові рухи.

Albert LYSENKO<sup>1</sup>, Maksym MISHYN<sup>2</sup>, Olena HORBENKO<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7235-9985>  
speksalbert@gmail.com

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8908-6861>  
mishyn.m@khdaifk.com

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5194-6141>  
horbenkoelen@gmail.com

## EVOLUTION OF METHODOLOGICAL PARADIGMS IN SPORTS DANCE TECHNIQUE: FROM METAPHOR TO BIOMECHANICS

**Abstract.** This research article presents a comprehensive comparative analysis of methodological paradigms applied to the execution of swing movements, tilts, rises, and falls in European-style sports dance. The study reveals that contemporary instructional literature, endorsed by leading international dance organizations, increasingly reflects a tendency toward integrating metaphorical-imagistic and biomechanical models of movement explanation. The primary objective of this research is to characterize the pedagogical paradigms that underpin the development of bodily literacy in athletes, with a particular focus on kinematic, rhythmic, and aesthetic dimensions. The authors employ a range of research methods, including theoretical analysis, content analysis of academic sources, comparative pedagogy, biomechanical modelling, and literary adaptation. The findings identify two dominant methodological approaches: the intuitive-imagistic approach, grounded in metaphorical thinking and artistic imagery, and the structural-biomechanical approach, based on kinematic models, anatomical precision, and phase-based movement structure. These paradigms are not presented as mutually exclusive but rather as complementary frameworks that, when synthesized, offer a more holistic understanding of movement technique. Drawing on recent international studies (Chang et al., Kulíš et al., Shioya, Yoshida et al.) and classical sources (Moore, Howard, Hearn, Trautz, Nystrom), the analysis highlights a growing trend toward stylistic synthesis in modern dance pedagogy. This synthesis reflects a shift from rigid technical

*instruction to a more nuanced, interdisciplinary approach that embraces both scientific rigor and artistic expression. The concept of "intellectual choreography" is introduced as a new pedagogical framework that integrates biomechanical accuracy, metaphorical depth, and athletic effectiveness. Based on this framework, the authors propose a modular training system tailored to the needs of children's, recreational, and inclusive pedagogy – particularly relevant in the context of martial law and the broader challenges facing Ukrainian education. The article contributes to the renewal of sports dance methodology, the advancement of bodily literacy, and the development of national choreology as a synthesis of art, science, and sport. It offers a foundation for future curriculum innovation and invites further interdisciplinary dialogue among educators, coaches, and researchers.*

**Keywords:** sports dance; European program; biomechanics; intellectual choreography; modular training; bodily literacy; methodology; swing movements.

**Постановка проблеми.** У сучасному спортивному танці техніка виконання перестала бути суто механічним набором рухових навичок, що передаються від тренера до спортсмена за допомогою повторення. Вона трансформувалася у складну мультидисциплінарну систему, яка органічно поєднує елементи фізики, анатомії, естетики, педагогіки, мистецтва та спорту [5]. Така трансформація породила явище, яке можна означити як методична багатомовність – феномен, за якого кожне покоління авторів говорить про ті самі поняття, але різними мовами, з різною логікою, різною метафориною, що ускладнює процес навчання і передачі знань.

Проблема, яку ми порушуємо в межах цього дослідження, полягає в тому, що досі не здійснено системного аналізу еволюції методичних підходів до формування техніки виконання спортивних танців. З одного боку, маємо класичну школу, де техніка описується через образи, метафори, сталі формули, що апелюють до інтуїтивного сприйняття руху (Alex Moore, Geoffrey Hearn, Guy Howard, Rudi Trautz, Stephen Arthur Nystrom, UKA, Victor Silvester). З іншого боку, постає сучасна школа, яка пропонує структурно-біомеханічну модель, засновану на наукових принципах руху, точних вимірюваннях і кінематичних параметрах (Станіслав Портаненко, Kulíš Szymon, Setsuko Tsuchiya, Shioya Tadashi, Marco Sietas, Yasuyuki Yoshida та ін.).

Цей розрив між поколіннями, між стилями мислення і викладання, створює відчутну педагогічну напругу. Як викладачеві або тренеру обрати методику, яка не суперечить ані традиції, ані сучасній науці? Як студенту або спортсмену зрозуміти логіку руху, коли одні джерела закликають «пливи, як човен» [36], а інші вимагають «застосуй векторну силу через опорну точку стопи» [28]? Ці питання не є риторичними – вони постають у щоденній практиці навчання, тренування, оцінювання.

На початку нашого дослідження ми вже окреслили цю проблему як багатовимірну: вона має стилістичний, термінологічний та концептуальний характер. Зокрема, було показано, що представники так званої «Old School» (Moore, Hearn, Howard, UKA, Silvester) будують пояснення на інтуїтивній логіці образу, що апелює до естетичного сприйняття і тілесної уяви. Натомість сучасні дослідники (Chang, Kulíš, Shioya, Yoshida, Xiao Xi, Pavleski, Кеба, Лисенко, Портаненко та ін.) спираються на аналітичну логіку структури, що базується на біомеханічних моделях, фазовості руху, параметрах стабільності та ефективності.

Це не просто різні стилі викладання – це різні епістемології, тобто різні способи мислення про танець як явище. Один підхід розглядає танець як мистецтво, що народжується з інтуїції, образу, музичного імпульсу. Інший – як науку, що вимагає точності, вимірюваності, структурної логіки. І саме тому виникає потреба в новій педагогічній рамі – у концепті, який дозволить синтезувати ці підходи, зберігаючи їхню глибину, точність і поетичність. Така рамка, яку ми означаємо як «інтелектуальна хореографія», має стати містком між традицією і сучасністю, між інтуїцією і аналітикою, між естетикою і ефективністю.

Відтак, наукове і практичне завдання цієї статті полягає у здійсненні трьох взаємопов'язаних кроків: по-перше, у систематизації методичних моделей, що використовуються в сучасному спортивному танці; по-друге, у виявленні еволюційних тенденцій, які визначають зміну парадигм викладання техніки; і по-третє, у формулюванні нової педагогічної парадигми, що поєднує наукову точність, мистецьку образність і педагогічну ефективність – як основу для підготовки тренерів нового покоління.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У процесі формування сучасної методики тренування зі спортивних танців спостерігається чітка еволюція авторських підходів – від образно-метафоричних пояснень до біомеханічно-структурованих моделей. Ця еволюція є не просто зміною стилю викладання, а глибокою трансформацією мислення, в межах якої техніка постає як мова, як система, як жест культури. Вона відображає перехід від інтуїтивного до аналітичного, від естетичного до функціонального, від метафори до моделі.

У межах порівняльного аналізу було розглянуто ключові джерела, що репрезентують два покоління методичних мислень: умовно позначене як «Old School» – класична школа педагогічної інтуїції, та сучасна школа, доповнена актуальними науковими дослідженнями, що базуються на емпіричних даних і біомеханічних принципах.

Автори покоління «Old School» – Віктор Сильвестр, Алекс Мур, Гай Говард, Джеффри Херн – це не просто імена в історії танцю, а справжні архітектори педагогічної інтуїції ХХ століття. Їхні праці

формують образну геометрію руху, де техніка живе в уяві, а пояснення – у метафорі, що апелює до естетичного сприйняття.

Так, Віктор Сильвестр (Sir Victor Marlborough Silvester OBE), чемпіон світу з бальних танців 1922 року, один із засновників Імперського товариства вчителів танців (ISTD), у своїй фундаментальній праці *«Теорія та техніка бальних танців»* описує техніку як елегантну формулу руху, де кожен елемент має свою музичну і просторову логіку [38].

Алекс Мур (Sir Alexander Reuben Percy Moore MBE), срібний призер чемпіонату світу 1926 року, у своїх книгах – які згодом стали своєрідною «танцювальною Біблією» – описує фігури через образи: «рух як плавання», «позиція як картина». Він розробив табличний формат опису фігур, що дозволяє швидко орієнтуватися в структурі танцю. Цей формат використовується і сьогодні [20; 21].

Гай Говард поєднує технічний опис із історичними довідками, списками скорочень та порадами для складання іспитів. Його стиль – формульний, з акцентом на послідовність і стандартизацію [17; 18].

Джеффри Херн вводить поняття «вага голови», «ритм пари», «динамічний шейпінг» – інтуїтивно, без опори на біомеханіку, що створює образну, але не завжди структуровану модель викладання [25; 26].

Руді Траутц представляє перехідний стиль: від метафори до формули, поєднуючи образність із фізикою руху, що дозволяє зберегти естетичну глибину при поступовому наближенні до аналітичної точності [31].

Стівен Артур Ністром пропонує модель пояснення техніки для новачків через життєві аналогії, гумор і тілесну логіку. Його підхід – гуманістичний, з акцентом на доступність і емоційну грамотність [36].

Усі ці автори формують педагогіку, де техніка – це не лише рух, а образ, що живе в уяві виконавця, формує його естетичну чутливість і музичне мислення.

Натомість сучасні автори – Антон Новак, Олівер Редер, Сецуко Цучія, Марко Сіетас та інші – пропонують методику, засновану на наукових принципах, графічних моделях і логіці тілесної взаємодії.

Антон Новак (Anton Novak) представив базову техніку спортивних танців, детально пояснивши її за допомогою численних зображень і схем, що дозволяє візуалізувати кожен елемент руху [22].

Олівер Редер (Dr. Oliver Rehder) аналізує структуру постави, роботу стопи, обертання, координацію у парі, нахили, лінії, ведення. Його стиль – анатомічно точний, з використанням термінів: «опорна точка», «векторна сила», «координована траєкторія» [24].

Марко Сіетас (Marco Sietas) і команда Академії Всесвітньої федерації танцювального спорту (WDSF DanceSport Academy) оновлюють технічні таблиці, включаючи нові параметри, що описують динаміку, траєкторію, опору [35].

Сецуко Цучія (Setsuko Tsuchiya PhD) пропонує модель переходу від світського танцю до спортивного, з акцентом на навчальні програми, танцювальну нотацію, історію і структуру дисциплін. Її стиль – системний, міждисциплінарний, з глибоким розумінням культурного контексту [32].

Актуальні дослідження доповнюють методику емпіричними даними. Зокрема, Chang M. та ін. здійснили систематичний огляд, у якому виявлено кореляцію між кінематикою руху та естетичним сприйняттям [23]. Szymon Kulíš та співавтори провели серію досліджень, присвячених свінговим і покачувальним рухам у Віденському вальсі, запропонувавши методи візуалізації руху тазового поясу і грудного сегмента [28; 29; 30]. Tadashi Shioya моделює покачування як синусоїдальний процес, використовуючи двоелементні математичні моделі [33; 34]. Yasuyuki Yoshida та співавтори здійснили порівняльний аналіз чемпіонських пар, виявивши, що ініціація оберт у висококваліфікованих спортсменів відбувається з тазового сегмента, тоді як у менш досвідчених – з грудного. Також зафіксовано статеві відмінності у довжині кроку, амплітуді рухів та фазовій координації [42; 43; 44].

Xiao Xi G. пропонує моделі оптимізації техніки з урахуванням інерційних характеристик тіла [41]. Vlatko Pavleski та ін. аналізують об'єктивність суддівства у стандартній програмі, зокрема за критерієм «технічні якості» [39]. Станіслав Портаненко досліджує біомеханіку базових фігур, зокрема положення пари, траєкторію руху, часові характеристики [15]. Мирослав Кеба здійснює методичний аналіз свінгу, класифікуючи його за типами, площинами, технічними та косметичними компонентами [6; 7; 8]. Альберт Лисенко у своїй авторській тезі обґрунтовує біомеханіку свінгу як основу техніки європейської програми спортивних танців [11].

Усі ці дослідження не лише уточнюють технічні параметри, а й формують нову педагогічну мову – мову точності, функціональності, тілесної логіки. Вони відкривають шлях до створення інтелектуальної хореографії як синтезу науки, мистецтва і педагогіки. І саме в порівнянні (див. таблицю 1) з «Old School» ця мова набуває своєї повноти.

**Мета, завдання та методологія дослідження.** Метою даного дослідження є комплексне, багатовимірне вивчення еволюції методичних підходів до вдосконалення техніки спортивних танців європейської програми. Особлива увага приділяється трансформаціям у педагогічному мисленні, науковому моделюванні та мистецькому трактуванні руху, що відображають глибинні зміни у способах осмислення тілесної дії як культурного, етичного та естетичного явища.

Таблиця 1.

## Порівняльна характеристика стилів мислення

| Параметр           | Old School             | Сучасні автори + дослідження |
|--------------------|------------------------|------------------------------|
| Термінологія       | Образна, метафорична   | Технічна, біомеханічна       |
| Пояснення техніки  | Через уяву, аналогії   | Через структуру, фізику      |
| Ведення            | «М'яке», інтуїтивне    | «Контактне», координоване    |
| Рамка              | Як форма               | Як функціональна система     |
| Лінія              | Як естетичний жест     | Як векторна траєкторія       |
| Оберт              | Як плавний рух         | Як результат опорної дії     |
| Педагогічна модель | Інтуїтивна, образна    | Аналітична, прагматична      |
| Суддівство         | Суб'єктивне, естетичне | Стандартизоване, об'єктивне  |
| Перцепція          | Через уяву             | Через кінематику             |
| Свінг              | Метафора, жест         | Модель, функція              |

У межах дослідження окреслено низку завдань, які дозволяють реалізувати поставлену мету у повному обсязі. По-перше, передбачається здійснити порівняльний аналіз джерел, що репрезентують різні стилі викладання техніки: образний (що базується на метафорах та аналогіях), формульний (що спирається на геометричні моделі), біомеханічний (що використовує кінематичні параметри), перцептивний (що апелює до тілесних відчуттів) та композиційний (що інтегрує техніку у художню структуру танцювального твору).

По-друге, необхідно визначити ключові параметри техніки, які зазнають змін у трактуванні залежно від методичної парадигми. До таких параметрів належать: рамка, ведення, лінія, оберт, свінг, покачування, центр маси, траєкторія – як семантичні вузли, що формують педагогічну інтонацію і визначають характер навчального процесу.

По-третє, дослідження має на меті виявити вплив сучасних наукових розвідок на педагогічну практику. Зокрема, йдеться про використання кінематичних моделей, формування перцептивних критеріїв краси, а також об'єктивізацію суддівства через параметризацію руху, що дозволяє перейти від інтуїтивного оцінювання до структурованої експертної аналітики.

По-четверте, пропонується введення концепту «інтелектуальна хореографія» як нової рамки викладання, у межах якої техніка постає не лише як набір рухів, а як система мислення, етики та естетики. Цей концепт акцентує увагу на тілесній свідомості, семантичній глибині та культурній контекстуальності, що дозволяє переосмислити навчальний процес як художньо-наукову взаємодію.

Таким чином, дослідження спрямоване на створення теоретичної та практичної основи для інтеграції класичних і сучасних підходів у навчальні програми, тренувальні модулі та науково-методичні розробки у сфері танцювального спорту та спортивних танців. Воно має на меті не лише описати існуючі моделі, а й сформувати нову педагогічну мову, здатну поєднати традицію і новаторство.

Методологія дослідження побудована як багаторівнева система, що інтегрує наукові, мистецькі та педагогічні підходи. Центральним елементом є порівняльний аналіз текстів, які репрезентують різні епохи, стилі та школи викладання техніки виконання спортивних танців. До аналізу включено:

- а) класичні трактати (Сильвестр, Мур, Говард, Херн);
- б) представників німецької школи (Траутц, Редер);
- в) американську методіку (Ністром);
- г) сучасні наукові праці (Chang, Kulíš, Shioya, Yoshida, Pavleski та ін.);
- д) українські адаптації (Портаненко, Кеба, Лисенко).

Другим етапом є стилістичне і термінологічне картування, що передбачає аналіз стилістичних засобів і термінологічних полів, які використовуються в описі техніки. У межах цього етапу було ідентифіковано основні стилі викладання – формульний, образний, біомеханічний, поетичний – а також ключові терміни: «рамка», «свінг», «оберт», «центр», «лінія», «ведення». На основі цього аналізу сформовано семантичну мапу педагогічного дискурсу, яка дозволяє виявити глибинні смисли, закладені у методичних текстах.

Третім етапом є визначення типових педагогічних моделей, що наведені у таблиці 2. Зокрема, було ідентифіковано п'ять основних моделей викладання техніки: *образна модель* – базується на використанні метафор і аналогій (Silvester, Moore, Nystrom); *формульна модель* – спирається на геометричні та кінематичні описання (Howard, Hearn, Yoshida, Pavleski); *біомеханічна модель* – використовує наукове моделювання руху (Chang, Kulíš, Shioya, Батєєва, Портаненко); *перцептивна модель* – орієнтована на тілесне відчуття і сенсорну чутливість (Rehder, Novak, Tsuchiya, Лисенко); *композиційна модель* – розглядає техніку як частину художньої структури (Біленька, Бугаєць, Кеба).

Таблиця 2.

## Ідентифіковані типові моделі викладання техніки

| Модель       | Характеристика                         | Представники                              |
|--------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| Образна      | Використання метафор, аналогій         | Silvester, Moore, Nystrom                 |
| Формульна    | Геометричні та кінематичні описання    | Howard, Hearn, Yoshida, Pavleski          |
| Біомеханічна | Наукове моделювання руху               | Chang, Kulíš, Shioya, Батєєва, Портаненко |
| Перцептивна  | Орієнтація на тілесне відчуття         | Rehder, Novak, Tsuchiya, Лисенко          |
| Композиційна | Техніка як частина художньої структури | Біленька, Бугаєць, Кеба                   |

Для візуалізації еволюційних змін використано таблиці, схеми, цитати, графічні модулі, що дозволяють не лише описати, а й показати динаміку трансформацій у методичному мисленні.

Завершальним етапом є інтерпретація техніки через концепти, які дозволяють побачити її не лише як фізичну дію, а як культурний, етичний і естетичний жест – як мову, що говорить про людину, її внутрішній світ, її здатність до взаємодії, вираження і творчості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Удосконалення техніки свінгових рухів у спортивних танцях європейської програми постає не лише як методичне завдання, а як стратегічна потреба сучасної спортивної науки, що прагне гармонійно поєднати естетичну виразність із біомеханічною точністю [12]. Саме свінг, як структуроутворюючий елемент європейської програми, потребує переосмислення – не лише як окремий жест чи рух, а як складна система, що інтегрує фізичні закони, ритмічну організацію, етичні принципи взаємодії та поетичну образність тілесного висловлювання.

У межах цього дослідження здійснено обґрунтування необхідності переосмислення ключових понять – таких як «свінг», «нахил», «підйом» і «опускання» – крізь призму біомеханічного та кінематичного аналізу. При цьому автори спираються на сучасні наукові дослідження, а також на класичні джерела, що заклали основи методичної традиції [7; 24; 26; 31].

Порівняльний аналіз джерел дозволяє виявити еволюцію трактування базових технічних понять, що відображає зміщення акцентів – від метафоричного до структурно-модельного мислення. Так, поняття «рамка» або «утримання» трансформувалося від естетичного формалізму, що забезпечував візуальну гармонію [19; 20; 26; 27], до біомеханічної функціональності, яка має критичне значення для змагального рівня [23; 39]. У сучасному розумінні рамка постає як кінематична система, що регулює розподіл маси, момент інерції та стабільність обертів [24; 35]. У педагогічному сенсі вона набуває значення живої етики підтримки, слухання та взаємного налаштування [32].

Аналогічно, поняття «ведення і слідування» еволюціонувало від м'якого імпульсу [36] до вимірюваної динаміки контакту, де контактна точка з опорою формує вектор руху [33; 34; 44]. У цьому контексті метафора виявляється недостатньою для змагального рівня, де потрібна точна анатомічна і кінематична аргументація.

Поняття «лінія» у Moore [20] описується як естетичний силует, тоді як у Kulíš та співавт. [29] – як траєкторія, що визначається кутом нахилу корпусу, положенням центру маси та напрямком імпульсу. Поняття «оберт» у Trautz [31] постає як плавний поворот навколо партнера, що має естетичну динаміку, а у Chang та співавт. [23] – як керована кутова швидкість з контролем осі та стабілізацією через опору на каблук. У дослідженні Kulíš та співавт. [28] виявлено статистично значущу різницю в амплітуді ротації тазу між основною і контрольною групами ( $18,4^\circ$  проти  $12,7^\circ$ ,  $p < 0.05$ ), що підтверджує важливість точного вимірювання параметрів руху.

У класичних джерелах свінг описується як плавний, маятниковий рух, що створює естетичну динаміку танцю [23; 25; 26]. Формулювання типу «рух як хвиля» або «тіло як маятник» формували образну педагогіку, яка, попри свою поетичну привабливість, не давала точного уявлення про механіку руху. Сучасні дослідження [6; 28; 33; 34; 42] демонструють, що свінг – це складна кінематична система, яка включає вертикальні та горизонтальні компоненти, зміну центру маси, фазову структуру (ініціація, підйом, опускання), а також взаємодію тазового поясу і грудного сегмента.

У контексті Повільного вальсу рух «свінг» моделюється як двоелементна система, що складається з трьох фаз: ініціації, підйому та опускання. Ці фази враховують інерцію, нахил і згинання, що дозволяє досягти стабільності та контрольованості руху. Згідно з дослідженням Shioya [33; 34], кожна фаза відповідає певному зсуву центру мас, який можна змодельовати за допомогою синусоїдальних функцій. Як показують дані Yoshida [44], апекс підйому збігається з моментом м'язової суспензії – коли центр мас виконавця зависає, мов запитання перед падінням. Це образне порівняння дозволяє поєднати наукову точність із поетичною глибиною.

Мова викладання техніки також зазнає суттєвої трансформації. Від метафоричних формулювань на кшталт «Уяви, що ти пливеш крізь простір» [38] або «Рука – як крило птаха» [36], педагогіка переходить до аналітичних конструкцій, таких як «Векторна траєкторія з опорою на каблук» [23] чи «Контактна точка – як передавач імпульсу» [44]. Це свідчить про зміну педагогічної

інтонації – від інтуїтивно-естетичної до аналітично-біомеханічної, що відповідає сучасним вимогам змагального спорту.

Образна педагогіка, попри свою естетичну цінність, не забезпечує достатньої точності для високого рівня спортивної майстерності. Відсутність чітких параметрів призводить до суб'єктивності у навчально-тренувальному процесі, труднощів у стандартизації техніки та обмеженості у діагностиці помилок. Як показують дослідження Pavleski [39], суддівська оцінка технічних якостей у Повільному вальсі часто базується на інтуїтивному сприйнятті, що створює ризик упередженості та непослідовності.

Біомеханічна аргументація щодо удосконалення свінгових рухів дозволяє досягти кількох важливих цілей. По-перше, це стандартизація техніки через вимірювані параметри – такі як кут нахилу, амплітуда підйому, швидкість оберту. По-друге, це індивідуалізація тренування з урахуванням антропометричних особливостей спортсменів [41]. По-третє, це підвищення ефективності через використання графічних моделей, кінематичних профілів та фазової структури руху [28]. І нарешті, це оптимізація суддівства – через впровадження системи AJS 3.0 та використання кінематичних критеріїв [7; 35; 39; 40]. У дослідженні Yoshida та співавт. [44] показано, що чемпіон-партнер ініціює оберт з тазу, тоді як інші – з грудного сегмента, що відкриває перспективу для адаптації тренерських моделей.

На основі аналізу джерел і педагогічної практики (див. таблицю 3) вводиться концепт «інтелектуальної хореографії» – як синтезу трьох вимірів: *наукової точності* (Портаненко, Chang, Kulíš, Shioya та ін. [15; 23; 28–30; 32; 33]); *педагогічної чутливості* (Батєєва, Бугаєць, Лисенко, Горбенко, Осадців, Сосіна, Rehder, Trautz та ін. [1; 4; 12; 14; 16; 24; 31]); *мистецької образності* (Біленька, Бугаєць, Moore, Hearn, Tsuchiya, Nystrom та ін. [2; 3; 20; 26; 32; 36]).

Таблиця 3.

Порівняння стилів викладання

| Автор / Школа       | Стиль викладання      | Ключові поняття / Термінологія                  |
|---------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|
| Moore (2002)        | Образний              | «Пливи», «лінія як стріла», «рука — як крило»   |
| Trautz (2019)       | Формульний            | «Плече на 45°», «оберт навколо осі»             |
| Rehder (2023)       | Геометричний          | «Точка оберту», «кутова стабільність»           |
| Nystrom (2017)      | Перцептивний          | «Відчуття партнера», «м'яке ведення»            |
| Chang et al. (2016) | Біомеханічний         | «Векторна траєкторія», «опора на каблук»        |
| Yoshida (2020)      | Контактно-аналітичний | «Контактна точка», «імпульс руху»               |
| Лисенко (2025)      | Інтегративний         | «Центр як поетична вісь», «рамка — як мислення» |

Ця модель дозволяє пояснювати техніку через смисли, навчати мисленню в русі, оцінювати не лише форму, а науку взаємодії. Як зазначено у тезах Лисенка [11], свінг – це не просто дія, а система, що поєднує положення тіла, крок, підйом, нахил і поворот. Її удосконалення можливе лише через інтеграцію біомеханіки, педагогіки і поетики.

Таким чином, удосконалення свінгових рухів – це не лише технічне завдання, а методологічна трансформація. Ми пропонуємо перейти від інтуїтивної образності до інтелектуальної хореографії, яка дозволяє викладати, аналізувати і оцінювати техніку танцю як науку, мистецтво і етику взаємодії.

#### Висновки і перспективи подальших досліджень: між мистецтвом, спортом і педагогікою.

У сучасному танцювальному спорті та спортивних танцях постає потреба в новій ролі тренера-педагога – як фігури, що поєднує естетичну чутливість, наукову точність і спортивну ефективність. Проведене дослідження дозволило окреслити концептуальну рамку, здатну підтримати цей баланс і забезпечити методологічну цілісність у підготовці спортсменів.

На основі порівняльного аналізу джерел [20; 23; 24; 26; 44] було виявлено дві домінуючі методичні парадигми. Образно-метафорична парадигма ґрунтується на інтуїтивному поясненні руху через метафори, аналогії та естетичні образи. Вона сприяє розвитку уяви, формуванню естетичної грамотності та емоційної виразності, що є ключовими для артистизму, композиції та музичної інтерпретації. Цей підхід представлений у працях Moore, Howard, Nystrom. Натомість структурно-біомеханічна парадигма базується на анатомічній точності, кінематичних моделях і фазовій структурі руху. Вона забезпечує технічну стабільність, спортивну результативність і відповідність критеріям суддівства, як це демонструють дослідження Rehder, Shioya, Kulíš, Yoshida, Портаненка та інші. Обидві парадигми не суперечать одна одній, а навпаки – взаємодоповнюють, створюючи багатовимірну педагогіку, здатну відповідати вимогам змагального спорту і художньої виразності.

Аналіз сучасних методик свідчить про тенденцію до синтезу стилів у спортивній педагогіці. Зокрема, спостерігається інтеграція образного мислення у технічне виконання: метафоричне пояснення складних фаз руху поєднується з графічними схемами [22; 32; 43]; поетичні формули використовуються для формування тілесної пам'яті у наукових текстах [24; 31]; метафора стає інструментом точного пояснення [1; 4; 12; 36]; естетичні образи сприяють психофізичній мобілізації спортсмена [2; 13; 16]. Такий синтез дозволяє тренеру не лише коригувати техніку, а й виховувати

цілісну особистість – здатну мислити, відчувати і змагатися. Він зберігає естетичну глибину викладання, не втрачаючи аналітичної точності спортивного тренування.

На основі аналізу джерел і педагогічної практики було введено концепт «інтелектуальна хореографія» як модель спортивно-педагогічного мислення. Цей концепт не є лише новим терміном, а виступає як концептуальна рамка, що дозволяє поєднувати наукову точність з естетичною глибиною, адаптувати викладання до змагальних вимог, формувати психофізичну стійкість у спортсменів та розвивати емоційну грамотність як складову спортивної майстерності. Особливої актуальності ця модель набуває в умовах військового стану, коли танець виконує функції не лише мистецтва і спорту, а й психологічної підтримки, соціальної інтеграції та національної ідентичності.

У межах концепту інтелектуальної хореографії запропоновано створення модульної системи навчання, адаптованої до різних контекстів. Така система охоплює п'ять ключових модулів: біомеханічний (кінематика, анатомія, фазовість), педагогічний (перцепція, тілесна грамотність, етика взаємодії), мистецький (метафора, ритм, композиція), аналітичний (суддівські критерії, стандартизація, діагностика) та інклюзивний (адаптація для дітей, ветеранів, осіб з ПТСР). Кожен модуль має свою спортивну функцію та наукову основу, як це представлено у таблиці 4. Така система дозволяє адаптувати навчання до рівня, стилю і потреб кожного спортсмена – від новачка до чемпіона.

Таблиця 4.

Модульна система навчання з урахуванням спортивних вимог

| Модуль        | Зміст                                               | Спортивна функція                               | Основа                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Біомеханічний | Кінематика, анатомія, фазовість, технічні параметри | Технічна стабільність, профілактика травм       | Chang, Kulíš, Yoshida, Батєєва, Портаненко |
| Педагогічний  | Перцепція, тілесна грамотність, етика взаємодії     | Витривалість, концентрація, стресостійкість     | Rehder, Бугаєць, Лисенко, Горбенко         |
| Мистецький    | Метафора, ритм, образність, композиція              | Артистизм, музична інтерпретація                | Біленька, Moore, Hearn, Nystrom            |
| Аналітичний   | Суддівські критерії, стандартизація, діагностика    | Підготовка до змагань, відповідність регламенту | Pavleski, Tsuchiya, Кеба, Осадців          |
| Інклюзивний   | Адаптація для дітей, ветеранів, осіб з ПТСР         | Реабілітація, рекреація, соціальна інтеграція   | Костенко, Балаж, Лань [9; 10]              |

Перспективи подальших досліджень охоплюють кілька важливих напрямів. Серед них – розробка інструментів оцінки інтелектуальної хореографії (тестові модулі, графічні профілі, перцептивні шкали), адаптація моделі до дитячої, рекреаційної та інклюзивної педагогіки, створення тренувальних програм для реабілітаційних центрів, формування національної методики спортивно-естетичного виховання, розробка навчальних посібників нового покоління, підготовка тренерів на перетині спорту, мистецтва і психопедагогіки, а також інтеграція концепту інтелектуальної хореографії у національні освітні програми.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність переходу від фрагментарної методики до цілісної педагогічної системи, що поєднує мистецтво, спорт і науку в єдину хореологічну мову.

**Конфлікт інтересів.** Автори підтверджують відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

**Фінансування.** Робота виконана за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.

**Доступність даних.** Це теоретичне дослідження не передбачає використання додаткових наборів даних.

**Використання штучного інтелекту.** Інструменти штучного інтелекту не використовувались при написанні цієї роботи.

#### Список використаних джерел

1. Батєєва Н. П. *Біомеханіка в хореографії* : навч. посіб. Харків : Бровін О.В., 2015. 155 с.
2. Біленька І. Г. *Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості* : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.
3. Бугаєць Н. А., Пінчук О. І., Пінчук С. І. *Мистецтво балетмейстера* : навч. посіб. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2012.
4. Бугаєць Н. А., Пінчук О. І., Пінчук С. І. *Теорія та методика викладання європейських танців* : навч. посіб. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2013.
5. Горбенко О. В., Лисенко А. О. Сучасні засоби і методи підготовки у спортивних танцях європейської програми. *Вітчизняна наука на зламі епох : матеріали ВНК інтернет-конф.*, Переяслав, 2020. Вип. 66. С. 202–204. URL: <https://confscience.webnode.com.ua/arkhiv/>

6. Кеба М. Є. SWING як невід'ємний елемент європейського бального танцю: методичні коментарі і зауваження. *Культура і сучасність*. 2018. Вип. 2. С. 134–140.
7. Кеба М. Є. Сучасна система оцінювання змагань з бальних танців (танцювальний спорт). *Молодий вчений*. 2017. №12 (52). С. 168–170.
8. Кеба М. Є. Формування техніки виконання та методики викладання європейських та латиноамериканських танців міжнародного стилю: історіографічний аспект. *Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство»*. 2019. Вип. 40. С. 154–160. URL: <https://doi.org/10.31866/2410-1176.40.2019.172696>
9. Костенко В., Балаж М. Організація реабілітаційної допомоги хворим на ішемічну хворобу серця на амбулаторному етапі: проблеми та перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №1. С. 61–67. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.61-67>
10. Лань О. Психологічні та педагогічні особливості створення танцювальної вистави у виконанні дітей. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів : СПОЛЮМ, 2018. С. 243–249.
11. Лисенко А. О. Біомеханічні аспекти свінгових рухів у спортивних танцях європейської програми. *Проблеми та перспективи напрямки розвитку сучасного спорту*. Харків : ХДАФК, 2025. С. 84–87.
12. Лисенко А. О., Горбенко О. В. *Спортивні танці (європейська програма)* : навч. посіб. Харків : Бровін О.В., 2020. 344 с.
13. Осадців Т. П. Особливості підготовки танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивна наука України*. 2016. №1 (71). С. 50–54.
14. Осадців Т. П. *Спортивні танці* : навч. посіб. Львів : ЗУКЦ, 2001. 340 с.
15. Портаненко С. С. Біомеханічні аспекти техніки базових фігур у стандартній програмі танців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №8. С. 78–81.
16. Сосіна В. Ю. *Хореографія в спорті* : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2021. 276 с.
17. Ховард Г. *Техніка виконання європейських танців*. «Квікстеп» [пер. з англ. А. Молчанової]. Лондон–Харків, 2014. 52 с.
18. Ховард Г. *Техніка виконання європейських танців*. «Повільний вальс» [пер. з англ. А. Молчанової]. Лондон–Харків, 2014. 52 с.
19. Ховард Г. *Техніка виконання європейських танців*. Основні принципи [пер. з англ. А. Молчанової]. Лондон–Харків, 2014. 32 с.
20. Moore A. *Ballroom dancing* (10<sup>th</sup> Edition). Publisher: A&C Black (London, Great Britain), 2002. 308 p.
21. Moore A. *Imperial Society of Teachers of Dancing. ISTD Ballroom Technique* (10<sup>th</sup> Edition): Basic Technique & Basic Syllabus. Standard. Publisher: ISTD (London, Great Britain), 2023. 134 p.
22. Novak A. *What I Still Want To Say! A New Twist to Ballroom (Competitive) Dancing : Basic Technique*. Standard. Publisher : Buchschmiede, 2021. 67 p.
23. Chang M., Halaki M., Adams R., Cogley S., Lee K. Y., o'Dwyer N. An Exploration of the perception of dance and its relation to biomechanical motion: a systematic review and narrative synthesis. *J Dance Med Sci*. 2016. 20(3). P. 127–136. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.20.3.127>.
24. Rehder O. *The Principles Of Standard Dancing (English version) : Basic Technique*. Standard. Publisher : Deutscher Tanzbuchverlag, 2023. 271 p.
25. Geoffrey Hearn. *A Technique Advanced Standard Ballroom Figures : Waltz, Tango, Slow Foxtrot, Quickstep. Developments Teaching Hints*. London: Geoffrey & Diana Hearn, 2010. 240 p.
26. Geoffrey Hearn. *Evolution of Body Rhythm & Dynamic Shaping : Advanced Technique & Advanced Syllabus*. Standard. Publisher: Geoffrey & Diana Hearn, 2014. 260 p.
27. Howard G. *Technique of Ballroom Dancing*. British Association of Teachers of Dancing, 1998. 78 p.
28. Kulíš S., Chren M., Proia P., Callegari B., Rossi C., Messina G., Gajewski J. Kinematic criteria determining swing movement of world class DanceSport athletes. *Human Movement*. 2024. Vol. 25, No. 1. P. 60–67. <https://doi.org/10.5114/hm.2024.136055>.
29. Kulíš S., Chren M., Gajewski J. Original Investigation. Kinematic analysis of sway motions of elite dance sport competitors. *Acta Kinesiologica*. 2023. Vol. 1, No. 17. <https://doi.org/10.51371/issn.1840-2976.2023.17.19>
30. Kulíš S., Gajewski J. Kinematic evaluation of contrary body movement in sport ballroom dancing. *Acta of Bioengineering and Biomechanics Original paper*. 2022. Vol. 24, No. 2. P. 119–128. <https://doi.org/10.37190/ABB-02047-2022-02>
31. Trautz R. *The Art and Technique of Ballroom Dancing: Basic Technique & Basic Syllabus*. Standard. Publisher Rudi Trautz, 2019. 176 p.
32. Tsuchiya S. *The Power of Dance – Partner Dance from Ballroom to Olympic Sport: general*. Standard & Latin. Publisher : Savant Books and Publications, 2022. 233 p.
33. Tadashi Sh. Analysis of sway in ballroom dancing. *Proceedings*. 2018. Vol. 2, No. 223. P. 1–6. <https://doi.org/10.3390/proceedings2060223>.
34. Tadashi Sh. Analysis of Swing Movement in Ballroom Dancing. *Proceedings*. 2018. Vol. 2, No. 224. P. 1–6. <https://doi.org/10.3390/proceedings2060224>.
35. Sietas M., Ambroz N., Cacciari, D., Cacciari, O. *WDSF WALTZ* (2<sup>nd</sup> Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 139 p.
36. Nystrom S. A. *The Mechanics of Ballroom Dancing. Basic Technique*. Standard. Publisher Christian Faith Publishing, 2017. 82 p.
37. *United Kingdom Alliance of Professional Teachers of Dancing*. UKA Dance – The Ballroom Book: Basic Technique & Basic Syllabus. Standard. Publisher : United Kingdom Alliance of Professional Teachers of Dancing, 2014. 164 p.
38. Silvester V. *Theory and Technique of Ballroom Dancing : Basic Technique & Basic Syllabus*. Standard. Publisher : Hesperides Press, 1936. 188 p.
39. Pavleski V., Bozilova Z. K. Judging objectivity analysis with judging component “technical qualities” in standard sport dance “English Waltz”. *Res Phys Educ Sport Health*. 2020. Vol. 9. P. 201–206. <https://doi.org/10.46733/pesh2090201p>.
40. *WDSF DanceSport Academy. WDSF Syllabus. WDSF Competition Rules*. WDSF Headquarters : Av. De Rhodanie 54, 1007 Lausanne, Switzerland, 2024. URL: <http://www.worlddancesport.org/Rule/Athlete/Competition/Syllabus>

41. Xiao Xi G. The research on the sports biomechanics analysis of the basic movement in dance. *BtAlJ*. 2014. Vol. 10, No. 12. P. 6864–6869.
42. Yoshida Y., Bizokas A., Demidova K., Nakai S., Nakai R., Nishimura T. Determining partnering effects in the “rise and fall” motion of competitive waltz by the use of statistical parametric mapping. *Balt J Sport Health Sci*. 2021. Vol. 1, No. 120. P. 4–12. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i120.1047>
43. Yoshida Y., Bizokas A., Demidova K., Nakai S. What are the kinematic characteristics of the world champion couple in competitive ballroom dance during the waltz's spin movement? *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022. Vol. 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.941042>
44. Yoshida Y., Bizokas A., Demidova K., Nakai S., Nakai R., Nishimura T. Partnering effects on joint motion range and step length in the competitive waltz dancers. *J Dance Med Sci*. 2020. Vol. 24, No. 4. P. 168–74. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.24.4.168>
45. Yoshida, Y., Bizokas, A., Demidova, K., Nakai, S., Nakai, R., Suzuki, M. and Nishimura, T. Biomechanical Comparison of Waltz Movements of a World Competitive Ballroom Dance Champion Couple and Ordinary Dancers. *In Extended Abstracts (icSPORTS)*. 2018. P. 6-9.

## References

1. Batieieva N. P. *Biomechanika v khoreografii : navch. posib. [Biomechanics in choreography : Education manual]*. Kharkiv : Brovin O. V., 2015. 155 s. (in Ukrainian)
2. Bilenska I. H. *Muzychno-rytmichne vykhovannia u vydakh sportu estetychnoi spriamovanosti : navch. posib. [Musical and rhythmic education in sports of aesthetic orientation : Education manual]*. Kharkiv : KhDAFK, 2017. 126 s. (in Ukrainian)
3. Buhaiets N. A., Pinchuk O. I., Pinchuk S. I. *Mystetstvo baletmeistera : navch. posib. [Theory and methods of teaching European dances : Education manual]*. Kharkiv : HNPU im. H.S. Skovorody, 2012. (in Ukrainian)
4. Buhaiets N. A., Pinchuk O. I., Pinchuk S. I. *Teoriia ta metodyka vykladannia yevropeiskyykh tantsiv : navch. posib. [The art of a choreographer : Education manual]*. Kharkiv : HNPU im. H.S. Skovorody, 2013. (in Ukrainian)
5. Horbenko O. V., Lysenko A. O. Suchasni zasoby i metody pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh yevropeiskoi prohramy [Modern means and methods of training in European program sports dances]. *Vitchyzniana nauka na zlami epoch : materialy VNK internet-konferentsii – Native science at the turn of the ages : materials of the All-Ukrainian scientific and practical Internet conference*, 2020. Vypusk 66. S. 202–204. URL: <https://confscience.webnode.com.ua/arkhiv/> (in Ukrainian)
6. Keba M. Ye. SWING yak nevid'iemnyi element yevropeiskoho bal'noho tantsiu: metodychni komentari i zayvazhennia [SWING as an integral element of European ballroom dance: methodological comments and remarks]. *Kul'tura i suchasnist – Culture and Modernity*, 2018. Vyp. 2. S. 134–140. (in Ukrainian)
7. Keba M. Ye. Suchasna systema otsiniuvannia zmahani z bal'nykh tantsiv (tantsiuvialnyi sport) [Modern system of evaluation of ballroom dancing competitions (dance sport)]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*, 2017. №12 (52). S. 168–170. (in Ukrainian)
8. Keba M. Ye. Formuvannia tekhniki vykonannia ta metodyky vykladannia yevropeiskyykh ta latynoamerykanskykh tantsiv mizhnarodnoho styliu: istoriografichnyi aspekt [Formation of performance techniques and teaching methods of European and Latin American dances of the international style: a historiographical aspect]. *Visnyk KNUK&M. Seriya «Mystetstvoznavstvo» - Bulletin of KNUK&M. Series "Art Studies"*, 2019. Vyp. 40. S. 154–160. <https://doi.org/10.31866/2410-1176.40.2019.172696> (in Ukrainian)
9. Kostenko V., Balazh M. Orhanizatsiia reabilitatsiinoi dopomohy khvorym na ishemichnu khvorobu sertsia na ambulatornomu etapi: problemy ta perspektyvy [Organization of rehabilitation care for patients with ischemic heart disease at the outpatient stage: problems and prospects]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 2020. № 1. S. 61–67. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.61-67> (in Ukrainian)
10. Lan O. Psykholohichni ta pedahohichni osoblyvosti stvorennia tantsiuvialnoi vystavy u vykonanni ditei [Psychological and pedagogical features of creating a dance performance performed by children]. *Kineziolohiia tantsiu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu – Kinesiology of dance and technical and aesthetic sports*. Lviv: SPOLOM, 2018. S. 243–249. (in Ukrainian)
11. Lysenko A. O. Biomekhanichni aspekty svinhovyykh rukhiv u sportyvnykh tantsiakh yevropeiskoi prohramy [Biomechanical aspects of swing movements in sports dances of the European program]. *Problemy ta perspektyvni napriamy rozvytku suchasnoho sportu – Problems and promising directions of development of modern sports*. Kharkiv : KhDAFK, 2025. S. 84–87. (in Ukrainian)
12. Lysenko A. O., Horbenko O. V. *Sportyvni tantsi (yevropeiska prohrama) : navch. posib. [Sports dances (European program) : Educational manual]*. Kharkiv : Brovin O.V., 2020. 344 s. (in Ukrainian)
13. Osadtsiv T. P. Osoblyvosti pidhotovky tantsiurystiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Peculiarities of training dancers at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvna nauka Ukrainy – Sports science of Ukraine*, 2016. №1 (71). S. 50–54. (in Ukrainian)
14. Osadtsiv T. P. *Sportyvni tantsi : navch. posib. [Sports dances : Education manual]*. Lviv : ZUKTs, 2001. 340 s. (in Ukrainian)
15. Portanenko S. S. Biomekhanichni aspekty tekhniki bazovykh fihur u standartnii prohrami tantsiv [Biomechanical aspects of the technique of basic figures of qualified athletes in the standard dance program]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2011. №8. S. 78–81. (in Ukrainian)
16. Sosina V. Yu. *Khoreohrafiia v sporti : navch. posib. [Choreography in sports : Education manual]*. NUFVSU, Kyiv : Olimp. lit., 2021. 276 s. : il. (in Ukrainian)
17. Khovard H. *Tekhnika vykonannia yevropeiskyykh tantsiv. «Kvikstep» [Technique of performing European dances. Quickstep : trans. from English. A. Molchanova]*. London–Kharkiv, 2014. 52 s. (in Ukrainian)

18. Khovard H. *Tekhnika vykonannya yevropeiskyykh tantsiv. «Povilnyi val's» [Technique of performing European dances. Slow Waltz : trans. from English by A. Molchanova]*. London–Kharkiv, 2014. 52 s. (in Ukrainian)
19. Khovard H. *Tekhnika vykonannya yevropeiskyykh tantsiv. Osnovni pryntsyipy [Technique of European Dances. Basic Principles : trans. from English by A. Molchanova]*. London–Kharkiv, 2014. 32 s. (in Ukrainian)
20. Moore A. *Ballroom dancing* (10<sup>th</sup> Edition). Publisher: A&C Black (London, Great Britain), 2002. 308 p.
21. Moore A. *Imperial Society of Teachers of Dancing. ISTD Ballroom Technique* (10<sup>th</sup> Edition): Basic Technique & Basic Syllabus. Standard. Publisher: ISTD (London, Great Britain), 2023. 134 p.
22. Novak A. *What I Still Want To Say! A New Twist to Ballroom (Competitive) Dancing : Basic Technique*. Standard. Publisher : Buchschmiede, 2021. 67 p.
23. Chang M., Halaki M., Adams R., Cobley S., Lee K. Y., o'Dwyer N. An Exploration of the perception of dance and its relation to biomechanical motion: a systematic review and narrative synthesis. *J Dance Med Sci*. 2016. 20(3). P. 127–136. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.20.3.127>.
24. Rehder O. *The Principles Of Standard Dancing (English version) : Basic Technique*. Standard. Publisher : Deutscher Tanzbuchverlag, 2023. 271 p.
25. Geoffrey Hearn. *A Technique Advanced Standard Ballroom Figures : Waltz, Tango, Slow Foxtrot, Quickstep. Developments Teaching Hints*. London: Geoffrey & Diana Hearn, 2010. 240 p.
26. Geoffrey Hearn. *Evolution of Body Rhythm & Dynamic Shaping : Advanced Technique & Advanced Syllabus*. Standard. Publisher: Geoffrey & Diana Hearn, 2014. 260 p.
27. Howard G. *Technique of Ballroom Dancing*. British Association of Teachers of Dancing, 1998. 78 p.
28. Kulíš S., Chren M., Proia P., Callegari B., Rossi C., Messina G., Gajewski J. Kinematic criteria determining swing movement of world class DanceSport athletes. *Human Movement*. 2024. Vol. 25, No. 1. P. 60–67. <https://doi.org/10.5114/hm.2024.136055>.
29. Kulíš S., Chren M., Gajewski J. Original Investigation. Kinematic analysis of sway motions of elite dance sport competitors. *Acta Kinesiologica*. 2023. Vol. 1, No. 17. <https://doi.org/10.51371/issn.1840-2976.2023.17.1.9>
30. Kulíš S.n, Gajewski J. Kinematic evaluation of contrary body movement in sport ballroom dancing. *Acta of Bioengineering and Biomechanics Original paper*. 2022. Vol. 24, No. 2. P. 119-128. <https://doi.org/10.37190/ABB-02047-2022-02>
31. Trautz R. *The Art and Technique of Ballroom Dancing: Basic Technique & Basic Syllabus*. Standard. Publisher Rudi Trautz, 2019. 176 p.
32. Tsuchiya S. *The Power of Dance – Partner Dance from Ballroom to Olympic Sport: general*. Standard & Latin. Publisher : Savant Books and Publications, 2022. 233 p.
33. Tadashi Sh. Analysis of sway in ballroom dancing. *Proceedings*. 2018. Vol. 2, No. 223. P. 1-6. <https://doi.org/10.3390/proceedings2060223>.
34. Tadashi Sh. Analysis of Swing Movement in Ballroom Dancing. *Proceedings*. 2018. Vol. 2, No. 224. P. 1-6. <https://doi.org/10.3390/proceedings2060224>.
35. Sietas M., Ambroz N., Cacciari, D., Cacciari, O. *WDSF WALTZ* (2<sup>nd</sup> Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma, 2013. 139 p.
36. Nystrom S. A. *The Mechanics of Ballroom Dancing. Basic Technique*. Standard. Publisher Christian Faith Publishing, 2017. 82 p.
37. *United Kingdom Alliance of Professional Teachers of Dancing*. UKA Dance – The Ballroom Book: Basic Technique & Basic Syllabus. Standard. Publisher : United Kingdom Alliance of Professional Teachers of Dancing, 2014. 164 p.
38. Silvester V. *Theory and Technique of Ballroom Dancing : Basic Technique & Basic Syllabus*. Standard. Publisher : Hesperides Press, 1936. 188 p.
39. Pavleski V., Bozilova Z. K. Judging objectivity analysis with judging component “technical qualities” in standard sport dance “English Waltz”. *Res Phys Educ Sport Health*. 2020. Vol. 9. P. 201–206. <https://doi.org/10.46733/pesh2090201p>.
40. *WDSF DanceSport Academy. WDSF Syllabus. WDSF Competition Rules*. WDSF Headquarters : Av. De Rhodanie 54, 1007 Lausanne, Switzerland, 2024. URL: <http://www.worlddancesport.org/Rule/Athlete/Competition/Syllabus>
41. Xiao Xi G. The research on the sports biomechanics analysis of the basic movement in dance. *BtAlJ*. 2014. Vol. 10, No. 12. P. 6864–6869.
42. Yoshida Y., Bizokas A., Demidova K., Nakai S., Nakai R., Nishimura T. Determining partnering effects in the “rise and fall” motion of competitive waltz by the use of statistical parametric mapping. *Balt J Sport Health Sci*. 2021. Vol. 1, No. 120. P. 4–12. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v1i120.1047>
43. Yoshida Y., Bizokas A., Demidova K., Nakai S. What are the kinematic characteristics of the world champion couple in competitive ballroom dance during the waltz's spin movement? *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022. Vol. 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.941042>
44. Yoshida Y., Bizokas A., Demidova K., Nakai S., Nakai R., Nishimura T. Partnering effects on joint motion range and step length in the competitive waltz dancers. *J Dance Med Sci*. 2020. Vol. 24, No. 4. P. 168–74. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.24.4.168>
45. Yoshida, Y., Bizokas, A., Demidova, K., Nakai, S., Nakai, R., Suzuki, M. and Nishimura, T. Biomechanical Comparison of Waltz Movements of a World Competitive Ballroom Dance Champion Couple and Ordinary Dancers. *In Extended Abstracts (icSPORTS)*. 2018. P. 6-9.

| Матеріал надійшов до редакції: 28.08.2025 р. | Прийнято до друку: 25.10.2025 р. | Опубліковано: 28.11.2025 р. |



This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).