

УДК 378  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-16>

## ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

**Рудніцька Д. О.**

*аспірантка кафедри теорії спорту та фізичної культури  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна  
[orcid.org/0009-0005-8794-1851](https://orcid.org/0009-0005-8794-1851)  
[darynarudnitska@gmail.com](mailto:darynarudnitska@gmail.com)*

**Пітин М. П.**

*доктор фізичного виховання і спорту, професор  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського  
вул. Костюшка, 11, Львів, Україна  
[orcid.org/0000-0002-3537-4745](https://orcid.org/0000-0002-3537-4745)  
[pityn7@gmail.com](mailto:pityn7@gmail.com)*

**Синиця А. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна  
[orcid.org/0000-0001-6608-919X](https://orcid.org/0000-0001-6608-919X)  
[siniciaav7@gmail.com](mailto:siniciaav7@gmail.com)*

**Ключові слова:**  
*перспективи,  
удосконалення,  
хореографічна підготовка  
юні спортсменки,  
спортивна гімнастика.*

Підготовка юних спортсменок у спортивній гімнастиці сьогодні характеризується збільшенням тренувальних навантажень та спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на виконання розрядних нормативів та підвищення результату змагальної діяльності. Ключовим на цьому етапі є те, що до змісту тренувань окрім загальної і спеціальної фізичної підготовки додається і хореографічна підготовка. **Мета:** виявити перспективи наукового пошуку в напрямку з удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок у спортивній гімнастиці. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. **Результати.** Сучасні тенденції змагальних композицій та тренувальних програм зі спортивної гімнастики пов'язані із застосуванням більших обсягів засобів хореографії, тобто із музичним супроводом та танцювальними рухами, що відображає результативні фрагменти змагальної діяльності, поступово розвиває у юних гімнасток пластику рухів і правильну поставу тощо. Досконалість виконання вправ надає спортивній гімнастиці видовищності, що неодмінно впливає на заохочення нового контингенту до занять. У тренувальному процесі хореографія є одним з видів підготовки, а у змагальній діяльності при оцінюванні виступів спортсменів хореографія є одним з критеріїв оцінювання. Сучасні програми у гімнастичних і танцювальних видах спорту вимагають від спортсмена розвитку провідних фізичних якостей, функціональних можливостей

і є синтезом вправ акробатики, гімнастики і хореографії. Виконання вправ насамперед вимагає правильної постави, балансу, динаміки переміщень і граціозності виконання рухів. **Висновки.** Для якісного забезпечення хореографічної підготовки та реалізації її в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток вбачаємо необхідним визначити структуру та зміст, місце і перспективні напрямки удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці; розробити програму хореографічної підготовки дівчаток на етапі попередньої базової підготовки на основі комплексного застосування засобів хореографії та перевірити її ефективність.

---

## CHOREOGRAPHIC TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN SPORTS GYMNASTICS: RESEARCH PERSPECTIVES

**Rudnitska D. O.**

*Postgraduate Student at the Department of Sports Theory and Physical Culture  
Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture  
Kostjushko str., 11, Lviv, Ukraine  
orcid.org/0009-0005-8794-1851  
darynarudnitska@gmail.com*

**Pityn M. P.**

*DSc (Physical Education and Sports), Professor  
Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture  
Kostjushko str., 11, Lviv, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-3537-4745  
pityn7@gmail.com*

**Sinytsia A. V.**

*Ph.D (Physical Education and Sport), Associate Professor  
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University  
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-6608-919X  
siniciaav7@gmail.com*

**Key words:** *prospects, improvement, choreographic training of young athletes, sports gymnastics.*

The training of young female athletes in sports gymnastics today is characterized by an increase in training loads and special preparatory exercises aimed at fulfilling the standards and improving the results of competitive activities. The key thing at this stage is that, in addition to general and special physical training, choreographic training is added to the training content. Purpose: to reveal the prospects of scientific research in the direction of improving the choreographic training of young female athletes in sports gymnastics. Methods: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, abstraction, historical method, comparison. The results. Modern trends in competitive compositions and training programs in gymnastics are associated with the use of greater amounts of choreography, i.e. with musical accompaniment and dance movements, which reflects effective fragments of competitive activities, gradually develops plasticity of movements and correct posture in young gymnasts, etc. The perfection of

the exercises gives sports gymnastics a spectacular effect, which certainly affects the encouragement of a new contingent to classes. In the training process, choreography is one of the types of preparation, and in competitive activities, when evaluating the performances of athletes, choreography is one of the evaluation criteria. Modern programs in gymnastic and dance sports require the athlete to develop leading physical qualities, functional capabilities and are a synthesis of acrobatic exercises, gymnastics and choreography. Performing exercises first of all requires correct posture, balance, dynamics of movements and graceful execution of movements. Conclusions. In order to ensure the quality of choreographic training and its implementation in the educational and training process of young gymnasts, we consider it necessary to determine the structure and content, the place and prospective directions of improving the choreographic training of young female athletes at the stage of preliminary basic training in sports gymnastics; develop a program of choreographic training for girls at the stage of preliminary basic training based on the complex application of choreography tools and check its effectiveness.

**Постановка проблеми та аналіз основних досліджень.** Спортивна гімнастика характеризується розвитком не лише фізичних, але й естетичних якостей. Заняття позитивно впливають на організм дитини, всебічний гармонійний розвиток, забезпечують потрібний рівень спеціальної та психологічної підготовки. На підставі зазначеного спортивну гімнастику варто характеризувати як техніко-естетичний вид спорту [1; 2; 3; 4].

Для сучасних тенденцій змагальних композицій та тренувальних програм зі спортивної гімнастики повинне бути притаманним застосування більших обсягів засобів хореографії, тобто із музичним супроводом та танцювальними рухами, що відображає результативні фрагменти змагальної діяльності, поступово розвиває у юних гімнасток пластику рухів і правильну поставу тощо [5–12].

Етап попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці є основою для подальшого спортивного вдосконалення, збільшення тренувальних навантажень та спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на виконання розрядних нормативів та результат змагальної діяльності. Ключовим на цьому етапі є те, що до змісту тренувань додається і хореографічна підготовка. Її зміст здебільшого спрямований на використанні засобів класичного танцю, основою якого є балет та статичні положення. Біля станка вивчаються основні позиції рук та ніг, стрибкові вправи, повороти, поняття робочої та опорної ноги, стійкість та рівновагу, градуси, plie, demi-plie, grand-plie, releve. (Навчальна програма СДЮСШОР № 1 м. Івано-Франківськ).

Автори, зокрема Батєєва Н. П., Кизим П. Н. (2017); Гуменюк С. В. (2012); Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Слюсар О. О., Моїсєєв А. І. (2018); Тодорова В. Г. (2015) наголошують, що навчання

хореографії використовується як цілісна система рухів і методів, спрямованих на виховання спортивної культури гімнасток і розширення арсеналу. Тому доцільно включати також заняття і з інших видів танців (народного, сучасного тощо) [3; 13; 14; 15].

Також фахівцями Donti O., Donti A., Theodorakou K. (2014), Baumgarten S., Pagnano-Richardson K. (2010), Kochanowicz K. (2006), Chiat L. F., Loo F. Y. (2012) вказано, що заняття хореографією сприяють вирішенню багатьох освітніх завдань. Таким чином, використання музики на тренуваннях знайомить з основами музичної грамотності, розвивається ритміка і відчуття такту, вдосконалюються інтелектуальні здібності. Спортсменки виростають з правильним відчуттям краси руху, умінням передавати певні емоційні стани, різні настрої, переживання [1; 2; 16; 17].

Досконалість виконання вправ надає спортивній гімнастиці видовищності, що неодмінно впливає на заохочення нового контингенту до занять. У тренувальному процесі хореографія є одним з видів підготовки, а у змагальній діяльності при оцінюванні виступів спортсменів хореографія є одним з критеріїв оцінювання [1; 2; 6; 13; 18]. Завдяки включенню у тренувальний процес засобів хореографії підвищується майстерність виконання вправ спортсменами, що у свою чергу впливає на змагальний результат. Сучасні програми у гімнастичних і танцювальних видах спорту вимагають від спортсмена розвитку провідних фізичних якостей, функціональних можливостей і є синтезом вправ акробатики, гімнастики і хореографії. Виконання вправ насамперед вимагає правильної постави, балансу, динаміки переміщень і граціозності виконання рухів [5; 16; 19; 20].

Велике значення при побудові програм має зміст, динаміка виконання елементів і з'єднань,

ритм і стиль музичного твору. Завдяки гармонійному поєднанню всіх компонентів, емоційному забарвленню і стилю виконання програма стає видовищною і яскравою. На даному етапі розвитку становлення гімнастики, перед тренером неодмінно стає питання щодо раціональності поєднання компонентів підготовки спортсменів [8; 9; 13; 18].

Зважаючи на те, що гімнастичні види спорту знаходяться на шляху свого розвитку і становлення теоретична база не має логічно завершеної і науково обґрунтованої системи багаторічної підготовки спортсменів. У тому числі недостає і відомостей про значенні хореографії. Тому виникає необхідність доповнення вже існуючих матеріалів стосовно значення хореографії [3; 4; 6; 17; 19].

На основі аналізу наукової літератури ми визначили, що проблематика хореографічної підготовки стала об'єктом наукового пошуку для ряду фахівців таких, як: Коренчук А. (2018), Луценко Л. (2007), Осадців Т. (2019), Сосіна В. (2019), Ткаченко І. (2018). Окрім того, відзначмо дослідження пов'язане з роллю і значенням хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту Г. Артем'євої та Т. Мошенської (2018); вивченням музично-ритмічного виховання у видах спорту естетичної спрямованості займалась Біленька І. (2017); виховання гімнастичного стилю займались науковці Кравчук Т. та Дорогань С. (2017); питаннями використання ритміки займалась Благова Т. О. (2014), взаємозв'язок хореографічної підготовки в гімнастиці розглядалося в роботі Сосіної В. Ю. (2009) та загально визначила хореографічну підготовку в техніко-естетичних видах спорту В. Г. Тодорова (2017) [6; 7; 8; 10; 11; 19–24].

Таким чином виникає суперечність між зростаючим значенням хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту для досягнення змагального результату та відсутності достатнього науково-методичного забезпечення підвищення хореографічної підготовленості спортсменок на різних етапах багаторічного удосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

**Мета дослідження** – виявити перспективи наукового пошуку в напрямку з удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок у спортивній гімнастиці.

**Матеріал і методи.** Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На підставі аналізу наукової та методичної літера-

тури встановлено, що зміст досліджень спрямований на розв'язання окремих науково-практичних завдань сфери фізичної культури і спорту. Стосовно теоретичних та методичних положень хореографічної підготовки можна навести приклад наступних досліджень.

Авторами Батєєва Н. П. та Кизим П. Н. [14] встановлено, що розвиток координаційних здібностей спортсменів віком 7–8 років з акробатичного рок-н-ролу засвідчено значним поліпшенням показників комплексу координаційних здібностей, що підтверджує ефективність застосування спеціальних комплексів вправ та є якісно оновленим підходом у навчально-тренувальному процесі.

Автором Гуменюк С. В. [3] (майстра спорту, судді міжнародної категорії із сучасного танцювального спорту) у його роботі пов'язаній з організацією та проведенням тренувальних занять з танцювальних видів спорту наголошено на низці методичних рекомендацій для безпосереднього планування навчальних занять з танцювальних видів спорту на основі власного досвіду роботи як керівника гуртка «СК «Рапід».

Науковцями Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Слюсар О. О., Моїсєєв А. І. [15] виконане дослідження спрямоване на порівняння впливу занять акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку. Було встановлено основні показники сформованості культури рухів молодших школярів, зокрема: правильної постави, пластичності та координованості рухів. Доведено, що під впливом занять акробатичним рок-н-ролом та спортивними бальними танцями майже всі показники культури рухів дівчат молодшого шкільного віку були покращені, серед них особливо вирізнялися динамічна постава, пластичність та координованість рухів.

Професоркою Тодоровою В. Г. [11] розроблено концепцію хореографічної підготовки у спорті. Авторкою наголошується, що хореографічна підготовка в спорті може бути виокремлена з середовища спортивної діяльності як самостійний елемент і як складник загальної системи підготовки спортсменів.

Дослідники Артем'єва Г. П. та Мошенська Т. В. [6], у своїй праці, яка пов'язана з роллю і значенням хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту визначено, що хореографія має вплив на кінцевий результат змагальної діяльності і безпосередньо впливає на оцінку, яку отримує спортсмен при виконанні змагальної програми. Згідно цього обов'язковою умовою підготовки спортсменів у гімнастичних і танцювальних видах спорту є включення засобів хореографії у тренувальний процес.

Іноземні дослідники Baumgarten S, Pagnano-Richardson K. [1] визначили, що гімнастика є ідеальним середовищем для навчання концепціям рухів, розвитку та підтримання загальної фізичної підготовленості, виховання особистої та соціальної відповідальності та заохочення до самовираження, одночасно підвищуючи самооцінку та орієнтування особистості на успіх.

Науковцями Griggs G., McGregor D. [5] визначено рефлексивну позицію щодо розвитку практики посередництва для творчості та потенційно кращих результатів у гімнастиці. Автори пропонують пропозиції щодо змін навчальної програми із вирішенням завдань структурування та посередницьких підходів до адаптації й підтримання вищої креативності у викладанні та навчанні гімнастики, зокрема, і в загальній підготовці.

Науковці О. Гусак та В. Ворона [9] займались особливостями використання спортивних танців у сфері фізичної культури та спорту. Розглянуто програми і методики застосування елементів танцювальної підготовки у фізичному вихованні дошкільнят і школярів. Окреслено шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу та різних сторін підготовленості спортсменів-танцюристів як за рахунок розвитку фізичних якостей, так і технічної підготовки та обґрунтовано важливість хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту.

Науковець Луценко Л. [22] у своєму дослідженні з питань хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці доводить, що цей вид підготовки вирішує завдання навчальної і технічної підготовки і спрямований на якісне освоєння базових елементів. Тому автор наполягає, що хореографія має бути постійним елементом підготовки спортсменів.

Дослідниками Осадців Т., Токар Т., Жайло А. [25] у роботі, пов'язаній з контролем технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях виявлено, що він повинен враховувати взаємне розташування ланок тіла, специфіку розподілу ваги тіла спортсмена, темпоритмові характеристики танцю, синхронність, баланс, презентацію, динаміку та й загалом цілісність танцю.

У навчальному посібнику з хореографії у спорті (Сосіна В. Ю. [20]) ґрунтовно описала загальноосвітню, естетичну, спеціальну фізичну та інші функції хореографічної підготовки спортсменів, а також визначила її місце у загальній системі спортивного вдосконалення. Окрім зазначеного виокремлено особливості хореографічної підготовки в спорті, а також її відмінності від прийнятої у балетній практиці; охарактеризовано засоби хореографічної підготовки спортсменів; детально описано особливості використання хореографії в різних видах спорту, які вимагають прояву куль-

тури рухів, виразності та артистизму виконання змагальних вправ.

Фахівець Ткаченко І. [4] у своїй праці, яка пов'язана з роллю хореографії в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики виявив, що провідними хореографічними напрямками, які застосовуються в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики, є класичний, народно-сценічний та історико-побутовий танці.

Вивченням музично-ритмічного виховання у видах спорту естетичної спрямованості займалась Біленька І. [7]. Нею визначено основні засоби музично-ритмічного виховання, серед яких спеціально розроблені рухові дії, що виконуються у співвідношенні з особливостями музики. Наголошено, що елементарні основи музичної грамотності включають у себе поняття про засоби музичної виразності (ритм, темп, динаміка, тощо).

Вихованням гімнастичного стилю у спортивній гімнастиці займались Кравчук Т. та Дорогань С. [19]. Автори вказують, що гімнастичний стиль характеризується припіднятою головою, розвернутими плечима, прямим тулубом та, як правило, прямими руками й ногами з натягнутими стопами. Виховувати гімнастичний стиль необхідно від початку занять спортивною гімнастикою, та вдосконалювати його протягом всього періоду багаторічних тренувань.

Фахівчиня Благова Т. О. [8] досліджувала становлення й розвиток ритміки як складової системи «мистецтва руху» та засобу музично-ритмічного і хореографічного виховання. Виявлено унікальність цієї системи, а її виховні та валеологічні можливості підтверджені багаторічним практичним досвідом. Це доводить її значущість у сучасній хореографічній педагогіці.

Формуванням естетичної культури дітей займались Жиров О. А. та Кас'яненко М. В. [18]. Вони визначили роль хореографічної діяльності в системі формування естетичної культури дітей та вказали на вирішення таких завдань: виховання естетичних поглядів та смаків, любові до танцю, утвердження здорового способу життя, повноцінного фізичного розвитку особистості, гармонії тіла і духа; формування гармонійно розвиненої, духовно збагаченої особистості тощо.

Загальнотеоретичні підходи до хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту визначила В. Г. Тодорова [13]. Авторка першочергово визначає суперечність між обов'язковістю хореографічної підготовки як відносно самостійної сторони підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів, які спеціалізуються в техніко-естетичних видах спорту та недостатністю її належного науково-методологічного обґрунтування. Авторка виокремила низку методичних прийомів: еталонний показ руху, цілісний

і поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння, ідеомоторне тренування, поляризацію, змагання, контактне виконання, самоконтроль, зміну умов виконання, введення засвоєного руху до імпровізації, творчу інтерпретацію руху [11; 12; 13].

На підставі зазначеного актуальності набувають питання хореографічної підготовки в різних видах спорту, першочергово в групі техніко-естетичних видах. Певними послідовними кроками у цьому можуть виступати наступні: узагальнення науково-методичних даних та програмно-нормативних вимог з хореографічної підготовки спортсменок на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення у спортивній гімнастиці; визначення перспективних напрямків удосконалення структури та змісту хореографічної підготовки юних спортсменок у спортивній гімнастиці; розроблення програми хореографічної підготовки спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці на основі комплексного застосування засобів хореографії та встановлення її ефективності в умовах безпосереднього навчально-тренувального процесу.

У цьому сенсі доцільно об'єктом дослідження визначити хореографічну підготовку в техніко-естетичних видах спорту, а предметом – хореографічну підготовку спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

Зазначене дає підстави очікувати певні результати на теоретичному рівні, а саме: вперше розробити програму з комплексним застосуванням засобів хореографічної підготовки на етапі попе-

редньої базової підготовки у спортивній гімнастиці; визначити перспективи удосконалення хореографічної підготовленості дівчаток, які займаються спортивною гімнастикою на етапі попередньої базової підготовки; удосконалити відомості про хореографічну підготовленість спортсменок у спортивній гімнастиці та отримати подальший розвиток наукових положень щодо методологічних підходів до удосконалення хореографічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки в спортивній гімнастиці.

**Висновки.** Виявлено суперечність між зростаючим значенням хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту для досягнення змагального результату та відсутності достатнього науково-методичного забезпечення підвищення хореографічної підготовленості спортсменок на різних етапах багаторічного удосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

Для якісного забезпечення хореографічної підготовки та реалізації її в навчально-тренувальному процесі юних гімнасток необхідно визначити структуру та зміст, місце і перспективні напрямки удосконалення хореографічної підготовки юних спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

**Перспективи досліджень** полягають у конкретизації напрямку наукового дослідження, проведенні педагогічного експерименту із підвищення хореографічної підготовленості спортсменок на етапі попередньої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Baumgarten S., Pagnano-Richardson K. Educational Gymnastics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2010. Vol. 81(4). P. 18–25.
2. Kochanowicz K. *Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce*. AWF Gdansk. 2006. P. 199.
3. Гуменюк С. В. *Організація та проведення тренувальних занять з танцювальних видів спорту* : метод. реком. 2012. № 15.
4. Ткаченко І. Роль хореографії в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 7 (111). С. 257–265.
5. Griggs G., McGregor D. Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics. *Journal of Further and Higher Education*. 2012. Vol. 36(2). P. 225–241.
6. Артем'єва, Г. П., Мошенська, Т. В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4(65). С. 32–36.
7. Біленька, І. Г. *Музичне-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості* : навч. посіб. Харків. 2017.
8. Благова Т. О. Ритміка у системі неперервної хореографічної освіти: історико-педагогічний аспект. *Освітологічний дискурс*. 2014. № 4. С. 22–33.
9. Гусак Є., Ворона В. Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 15. С. 27–31.
10. Сосина В. *Хореографія в гимнастике*. Киев: Олімпійська літ-ра, 2009.
11. Тодорова В. Г. Загальна характеристика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. *Спортивна наука України*. 2017. № 4(80). С. 44–48.

12. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно-координаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015. № 5. С. 119–124.
13. Тодорова В. Г. *Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія*. Львів : ЛДУФК. 2018.
14. Батєєва Н., Кизим П. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів акробатичного рок-н-ролу віком 7–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 13–17.
15. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Слюсар, О. О., Моїсєєв А. І. Порівняння впливу занять акробатичним рок-н-ролом та бальними танцями на формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 4. С. 87–95.
16. Donti O., Donti A., Theodorakou K. A review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: The aspect of choreography preparation. *Science of Gymnastics Journal*. 2014. Vol. 6(2). P. 63–72.
17. Loo Fung Chiat, Loo Fung Ying. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 46. P. 3202–3208.
18. Жиров О. А., Кас'яненко М. В. *Формування естетичної культури дітей шкільного віку засобами хореографічного мистецтва* : навч.-метод. посіб. Полтава. 2018. 42 с.
19. Кравчук Т. М., Дорогань С. В. Виховання гімнастичного стилю на етапі початкової підготовки в спортивній гімнастиці. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту* : матеріал. конф. ХНПУ Г. С. Сковороди. 2017. С. 74–76.
20. Сосіна В. Базові засоби гімнастики та акробатики та їх значення у підготовці танцюристів. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів : СПОЛОМ. 2019. С. 81–89.
21. Коренчук А. Реабілітаційні практики припрацювання м'язів у хореографічній підготовці. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів : СПОЛОМ. 2018. С. 71–76.
22. Луценко Л. С. Хореографическая подготовка в аэробной гимнастике. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. Харьков. 2007. № 10. С. 95–97.
23. Осадців Т. Особливості спортивної підготовки у бальних танцях. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів : СПОЛОМ. 2019. С. 89–98.
24. Ткаченко. І. *Естетична гімнастика в хореографії: історія, теорія, практика*. Суми : ФОП «Цьома С. П.», 2018.
25. Осадців Т., Токар Т., Жайло А. Контроль технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. *Наука і освіта*. 2022. № 1. С. 42–47.

#### REFERENCES

1. Baumgarten S., Pagnano-Richardson K. (2010) Educational Gymnastics [Educational Gymnastics]. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Vol. 81(4). P. 18–25.
2. Kochanowicz K. (2006) Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce [Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce]. *AWF Gdansk*. P. 199.
3. Humenyuk S. V. (2012) Orhanizatsiya ta provedennya trenuval'nykh zanyat' z tantsyuvai'nykh vydiv sportu: metodychni rekomendatsiyi [Organization and conduct of training classes in dance sports: methodical recommendations]. *Physical culture and sports direction*. Vol. 15.
4. Tkachenko I. (2021) Rol' khoreohrafiyi v pidhotovtsi sport'smeniv z estetychnoyi hrupovoyi himnastyky [The role of choreography in the training of athletes in aesthetic group gymnastics]. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. 2021, No. 7(111). P. 257–265.
5. Griggs G., McGregor D. (2012) Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics [Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics]. *Journal of Further and Higher Education*. Vol. 36(2). P. 225–241.
6. Artemieva, G. P., Moshenska, T. V. (2018) Rol' i znachennya khoreohrafiyi u himnastychnykh i tantsyuvai'nykh vyдах sportu. [The role and significance of choreography in gymnastic and dance sports]. *Slobozhansk scientific and sports bulletin*. Vol. 4(65). P. 32–36.
7. Bilenka, I. G. (2007) Muzychno-rytmichne vykhovannya u vyдах sportu estetychnoyi spryamovanosti. [Musical and rhythmic education in aesthetic sports]. *Tutorial*. KhDAFC Kharkiv.
8. Blahova T. O. (2014) Rytmyka u systemi neperervnoyi khoreohrafnoyi osvity: istoryko-pedahohichnyy aspekt. [Rhythmicity in the system of continuous choreographic education: historical and pedagogical aspect]. *Educational discourse*. Vol. 4. P. 22–33.
9. Husak E., Vorona V. (2021) Osoblyvosti vykorystannya sportyvnykh tantsiv u sferi fizychnoyi kul'tury i sportu. [Peculiarities of the use of sports dances in the field of physical culture and sports]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*. Vol. 15. P. 27–31.
10. Sosyna V. (2009) Khoreografiya v gimnastyce. [Choreography in gymnastics]. *Olympic literature*. Kyiv. 2009.

11. Todorova V. G. (2017) Zahal'na kharakterystyka khoreorafichnoyi pidhotovky v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu. [General characteristics of choreographic training in technical and aesthetic sports]. *Sports science of Ukraine*.
12. Todorova V. G. (2015) Suchasnyy stan i perspektyvy khoreorafichnoyi pidhotovky v skladno-koordinatsiynykh vydakh sportu. [Current state and prospects of choreographic training in complex coordination sports]. *Science and education*. Vol. 5. P. 119–124.
13. Todorova V. G. (2018) Khoreorafichna pidhotovka v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu: monohrafiya. [Choreographic training in technical and aesthetic sports: monograph]. LDUFK. Lviv.
14. Bateeva N., Kyzym P. (2017) Osoblyvosti rozvytku koordinatsiynykh zdibnostey u sport'smeniv akrobatychnoho rok-n-rolu vikom 7–8 rokiv. [Peculiarities of the development of coordination abilities in acrobatic rock and roll athletes aged 7–8 years]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. Vol. 2. P. 13–17.
15. Kravchuk T. M., Sanzharova N. M., Slyusar, O. O., Moiseev A. I. (2018) Porivnyannya vplyvu zanyat' akrobatychnym rok-n-rolom ta bal'nymy tantsyamy na formuvannya kul'tury rukhiv ditey molodshoho shkil'noho viku. [Comparison of the impact of acrobatic rock and roll and ballroom dancing on the formation of the culture of movements of children of primary school age]. *Health, sports, rehabilitation*. 2018. 4. P. 87–95.
16. Donti O., Donti A., Theodorakou K. (2014) A review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: The aspect of choreography preparation [A review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: The aspect of choreography preparation]. *Science of Gymnastics Journal*. Vol. 6(2). P. 63–72.
17. Loo Fung Chiat, Loo Fung Ying. (2012) Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics [Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics]. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. Vol. 46. P. 3202–3208.
18. Zhirov O. A., Kas'yanenko M. V. (2018) Formuvannya estetychnoyi kul'tury ditey shkil'noho viku zasobamy khoreorafichnoho mystetstva. [Formation of aesthetic culture of school-aged children by means of choreographic art]. *Educational and method. manual*. Poltava. P. 42.
19. Kravchuk T. M., Dorohan S. V. (2017) Vykhovannya himnastychnoho stylu na etapi pochatkovoyi pidhotovky v sportyvniy himnastytsi. [The education of gymnastic style at the stage of initial training in sports gymnastics]. *Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda*.
20. Sosina V. (2019) Bazovi zasoby himnastyky ta akrobatyky ta yikh znachennya u pidhotovtsi tantsyurystiv. Kineziolohiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu. [Basic tools of gymnastics and acrobatics and their importance in the training of dancers. Kinesiology of dance and technical and aesthetic sports]. Lviv. P. 81–89.
21. Korenchuk A. (2018) Reabilitatsiyni praktyky prypratsyuvannya m"yaziv u khoreorafichniy pidhotovtsi. Kineziolohiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu. [Rehabilitation practices of muscle training in choreographic training. Kinesiology of dance and technical and aesthetic sports]. Lviv. P. 71–76.
22. Lutsenko L. S. (2007) Khoreograficheskaya podgotovka v aerobnoy gimnastike. [Choreographic training in aerobic gymnastics. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskkiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*. Kharkov. Vol. 10. P. 95–97.
23. Osadtsiv T. (2019) Osoblyvosti sportyvnoyi pidhotovky u bal'nykh tantsyakh. Kineziolohiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu. [Peculiarities of sports training in ballroom dancing. Kinesiology of dance and technical and aesthetic sports]. Lviv. P. 89–98
24. Tkachenko. I. (2018) Estetychna himnastyka v khoreografiyi: istoriya, teoriya, praktyka. [Aesthetic gymnastics in choreography: history, theory, practice]. Sumy. FOP «Tsyoma S. P.».
25. Osadtsiv T., Tokar T., Zhailo A. (2022) Kontrol' tekhnichnoyi pidhotovlenosti sport'smeniv u bal'nykh tantsyakh. [Control of technical training of athletes in ballroom dancing]. *Science and education*. Vol. 1. P. 42–47.