

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ БАЛАНС-ДОШКИ РОКЕРБОРД ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТАНЦЮРИСТІВ

Рожкова Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0007-0946-1750>;

email: rozhkova.danceland@gmail.com

Горбунова Єсенія,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0009-0009-0573-4744>;

email: gorbunova.esenstud@gmail.com

Анотація. Актуальність. У статті досліджено перспективи використання баланс-дошки Рокерборд як інноваційного засобу підвищення рівня координаційних здібностей танцюристів. Проведено аналіз науково-методичної літератури щодо ролі фізичної підготовки та, зокрема, координації у спортивних танцях. На основі соціологічного дослідження (анкетування танцюристів і тренерів, інтерв'ю з користувачами Рокерборду) виявлено актуальну потребу в модернізації тренувального процесу та високу зацікавленість у впровадженні нетрадиційних засобів. Обґрунтовано доцільність інтеграції Рокерборду для цілеспрямованого розвитку статичної та динамічної рівноваги, зміцнення м'язів-стабілізаторів і підвищення мотивації до занять спортсменів. Розроблено методичні рекомендації.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та практичне дослідження перспектив використання баланс-дошки Рокерборд для підвищення рівня координаційних здібностей танцюристів, а також розробка методичних рекомендації щодо її інтеграції у тренувальний процес.

Матеріал та методи дослідження: У соціальному дослідженні взяли участь кваліфіковані спортсмени-танцюристи (n=28) та тренери з цього виду спорту (n=10).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, навчально-методичної літератури; соціологічне опитування у формі онлайн-анкетування серед тренерів і спортсменів, онлайн-інтерв'ю з активними користувачами Рокербордом; методи математичної статистики; методи візуалізації (розробка відео-матеріалів і схематичних зображень).

Результати дослідження. Було розроблено та представлено методичні рекомендації щодо інтеграції баланс-дошки Рокерборд у тренувальний процес спортсменів-танцюристів. Обґрунтовано доцільність її використання для покращення координаційних здібностей і модернізації фізичної підготовки. Створено практичний інструментарій для тренерів, що включає навчальні відеоматеріали, комплекси вправ і рекомендації щодо проведення занять, а також приклад асоціативних ігор з використанням Рокерборду для дітей.

Висновки. Впровадження запропонованої нами баланс-дошки Рокерборд, яка є багатофункціональним інструментом, не лише сприятиме модернізації та підвищенню фізичної підготовки, але й урізноманітнить тренувальний процес, що позитивно впливає на мотивацію спортсменів та їхню результативність. Заняття на Рокерборді розвивають координацію, моторику, зміцнюють м'язи-стабілізатори, стимулюють вестибулярний апарат і розвивають фантазію, що є критично важливим для танцюристів.

Ключові слова: спортивні танці, координаційні здібності, рівновага, баланс-дошка, Рокерборд, фізична підготовка, модернізація, методичні рекомендації.

PROSPECTS OF USING THE ROCKERBOARD BALANCE BOARD TO ENHANCE THE COORDINATION ABILITIES OF DANCERS

Rozhkova Tetiana, Horbunova Yeseniia

Abstract. Topicality. The article explores the prospects of using the Rockerboard balance board as an innovative tool for enhancing the level of coordination abilities in dancers. An analysis of scientific and methodological literature on the role of physical preparation and, in particular, coordination in sports dancing has been conducted. Based on a sociological study (a survey of dancers and coaches, interviews with Rockerboard users), a current need for modernizing the training process and a high interest in implementing non-traditional tools were identified. The expediency of integrating the Rockerboard for the targeted development of static and dynamic balance, strengthening of stabilizer muscles, and increasing athletes' motivation for training has been substantiated. Methodological recommendations have been developed.

The purpose of the study is the theoretical substantiation and practical investigation of the prospects of using the Rockerboard balance board to improve the level of coordination abilities in dancers, as well as the development of methodological recommendations for its integration into the training process.

Materials and methods: Qualified dance athletes (n=28) and coaches in this sport (n=10) participated in the social study.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific sources and educational and methodological literature; sociological survey in the form of an online questionnaire among coaches and athletes, online interviews with active Rockerboard users; methods of mathematical statistics; visualization methods (development of video materials and schematic images).

Results of the study. Methodological recommendations for the integration of the Rockerboard balance board into the training process of sports dancers have been developed and presented. The expediency of its use for improving coordination abilities and modernizing physical preparation has been substantiated. A practical toolkit for coaches has been created, which includes instructional video materials, exercise complexes, and recommendations for conducting sessions, as well as an example of associative games using the Rockerboard for children.

Conclusions. The implementation of the proposed Rockerboard balance board, which is a multifunctional tool, will not only contribute to the modernization and improvement of physical preparation but also diversify the training process, which positively affects the motivation and performance of athletes. Training on the Rockerboard develops coordination, motor skills, strengthens stabilizer muscles, stimulates the vestibular system, and enhances imagination, which is critically important for dancers.

Keywords: sports dancing, coordination abilities, equilibrium, balance board, Rockerboard; physical preparation, modernization, methodological recommendations.

Постановка проблеми. Спортивні танці як складнокоординаційний та ациклічний вид спорту, що виконується в парі, висувають надзвичайно високі вимоги до фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Стрімкий розвиток спорту та технологій на світовій арені диктує необхідність постійного вдосконалення тренувальних систем і пошуку ефективних шляхів підвищення результативності (Соронович, Бойко, Калужна, & Чередніченко, 2016; Соронович, Хом'яченко, & Веселкіна, 2019; Попова, 2023).

Ключову роль у досягненні майстерності в спортивних танцях відіграють рухові якості, серед яких координаційні здібності, особливо рівновага, є фундаментальними. Сучасні тенденції у фізичній підготовці спортсменів демонструють зростаючий інтерес до тренажерів, що імітують нестабільні умови,

серед яких баланс-дошки займають науково доведену та провідну позицію. Усвідомлюючи високі вимоги до координації у танцюристів, нагальну потребу в оптимізації тренувальних методик і значний, але недостатньо вивчений потенціал сучасних балансувальних пристроїв, ми дійшли висновку про актуальність детального аналізу поставленої проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням фізичної підготовки у складнокоординаційних видах спорту присвячено чимало наукових праць. Посилаючись на праці Н. Ф. Сінгіна, В. П. Губи та В. І. Ляха, О. М. Калужна (2014) зазначає, що складнокоординаційні, техніко-естетичні види спорту, до яких належать і спортивні танці, характеризуються розмаїттям рухових форм і складною технікою їх виконання. Це зумовлює специфіку фізичної підготовки, де розвиток фізичних якостей має бути підпорядкований вирішенню чітко визначених рухових завдань.

Тренування координаційних здібностей є невід'ємною частиною підготовки спортсменів, оскільки вони формують основу технічної майстерності та впливають на реалізацію сили, швидкості та витривалості. Спираючись на дослідження Blume, 1982; Лях, 1991; Plisk, 2008 та ін., В. М. Платонов (2020) виділяє такі види координаційних здібностей, як:

- регуляція динамічних і просторово-часових параметрів руху;
- статична і динамічна рівновага, ритмічність, орієнтування у просторі;
- міжм'язова координація та здатність до зміни рухової програми.

У теорії та методиці підготовки танцюристів склалося чітке розуміння, що координація рухів і гнучкість тіла є пріоритетними напрямками фізичної підготовки. В своїх роботах О. О. Хом'яченко (2018, 2023) описує специфіку змагальної діяльності в стандартній та латиноамериканській програмах, що висуває різні вимоги до прояву координації. Наприклад, здатність до оцінки та регуляції рухів у стандартній програмі проявляється через відчуття партнера в тісному контакті, тоді як у латиноамериканській програмі рухи виконують більш самостійно. Здатність до збереження рівноваги також має свою специфіку: у стандартній програмі центр ваги зміщується, вимагаючи постійної адаптації, а в латині – рівновага зберігається переважно без зовнішньої опори.

Для вдосконалення координації О. О. Хом'яченко (2023), рекомендує використовувати різноманітні вправи, що виконуються в умовах дефіциту часу та простору, при зміні напрямку руху, а також із виключенням зорового чи слухового аналізаторів. В. М. Платонов (2020) у своїй роботі стверджує, що вправи є ефективними лише доти, доки вони не стають автоматичними. Після цього вони втрачають свою розвиваючу цінність.

Аналіз робіт багатьох авторів, які досліджують сучасні тенденції методик побудови тренувального процесу (Білоконь, 2020; Бобровник, Пугачов, &

Ткаченко, 2023; Чернявський, 2025) показав значне збільшення обсягу тренувальної роботи з використанням засобів фітнес-технологій і спеціальних снарядів: батутів, лонгбордів, балансбордів та ін. Серед них балансувальні дошки є одним з найефективніших інструментів для покращення рівноваги, зміцнення м'язів кора та розвитку когнітивних здібностей. Існують різні типи балансувальних дошок:

- Wobble Boards (рух на 360 градусів).
- Роликові дошки (бічний баланс).
- Rocker Boards (баланс вперед-назад та в сторони).

Численні експериментальні дослідження підтверджують ефективність тренувань на нестабільних поверхнях. А. Brachman, A. Kamieniarz, & J. Michalska (2017) проаналізували дослідження, які довели, що такі тренування покращують постуральний контроль і є дієвим засобом профілактики травм. У роботі N. Panwar, G.Kadyan, A.Gupta, R.Narwal (2014) було експериментально досліджено, що тренування з Wobble board значно покращили статичний і динамічний баланс у баскетболістів. Інші автори (Oliver, & Gretchen, 2009; Behm, & David, 2011) дійшли висновку, що тренування на нестабільних поверхнях є ефективним і економічно вигідним доповненням до комплексної програми підготовки, що підвищує рівновагу та функціональну стійкість.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та практичне дослідження перспектив використання баланс-дошки Рокерборд для підвищення рівня координаційних здібностей танцюристів, а також розробка методичних рекомендації щодо її інтеграції у тренувальний процес.

Матеріал та методи дослідження. В соціальному дослідженні взяли участь кваліфіковані спортсмени-танцюристи (n=28) та тренери з цього виду спорту (n=10).

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, соціологічне опитування у формі онлайн-анкетування серед тренерів і спортсменів, онлайн-інтерв'ю з активними користувачами Рокербордом, методи математичної статистики, методи візуалізації (розробка відео-матеріалів і схематичних зображень).

Результати дослідження. Рокерборд – це балансувальна дошка з вигнутою основою, що дозволяє здійснювати рухи в різних площинах. Його багатофункціональність зумовлена наявністю двох робочих поверхонь (стабільної та нестабільної), що забезпечує широкий спектр застосування: від координаційних ігор до фітнес-тренувань. Заняття на Рокерборді сприяють вдосконаленню координації, розвитку моторики, зміцненню м'язового корсета, стимуляції вестибулярного апарату та формуванню міжпівкульних зв'язків.

Аналіз специфіки змагальної діяльності у складнокоординаційних видах спорту, зокрема у спортивних танцях, доводить пріоритетну роль координації та її тісний зв'язок з іншими фізичними якостями. Традиційні методи фізичної підготовки, хоча й ефективні, з часом можуть призводити до формування адаптаційних процесів, що знижує результативність спортсменів. Саме через це виникає необхідність у впровадженні інноваційних засобів, здатних створювати ускладнені умови для виконання рухових дій.

Отже, результати першого соціологічного опитування серед спортсменів-танцюристів (20 респондентів) показали, що значна частина респондентів стикається з проблемами координації, проте для її розвитку використовуються переважно традиційні засоби.

80 % опитаних спортсменів не використовують баланс-дошки в рамках тренувального процесу в клубах, де тренуються. Водночас 45% бажають спробувати цей напрямок (рис. 1). Серед спортсменів провідних танцювальних клубів України існує виражений запит на вдосконалення програм фізичної підготовки та впровадження нового інвентарю. Рівень обізнаності про Рокерборд і досвід його використання серед танцюристів залишається низьким.

Чи займаєтесь ви на баланс-дошках?

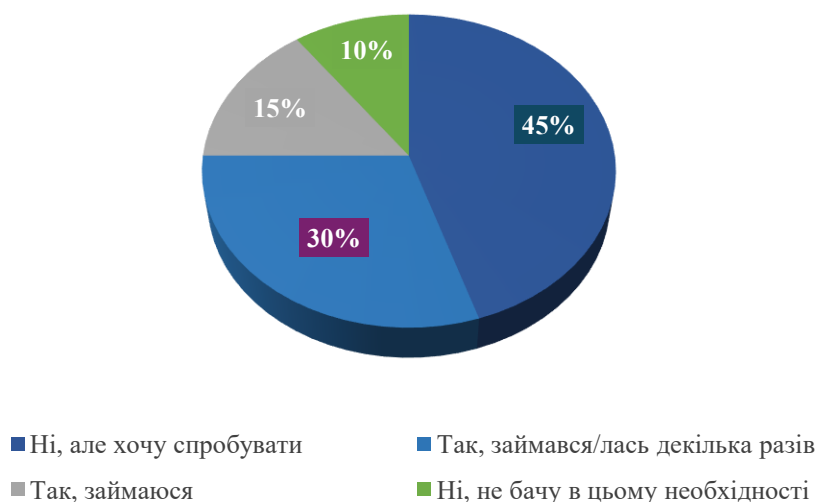


Рис. 1 – Використання баланс-дошок у тренувальному процесі

Результати другого соціологічного опитування серед тренерів (10 респондентів) підтвердили потребу в модернізації фізичної підготовки, особливо в дитячих групах, де відчувається брак інвентарю та ігрових ідей як з боку тренерів, так і з боку спортсменів. Більшість тренерів використовує певні види баланс-дошок, проте Рокерборд для них є новинкою.

Для глибшого розуміння практичного досвіду використання запропонованої нами баланс-дошки Рокерборд було проведено інтерв'ю з двома

респондентками, які активно тренуються на Рокерборді протягом року (одна з них – колишня танцівниця). Аналіз отриманих результатів надав практичне підтвердження потенціалу цього інвентарю. Респондентки відзначили його високу ефективність для покращення координації, сили м'язів кора, а також універсальність, багатофункціональність і адаптивність. Колишня танцівниця підтвердила пряму користь навичок, що розвиваються на Рокерборді, для танцювальної майстерності.

У цьому контексті ми пропонуємо розглядати баланс-дошку Рокерборд як цілеспрямований інструмент для вдосконалення ключових координаційних здібностей і провідних фізичних якостей танцюристів. Наша концепція полягає в систематичному впровадженні вправ на Рокерборді з метою модернізації системи фізичної підготовки через уникнення рухового стереотипу та:

- Прицільного розвитку балансу та рівноваги, що є критично важливим для утримання позицій, ліній тіла та виконання складних фігур в обох програмах спортивних танців.
- Зміцнення м'язів кора та нижніх кінцівок, що є основою для естетики та стабільності виконання танцювальних елементів.
- Покращення пропріоцепції та реакції, оскільки нестабільність платформи змушує нервову систему постійно коригувати м'язові зусилля, що вдосконалює міжм'язову координацію.
- Зниження ризику травм завдяки зміцненню зв'язкового апарату, суглобів і покращенню нейром'язового контролю.
- Відпрацювання рівноваги для ефективної партнерської взаємодії, моделюючи умови порушеної стабільності.

Нами було створено практичний інструментарій для тренерів і спортсменів у вигляді трьох навчальних відеоматеріалів та схематичних зображень. Також було запропоновано рухливі асоціативні ігри для дітей молодших вікових груп.



У Відео 1 «*Види похитування на баланс-дошці Рокерборд*» ми продемонстрували основні види похитування на нестабільній поверхні дошки: вперед-назад і вправо-вліво. Рекомендовані вправи виконують подвійну функцію: по-перше, вони слугують етапом адаптації вестибулярного апарату, а по-друге, є ефективним компонентом для розминки перед основним тренуванням для активізації м'язів-стабілізаторів.

Вправи можна ускладнювати, введенням різноманітних модифікацій, спрямованих на цільовий розвиток специфічних для танцюристів навичок:

1. *Ритмічна варіативність*: виконання рухів під музичний супровід з різним темпом і ритмом.

2. *Координація верхніх і нижніх кінцівок*: додавання рухів руками, зокрема позицій із класичного танцю, стандартної та латиноамериканської програми, ускладнює процес зосередження й

3. утримання рівноваги через зміну центру маси тіла та вимагає більшої сконцентрованості.

4. *Інтеграція елементів класичного танцю*: включення базових рухів ніг (релеве, пліє і т.д.), використання різних позицій стоп.

5. *Зміна орієнтації тіла*: виконання похитування зі зміною положення корпусу в різних площинах (нахили, скручування, повороти); зі зміною положення тіла: стоячи, лежачи, сидячи поперек дошки, сидячи вздовж дошки, стоячи на колінах, стоячи на одному коліні – друге зігнуте попереду.

6. *Розвиток сенсорної чутливості*: ускладнення вправ шляхом заплющення очей – розвиток пропріоцепції.

7. *Використання додаткового інвентарю*: додавання легких обтяжувачів, м'ячів або еспандерів створює додаткові зовнішні сили, що, своєю чергою, стимулює та підвищує вимоги до вестибулярної системи.



У Відео 2: «Приклади вправ, які можна виконувати з та на баланс-дошці Рокерборд» продемонстровано варіативність використання Рокерборду у різних положеннях для розвитку провідних фізичних якостей (рис. 2). Запропоновані нами вправи та їх елементи запозичені з фітнесу, аеробіки, йоги, класичного танцю та безпосередньо спортивних танців, що дає змогу розвивати не тільки координацію, але й інші важливі для танцюристів фізичні якості.



Рис. 2 – Варіативність вправ на баланс-дошці Рокерборд



Відео 3: «Комплексне тренування | Баланс-дошка Рокерборд»

демонструє можливість побудови повноцінних структурованих тренувань із використанням баланс-дошки Рокерборд. Послідовність і варіативність вправ на баланс-дошці не є фіксованими та залежать від конкретних цілей та завдань тренування або мікроциклу, актуального рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів та загальної спрямованості тренування. Також, хочемо зацентувати на тому, що ефективна побудова тренування з Рокербордом вимагає від тренера творчого та індивідуального підходу, а не лише механічного виконання комплексу вправ.

Ефективність застосування Рокерборду залежить від його відповідності завданням і цілям конкретного етапу багаторічної підготовки спортсменів. Ми пропонуємо диференційований підхід до його впровадження. Особливий акцент ми робимо на препубертатному періоді спортсменів, який є сенситивним для розвитку координаційних здібностей. На цьому етапі нервова система дитини має найбільшу пластичність, що дозволяє закласти міцний фундамент для подальшого технічного вдосконалення.

На етапі початкової та попередньої базової підготовки рекомендуємо впровадження Рокерборду на постійній основі у тренувальний процес як інвентар для фізичної підготовки та як універсальний ігровий об'єкт (табл.1).

Таблиця 1

Приклад використання Рокерборду, як ігрового інвентарю

Гра-подорож «Стежка випробувань»	
Мета	Розвиток планування, послідовності дій, просторової орієнтації, швидкості реакції та здатності долати перешкоди.
Обладнання	Рокерборди, килими під дошки, конуси, обручі.
Музичний супровід	Динамічна, пригодницька музика.
Хід гри (групова естафета)	Створюється смуга перешкод, з використанням Рокербордів та іншого обладнання: - Пройти по Рокербордах, поставлених у ряд «міст». - Проповзти під Рокербордом, встановленим як «тунель». - Перестрибнути через низько поставлений Рокерборд (ребром). - Пронести предмет на голові, долаючи перешкоди на Рокерборді. - Стоячи на Рокерборді повторювати дзеркально рухи тренера.
Варіанти ускладнення	Виконувати вправи можна розташовуючи Рокерборд у різних площинах і положеннях; на одній нозі, на півпальцях, з додатковим інвентарем у руках/на голові, за сигналом і т.д.

На етапі спеціалізованої базової підготовки рекомендуємо використовувати баланс-дошку переважно як допоміжний засіб у межах комплексного підходу. Використання Рокерборду на цьому етапі може вирішувати наступні завдання: уникнення «плато» у розвитку фізичних якостей, формування додаткової м'язової пам'яті, цільова корекція, відновлення та профілактика травм.

Окрім суто фізіологічного впливу, Рокерборд є потужним педагогічним інструментом, так як активно використовується у логопедії, корекційній педагогіці та інших сферах. Його ігровий потенціал стимулює уяву та творчість не лише у дітей, а й у тренерів, вимагаючи креативного підходу до побудови занять. Рекомендуємо супроводжувати заняття на Рокерборді на етапі початкової та попередньої базової підготовки тематичними віршами чи піснями, що активізує когнітивні функції дітей молодших груп і сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Дискусія. Попри визнану важливість координаційних здібностей для спортивних танців і науково доведену ефективність баланс-дошок для їх розвитку, використання специфічного типу баланс-дошки Рокерборд у тренувальному процесі танцюристів в Україні залишається недостатньо вивченим та впровадженим. Існує об'єктивна потреба у модернізації програм фізичної підготовки, впровадженні нового інвентарю та нетрадиційних методів, що підтверджується як аналізом наукової літератури, так і запитом з боку спортсменів та тренерів (<https://www.gromndstandart.com>).

Проведений нами аналіз українського ринку Рокербордів свідчить, що, на відміну від країн Європи, де Рокерборд активно застосовується у дитячих садках, школах і реабілітаційних центрах, в Україні він ще не набув широкого поширення. Однією з причин може бути його вартість: ціна за продукцію українських виробників (наприклад, Swaey Board) коливається від 1450 до 2450 грн, залежно від матеріалів і дизайну. Це певною мірою обмежує доступність Рокерборду для широкого кола споживачів і спортивних клубів. Водночас іншим стримувальним чинником є брак наукових досліджень і методичних рекомендацій щодо використання саме цього виду баланс-дошки у підготовці спортсменів різної кваліфікації, що створює інформаційний вакуум.

Разом із тим, сучасні умови підготовки танцюристів вимагають більшої різноманітності методів для розвитку точності рухів, стійкості та рівноваги. Традиційні вправи фізичної підготовки не завжди забезпечують необхідний рівень сенсомоторної інтеграції та концентрації. Використання Рокерборду відкриває додаткові можливості для формування м'язової пам'яті, профілактики травм, підвищення уваги та внутрішньої мотивації спортсменів. Його ігровий

потенціал робить інструмент особливо цінним для дітей і молодших груп, де важливо поєднувати навчання з елементами гри.

Таким чином, розширене використання Рокерборду у спортивних танцях може бути розглянуте як перспективний напрям модернізації тренувального процесу. Поєднання практичних аспектів (доступність на ринку, вартість, адаптація до умов України) та науково обґрунтованого підходу створює підґрунтя для подальших досліджень. Особливої уваги заслуговує розробка програм для різних вікових категорій танцюристів і вивчення психоемоційного впливу, адже баланс-дошка поєднує фізичне навантаження з ігровими елементами, підвищуючи інтерес і мотивацію.

Висновки:

1. Координаційні здібності, зокрема рівновага, є фундаментальною складовою майстерності у спортивних танцях, проте традиційні методики їх розвитку потребують модернізації.

2. Баланс-дошка Рокерборд є багатофункціональним, універсальним та ефективним інструментом, що має значний потенціал для цілеспрямованого розвитку координації, сили м'язів-стабілізаторів і пропріоцепції у танцюристів.

3. Результати соціологічного дослідження підтвердили високий рівень зацікавленості тренерів та спортсменів у впровадженні нетрадиційних засобів тренувань і виявили низький рівень обізнаності щодо можливостей Рокерборду, що підкреслює актуальність нашої роботи.

4. Розроблені методичні рекомендації, комплекси вправ та ігрові форми роботи створюють практичну основу для інтеграції Рокерборду в тренувальний процес танцюристів різного віку, що дозволить урізноманітнити фізичну підготовку, підвищити її ефективність і мотивацію спортсменів.

Перспективи подальших досліджень полягають у:

- проведенні лонгітюдного педагогічного експерименту серед танцюристів для кількісної оцінки довгострокового впливу тренувань з Рокербордом на динаміку координаційних та інших фізичних якостей;
- проведенні біомеханічного аналізу рухової активності на Рокерборді для детального вивчення кінематичних характеристик і патернів м'язової активності під час виконання спеціальних вправ;
- дослідженні психологічних аспектів упровадження Рокерборду, зокрема впливу ігрових форм тренувань на рівень внутрішньої мотивації та зацікавленості танцюристів, особливо у дитячому віці.

Реалізація цих напрямів дозволить отримати комплексні, емпірично обґрунтовані дані та рекомендувати інтеграцію баланс-дошки Рокерборд в освітній та тренувальний процеси спортивних клубів, ДЮСШ та інших закладів.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Білоконь, Ю. В. (2020). Методика розвитку координаційних здібностей та гнучкості вейкбордистів на етапі початкової підготовки. Запоріжжя: Запорізький університет.
2. Бобровник, В., Пугачов, Д., & Ткаченко, М. (2023). Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середині дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія та методика підготовки спортсменів*. Київ: НУФВСУ.
3. Калужна, О. М. (2014). Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ.
4. Платонов, В. М. (2020). Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня.
5. Попова, С. О. (2023). Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі використання сучасних фітнес технологій : дис. ... доктора філософії. Київ: НУФВСУ, 206 с.
6. Соронович, І. М., Бойко, О. В., Калужна О. М., & Чередніченко, О. О. (2016). Спортивні танці: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ.
7. 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. Науково-теоретичний журнал: *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2, 13-19.
8. Хом'яченко, О. О. (2023). Конверсія фізичної підготовки з урахуванням функціональних можливостей спортсменів у спортивних танцях : дис. ... доктора філософії. Київ: НУФВСУ.
9. Хом'яченко, О. О. (2018). Шляхи вдосконалення координаційних здібностей спортсменів-танцюристів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням виду обраної спеціалізації. Науково-теоретичний журнал: *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 4, 36-40.
10. Чернявський, І. С. (2025). Побудова тренувального процесу кваліфікованих танцюристів у спортивних танцях в річному циклі підготовки: дис. ... доктора філософії. Київ: НУФВСУ.
11. Behm, D. G., & Colado Sanchez J. C. (2011). Instability Resistance Training Across the Exercise Continuum.
12. Brachman, A., Kamieniarz, A., & Michalska, J. et al. (2017). Balance Training Programs in Athletes – a Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 58; P. 45–64.

13. Groundstandard. *The Benefits of using martial arts Balance Board*. <https://www.groundstandard.com/the-benefits-of-using-martial-arts-balance-boards>.
14. Oliver, G. D., & Di Brezzo, R (2009). Functional balance training in collegiate women athletes. (2009). *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(7), 2124–2129.
15. Panwar, N., Kadyan, G., Gupta, A., & Narwal, R. (2014). Effect of wobble board balance training program on static balance, dynamic balance & triple hop distance in male collegiate basketball athlete. *International Journal of Physiotherapy and Research*. 2(4), 657–662.

REFERENCES

1. Bilokon, Yu. V. (2020). *Methodology for developing coordination abilities and flexibility of wakeboarders at the initial training stage*. Zaporizhzhia: Zaporizhzhia University.
2. Bobrovnyk, V., Puhachov, D., & Tkachenko, M. (2023). *Training means of different orientations for improving the physical qualities of middle-distance runners at the stage of specialized basic training. Theory and Methodology of Athletes' Training*. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.
3. Kaluzhna, O. M. (2014). *Improvement of physical training of athletes at the stage of preliminary basic training in sports dancing* (Candidate of Sciences [PhD] dissertation in Physical Education and Sport). Kyiv.
4. Platonov, V. M. (2020). *The modern system of sports training*. Kyiv: Persha Drukarnia.
5. Popova, S. O. (2023). *Improving the efficiency of physical training of qualified dancers based on the use of modern fitness technologies* (Doctor of Philosophy dissertation). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.
6. Soronovych, I. M., Boiko, O. V., Kaluzhna, O. M., & Cherednichenko, O. O. (2016). *Sports dancing: Curriculum for children and youth sports schools*. Kyiv.
7. Soronovych, I., Khom'iachenko, O., & Veselkina, S. (2019). *Improving the efficiency of physical training of qualified athletes in sports dancing by combining classical approaches and innovative training trends. Scientific and Theoretical Journal: Theory and Methods of Physical Education and Sport*, (2), 13–19.
8. Khom'iachenko, O. O. (2023). *Conversion of physical training considering the functional capabilities of athletes in sports dancing* (Doctor of Philosophy dissertation). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.
9. Khom'iachenko, O. O. (2018). *Ways to improve coordination abilities of dancers at the stage of preparation for higher achievements considering the chosen specialization. Scientific and Theoretical Journal: Theory and Methods of Physical Education and Sport*, (4), 36–40.

10. Cherniavskiy, I. S. (2025). *Construction of the training process of qualified dancers in sports dancing within the annual training cycle* (Doctor of Philosophy dissertation). Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine.
11. Behm, D. G., & Colado Sanchez J. C. (2011). Instability Resistance Training Across the Exercise Continuum.
12. Brachman, A., Kamieniarz, A., & Michalska, J. et al. (2017). Balance Training Programs in Athletes – a Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 58; P. 45–64.
13. Groundstandard. *The Benefits of using martial arts Balance Board*. <https://www.groundstandard.com/the-benefits-of-using-martial-arts-balance-boards>.
14. Oliver, G. D., & Di Brezzo, R (2009). Functional balance training in collegiate women athletes. (2009). *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(7), 2124–2129.
15. Panwar, N., Kadyan, G., Gupta, A., & Narwal, R. (2014). Effect of wobble board balance training program on static balance, dynamic balance & triple hop distance in male collegiate basketball athlete. *International Journal of Physiotherapy and Research*. 2(4), 657–662.

*Стаття надіслана до редколегії 29.06.2025 р.
Статтю рекомендовано до друку 03.09.2025 р.*